

Ausbildung zum Meditations-Therapeut/in

Reisen nach Innen: Geführte Meditationen auf
dem Weg zu sich selbst

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	3
Einleitung.....	9
TEIL I.....	11
Die beiden Grundrichtungen der Meditation	11
Gedanken als Verbündete statt Störfaktoren	13
Erste geführte Meditation (Kurzform)	14
Praktische Anleitung 1	14
1. Die geeignete Position	15
2. Die richtige Musik	15
3. Start der „geführten Meditation“	15
Zur Pädagogik und zur Reihenfolge der Lernschritte	16
Was ist jetzt passiert?	27
Der erste aufsteigende Gedanke.....	27
Dein Schutzengel	28
Im Reich der Möglichkeiten	34
Der Zauber der Einfachheit (in der Medizin).....	35
EMDR – Augen-Scheiben-Wischer als Geleitschutz.....	36
Der Härte-Test für EMDR.....	40
Psychologie und ihre Modelle.....	41
Mythen als Wegweiser	43
Die Reise nach innen.....	44

Tools für den Weg – Einstiege in Meditation	44
Atem-Meditationsübung	45
Weitere Einstiege	46
Nachbearbeitung	46
Der Weg der Seele mit seinen Stationen	48
Der innere Begleiter	48
Erste Begegnungen	50
Archetypische Formen	52
Vertrauen lernen	55
Die Schwelle	55
Die Landkarte der Innenwelt	57
Die Begegnung mit dem Schatten	57
Erster aufsteigender Gedanke als Zauberschlüssel – und die Angst vor dem Eigenen	62
Integration statt Bekämpfung des Schattens	63
Der Schatz im Schatten	65
Der Schatten als Tor	66
Rituale der Schattenarbeit	67
Die Kraft der Rituale	68
Rituale im Alltag	69
Übergangsriten	70
Kollektive Rituale	71
Der Rhythmus des Heiligen	72

Begegnung mit dem Inneren Kind	72
Verletzungen und Sehnsüchte des Kindes und seine Heilung...	73
Ein Herz, das weicher wird	74
Die Wüste und die Quelle	76
Die Stimme der Stille	77
Die Angst vor der Leere	79
Stille als Raum der Heilung	79
Praktische Anleitung 2	81
Äußere Meditations-Haltung.....	81
Meditationshaltungen in Kürze	84
Musik für „geführte Meditationen“	85
Zurück zum Alltag und nach Hause	87
Innere Haltung.....	88
Mythische Spiegel.....	89
Meditationszeiten	90
Schlafdefizite mit Meditation beheben	92
Länge der Meditation und ihr Feld	92
Praktische Anleitung TEIL 3	94
Der Anspruch von Meditation.....	103
Meditation und Widerstand.....	105
Das Wesen geführter Meditationen	106
Anfang einer großen Reise.....	108
Wirkungsmechanismen der Meditation aus heutiger Sicht.....	109

Nutzen und Anspruch dieser Meditationsart.....	111
„Geführte Meditationen“ und Krankheitsbilder	113
Anforderungen an Meditierende und Meditations-Gesetze....	114
Grundgesetz 1: Denken erzeugt Bilder	115
Grundgesetz 2: Verneinungen wirken nicht.....	115
Konsequenz für Meditationen.....	116
Grundgesetz 3: Die innere Welt kennt keine Grenzen	116
Therapeutische Bedeutung.....	116
Häufiges Anfangsproblem: falsche Erwartungen	117
Grundgesetz 4: Der erste Gedanke ist der richtige	117
Klärende Übung.....	118
Einordnung	118
Beruhigung fürs Ego.....	119
Einfluss und Auswirkungen innerer Bilder.....	119
Bild-Entstehung aus medizinischer Sicht	120
Verankerung durch äußere Manifestation	121
Wirkung innerer Bilder auf den Körper	122
Die Macht der Vorstellung in Beispielen	122
Konsequenz.....	123
Gefahren und Hilfen bei inneren Reisen.....	123
Die sichere Rückkehr.....	125
Fünf Schritte bewusster Rückkehr	126
Aufwachvertiefungen.....	127

Probleme bei der Meditation.....	131
TEIL II	133
Meditationsbilder-Therapie.....	133
Das Haus als Diagnose- und Therapie-Beispiel.....	133
Haus-Meditation für die Therapie-Ausbildung.....	135
Perspektiven	136
Dein innerer Arzt.....	136
Das Labor – Dein eigener Diagnose- und Therapieraum.....	137
Aktive Imagination in eigener Regie	139
Der Tempel der Erleuchtung	143
Euer Liebestempel.....	143
Chancen und Gefahren (be)achten	145
Nachreifen.....	146
Das Muster des Musters.....	146
Dokumentation der Wegstrecke	147
Widerstände und Durchbrüche.....	148
Die Chancen der Stille	150
Bilder-Macht und -Kraft	151
Imagination und Vision.....	152
Heilung aus inneren Bildern	152
Der Kreis der Beziehungen als Schule.....	154
Schutz und Autonomie – Nähe und Distanz	156
Der Kreis der Heilung.....	157

Geld und Werte	158
Technik und Stille	158
Mutter Natur als große Lehrerin	158
Rhythmus	159
Alltag als Chance – Routinen in Rituale wandeln	159
Ethik der inneren Reise.....	160
Kollektiver Schatten	160
Stimme und Schweigen	161
Humor und Spiel.....	161
Die Würde des Endlichen	162
Gemeinschaft bauen.....	162
Schluss: Heimkehr – Eine kleine Liturgie für den langen Weg..	162
Zum Mitnehmen	163
Nachklang.....	163

Einleitung

Meditation gehörte im Osten seit jeher selbstverständlich und an vorrangiger Stelle zum Alltag, während im Westen lange Zeit Wirtschaft und Leistung im Vordergrund standen. Erst in den letzten Jahrzehnten fand Meditation in unserer Kultur größere Verbreitung, während der Westen gleichzeitig seine Leistungslogik in den Osten exportierte.

Parallel dazu begegneten sich zwei Bewegungen:

Wir sandten technische Entwicklungshelfer in „unterentwickelte“ Länder – und erhielten von dort Weisheitslehrer und Gurus, die uns Meditation und Lebensphilosophie nahebrachten. Anfangs wollte der Westen Meditation wie jede andere Technik behandeln: etwas, das man effizient erlernt und funktional nutzt. Doch reine Vernunft und Zielorientierung reichen nicht, um den inneren Weg zu gehen.

Unser Fortschritt basiert stark auf analytischem, archetypisch „männlichem“ Denken – wirkungsvoll, aber einseitig. Der vernachlässigte Gegenpol, die bildhafte, intuitive, „weibliche“ Seite, ist uns weitgehend abhandengekommen. Dadurch fehlt uns der Zugang zu den Seelen-Bilder-Welten, aus denen Kreativität, Sinn und innere Orientierung entstehen.

Erfolgreiche Persönlichkeiten, die Großes hervorgebracht haben, wussten um die Kraft dieser Seite. Einstein sprach offen darüber, seine Relativitätstheorie sei aus einer inneren Schau entstanden, nicht aus reinem Intellekt. Ähnliches gilt für die Entdeckung der DNS-Struktur durch Watson und Crick sowie Kekulé's Vision der Benzolformel im Traum von der sich windenden und in den eigenen Schwanz beißenden Schlange. Bilder, Intuition und

Träume waren oft der Schlüssel zu Durchbrüchen – nicht das rationale Denken.

Das Wissen um die Bedeutung innerer Bilder ist alt. In der griechisch-römischen Antike suchten Kranke im Tempelschlaf Traumimpulse vom Heilgott Asklepios beziehungsweise Äskulap. Viele Kulturen nutzten Träume bewusst zur Orientierung und Heilung. Auch der Volksmund weiß, dass man wichtige Entscheidungen „überschlafen“ sollte.

Moderne Forschung bestätigt, wie essenziell Traumbilder für unser seelisches Gleichgewicht sind. Werden sie blockiert, beginnen Menschen mit offenen Augen innere Bilder zu sehen – ein Zeichen, wie dringend die Psyche diesen Zugang braucht. Dass viele Menschen ihre Träume kaum noch erinnern, zeigt, wie stark wir uns von dieser Seite entfremdet haben.

Indigene Kulturen wussten um die Bedeutung des Träumens. Die Senoi etwa bereiteten tagsüber ausschließlich ihre nächtlichen Traumreisen vor und gestalteten aus ihnen Sinn, Orientierung und Gemeinschaft. Ihr Wissen ist heute weitgehend verloren – ein Sinnbild dafür, wie die moderne Welt die Nachtseite der Seele verdrängt.

Unsere Gesellschaft hält Traumlosigkeit oft für normal, sogar für angenehm. Doch wer den weiblichen Pol verdrängt, verliert nicht nur Kreativität, Intuition und innere Führung, sondern erschafft unerlöste Schatten. Viel heilsamer wäre es, diese Seite wieder zu würdigen – etwa im Rahmen der Achtsamkeit, die heute unter dem Begriff *mindfulness* erneut auftaucht.

TEIL I

Die beiden Grundrichtungen der Meditation

Diese Meditationstherapie-Ausbildung soll so **leicht wie möglich** und gleichzeitig so **anspruchsvoll wie nötig** sein. Leicht, weil wir mit der zugänglichsten Meditationsform beginnen. Anspruchsvoll, weil wir die grundlegenden Muster der Meditation verstehen wollen. Zwischen praktischen Schritten geben wir immer wieder Einblicke in andere Traditionen und philosophische Hintergründe – eine ausgewogene Mischung aus Praxis und Theorie.

Je einfacher der Einstieg, desto sicherer bewältigen wir den Weg. Die eigentlichen Hindernisse finden wir ohnehin bei uns selbst. Thaddäus Golas bemerkte treffend: *„Der Erleuchtung ist es egal, wie und wo wir sie erlangen.“* Deshalb lohnt es sich, die Meditationsform zu wählen, die unserem Wesen entspricht.

Die klassischen östlichen Traditionen beginnen mit dem Ziel der **Gedankenstille**. Für westliche Menschen ist das meist der schwierigste Zugang.

Übung: Eine Minute ohne Gedanken

Lege eine Uhr mit Sekundenzeiger vor Dich und versuche eine Minute völlig ohne Gedanken zu bleiben – mit offenen oder geschlossenen Augen.

Du wirst schnell bemerken: Wie lang eine Minute sein kann.

Wie unmöglich es ist, keine Gedanken zu haben – selbst der Gedanke *„ich sollte nicht denken“* ist bereits ein Gedanke.

Das ist normal und kein Grund zur Frustration.

Übung: Eine Minute nur EIN Gedanke

Wiederhole die Aufgabe, konzentriere Dich jedoch bewusst auf **einen einzigen Gedanken** – etwa den an einen Menschen oder den an ein Tier, das Du liebst.

Diese Variante fällt meist leichter, bleibt aber herausfordernd.

Hier zeigt sich das Prinzip der **Mantram-Meditation**:

Konzentration auf einen einzigen Ton oder Laut (z. B. *Om* oder *Aum*). In der Transzendentalen Meditation meditierten wir uns auf ein persönliches Mantra – morgens und abends je 30 Minuten. Manche Retreats gingen anfangs sogar über ganze Tage; nicht jeder vertrug diese Intensität gut. Meditation ist wirksam – und nicht immer harmlos.

Leichter zugänglich ist für viele Westler das **Beobachten eines Körperprozesses** wie Atmung oder Herzschlag.

Übung: Eine Minute Atmung spüren

Beobachte eine Minute lang nur das Kommen und Gehen Deines Atems, ohne ihn zu verändern.

Auch hier tauchen wahrscheinlich viele Gedanken auf – das ist in Ordnung.

Das reine Spüren des Atems entspricht:

in Japan: **Zazen** (mit halb geöffneten Augen)

in Indien: **Vipassana** (mit geschlossenen Augen)

Beides sind bewährte Methoden, aber für Anfänger oft zu anspruchsvoll. Man kann später jederzeit zu solchen Traditionen wechseln.

Übung: Zwei kurze Varianten

Nimm Dir zwei Minuten Zeit:

1 Minute Zazen: leicht geöffnete Augen, ruhender Blick.

1 Minute Vipassana: geschlossene Augen.

Beobachte, ob Dir eine Form näherliegt. Zen-Gruppen sind meist individuell organisiert, Vipassana-Gruppen dagegen streng strukturiert und traditionell geschlechtergetrennt.

Gedanken als Verbündete statt Störfaktoren

Was wir als „störend“ definieren, erzeugt Widerstand. Deshalb ist es oft hilfreicher, **Gedanken nicht zu bekämpfen**, sondern sie bewusst in die Meditation einzubeziehen.

Hier beginnt die **geführte Meditation**:

Sie arbeitet **mit** Gedankenbildern statt gegen sie und nutzt sie als Motor des inneren Weges. Das ist der Schwerpunkt dieser Ausbildung und führt direkt in Richtung Meditationstherapie.

Übung: Kleine Meditationsgeschichte

Suche Dir einen ruhigen Platz, schalte das Handy aus und lege Dich bequem hin. Die einfachste Position ist im Liegen, der Kopf

auf einem flachen Kissen, die Arme locker neben dem Körper, Handflächen nach oben. Die Beine liegen entspannt ausgestreckt.

Wähle eine sanfte Hintergrundmusik, z. B. „*Well Balanced*“ von Karl Edy.

Richte nun Deine Aufmerksamkeit auf den Atem und folge seinem Rhythmus. Lass aus Dir anschließend die Meditation **sprechen**, statt sie auswendig zu lernen – Anhaften an Formulierungen kann Dich eher behindern als unterstützen.

Erste geführte Meditation (Kurzform)

Atem wahrnehmen · Loslassen · Lächeln · eine Wiese unter Dir sehen · den Himmel über Dir wahrnehmen · auf der Wiese die Augen schließen · tiefer sinken · Seelenlandschaft entstehen lassen · dem ersten aufsteigenden Gedanken folgen · damit spielen · Lächeln durch den Körper schicken · den Leib in ein Land des Lächelns verwandeln · einen besonderen inneren Meditationsplatz finden und stärken · Heilungsenergie aktivieren ...

Wie tief Du gehst – oder andere Menschen mithilfe Deiner Stimme gehen lässt – bestimmst Du selbst und die Übung mit der Zeit.

Praktische Anleitung 1

Obwohl noch viel Theorie sowie Nebenthemen wie die richtige Meditationsposition, passende Musik oder die Haltung der

Therapeutin unbesprochen sind, scheint es sinnvoll, gleich zu Beginn mit Praxisübungen zu starten. Wenn sie von Anfang an mitlaufen, entstehen mehr Übungszeit und eine größere zeitliche Ausdehnung der Praxis. Also beginnen wir sofort.

1. Die geeignete Position

Zu Beginn empfiehlt sich die einfachste Haltung: das **Liegen**.

Beine nebeneinander, Arme locker seitlich vom Körper.

So entsteht die geringste Muskelanspannung, und der Einstieg fällt am leichtesten.

Allerdings besteht hier die größte Einschlafgefahr – wirklich problematisch ist das jedoch nicht; im Gegenteil, es kann sogar ein bestehendes Schlafdefizit ausgleichen. Mehr dazu später.

2. Die richtige Musik

Als Nächstes wählst Du eine sanfte Hintergrundmusik: kaum Rhythmus, wenig Melodie, eher leise. Auch hierzu später deutlich mehr.

3. Start der „geführten Meditation“

Am Anfang steht die **Entspannung**.

Es gibt viele Wege und Bilder, um dorthin zu gelangen.

Wir beginnen mit einem der vertrautesten und zugleich einfachsten:

Atem und Lächeln – selbst wenn wir beides im Alltag oft kaum beachten.

Zur Pädagogik und zur Reihenfolge der Lernschritte

Und schon geht es los – wir springen direkt hinein, wie es im Osten üblich ist.

Eine Tai-Chi-Form etwa kann man in unzählige Einzelschritte zerlegen, um sie anschließend wieder zusammensetzen. Oder man übernimmt das Ganze als Form, übt sie als Einheit und verbessert Schritt für Schritt die Achtsamkeit.

Genau letzteres ist die Methode, der wir uns hier annähern.

Das Zerlege-Modell führt oft zu schwächeren Ergebnissen.

Es erklärt, warum Tanzkurse – wie ich sie in Deutschland erlebt habe – oft nur mäßige Resultate bringen und warum selbst nach Jahren Fremdsprachenunterricht an Gymnasien kaum jemand akzentfrei oder grammatikalisch sicher spricht.

Dabei zeigt jedes deutsche Kleinkind, wie gut ein **ganzheitlicher, imitierender Lernweg** funktioniert.

In diesem Sinn wollen wir auch hier vorgehen: Vieles kommt anfangs gleichzeitig und darf zunächst unklar bleiben. Mit der Zeit fügt sich alles zusammen und wächst zu immer größerer Einheit.

Wie vorteilhaft diese Methode ist, zeigt das folgende Video:



Übung: Tik-Tak – Thai Chi-Form

Zur Praxis: Wir beschreiben den Meditierenden anfangs nur Wahrnehmungen, die auch wahr sind und die sie sofort bestätigen können. Wir betonen etwa die unbezweifelbare Schwere ihres Körpers auf der jeweiligen Unterlage, das Gewicht ihrer Beine und Arme am Boden und die Luft auf den nach oben offenen Händen. Das ist zugleich schon eine Anweisung, die auch über die körperliche hinaus für eine seelisch offene Haltung sorgen kann. Ist diese Haltung gar nicht mehr leicht einnehmbar, einfach weil die Hände etwa nach langem Arbeitsleben gar nicht mehr mitspielen wollen, beschreiben wir auch das – wie auch sonst alles Offensichtliche, von in die Stirn fallenden Haarsträhnen bis zur lästigen Fliege auf dem Unterarm. Entscheidende Wichtigkeit hat, dass alles stimmig und von Meditierenden spontan und zweifelsfrei zu bestätigen ist.

Hier wird schon deutlich, wie viel schwerer das bei Gruppen-Meditationsanleitungen im Vergleich zu Einzelsitzungen ist, bei denen die sicher stimmende Auswahl durch einfache Beobachtung naturgemäß viel größer ist.

Aber eines ist von Anfang an für die Anleitenden von zentraler Wichtigkeit: Der sprachliche Stoff kann von Beginn an nicht knapp werden, weil immer etwas zu beobachten ist. Beobachtung ist insofern zentral wichtig. Da moderate Wiederholungen ebenfalls kein Problem sind, können wir ohne jeden Druck an die

Aufgabe gehen. Die Augen können immer etwas sehen, die Ohren hören, und wir fühlen ständig etwas – sollten damit allerdings in der Formulierung vorsichtiger sein, da die Meditierenden das nicht ebenfalls fühlen müssen.

Der Atem und sein Rhythmus aber sind im Heben und Senken von Brust- und Bauchdecken immer zu beobachten und folglich zu beschreiben. Wichtig ist nur, dass der Rhythmus stimmt, also Einführendes und Forderndes immer in den Einatem gesprochen wird, der den Druck im Körper erhöht. Entspannendes gehört dagegen in den Ausatem, der mit Loslassen verbunden ist und den Organismus in die Vagotonie führt – die archetypisch weibliche Innervationslage des Eingeweide-Nervensystems. Um in tiefe Gelassenheit, Entspannung oder Trance zu führen, ist der Vagus unser Verbündeter und von daher fürs Loslassen in Entspannung ungleich wichtiger als der archetypisch männliche Sympathikus, der eher zum Einatmen passt. Folglich ist es naheliegend, den Ausatem zu betonen und tendenziell zu verlängern, denn Meditation will ja in Entspannung, Trance und den weiblichen Pol der Wirklichkeit führen – und am besten sogar verführen.

In der ausführlichen Beschreibung des Offensichtlichen in der Anfangsphase, das immer vom Meditierenden anstrengungslos zu bestätigen sein sollte, ist oft weniger mehr. Es geht nicht darum, viele Worte zu machen, sondern die richtigen an der wichtigen Stelle einzubringen. Ein „Loslassen“ in einer Ausatem- und Entspannungsphase kann viel mehr bewirken als eine Wörterflut. Diese hätte nur die Tendenz, zum Nachdenken anzuregen – genau das aber ist zu vermeiden. Meditierende sollten sich nie fragen müssen: „Stimmt überhaupt, was die oder der da sagt?“ – sondern ein „Ja!“ aus vollem Herzen ist in unser beider Interesse.

Ist Vertrauen hergestellt und Entspannung angebahnt, lassen sich auch schon bald leichte Einflussnahmen einbauen. Nur schon durch Betonung können wir – wie erwähnt – den Ausatem verlängern und dann auch gleich bestätigen; aber anfangs, und so lange wir nicht sicher sind, sollte das eher so klingen: „Vielleicht ist der Ausatem schon etwas länger geworden als der Einatem und kann sich sogar noch weiter verlängern.“ Das „noch weiter verlängern“ kann einen kleinen Ehrgeiz zusätzlich entfachen. Hilfreich ist auch, die entscheidenden Worte außerplanmäßig zu betonen, in dem Fall „länger“ und „verlängern“ ...

Wichtig und wirklich wirksam ist, in den Ausatem vor allem Botschaften des Loslassens einzusprechen, wie das Dreigespann: „Loslassen – fallenlassen – geschehenlassen“ – drei lange Atemzüge hintereinander. Und wenn Meditierende darauf einsteigen, gern auch bestätigen mit einem langgezogenen „Ja“ und einer einfachen Wiederholung des Dreigespanns: „Loslassen – fallenlassen – geschehenlassen.“

Hier ergibt sich die Möglichkeit, den Hermes-Merkur-Archetyp einzubringen, die Beweglichkeit der Sprache und ihre Mehrdeutigkeiten. Er ist nur einer von zwölf Archetypen, aber für die „geführte Meditation“ der wichtigste. Hermes ist ein Trickster – nicht nur, aber auch mit Sprache. Ein Beispiel: „Ausatmen und dabei ganz bewusst **Loslassen** ist jetzt so natürlich und angenehm fließt der Atem.“

Was habe ich hier getan? Ein Wort doppelt verwendet und obendrein überbetont: Das ist zu viel für den Intellekt, den wir ja überspielen und zunehmend beiseite lassen wollen. Vielleicht ist es auch für Dich jetzt viel zu Beginn, aber es sei schon einmal eingeführt als sehr bewährter Trick. Worte wie „Loslassen“ und

„natürlich“ und „angenehm“ sind Bestätigungen, die vertiefen können. Die Tricksereien können mit der Zeit immer spielerischer einerseits für Entspannung sorgen, auf der Intellektseite aber auch für dessen Verwirrung. Allerdings sind sie so zu dosieren, dass sie Aufgaben auf Intellektseite auslösen und keinesfalls Widerstand – was geschehen könnte, wenn sie anfangs zu zahlreich sind und mehr zum Nachdenken anregen als zum Loslassen. Solche Spielereien müssen immer entspannend klingen und zum Loslassen anregen; also gilt gerade hier oft: „weniger ist mehr“. In der Übungsphase am Anfang ist es jedoch selbstverständlich legitim, ruhig etwas zu übertreiben, um diese außertourliche Betonung in den eigenen sprachlichen Umgang zu integrieren.

Übung: Sprich irgendeinen Text aus Deiner Phantasie und bringe durch außertourliche Betonungen eine zweite Botschaft ein. Wiederhole diese Übung vielfach mit verschiedenen Themen; die zweite hineingetrickste Botschaft sollte immer entspannend sein.

Beispiel: Erzähle von Deiner Arbeit und stelle Dir vor, wie Du Deinem Zuhörer immer wieder entspannende Worte unterschiebst, sodass seinen weiblichen Pol des Bewusstseins, die rechte Gehirnhälfte, eine ganz andere, beruhigende Botschaft erreicht.

Grundsätzlich ist wichtig, immer genug normale, erste, ganz einfache und immer sanfte Trance-Einleitungen parat zu haben, die Du jeweils in den Ausatem sprichst – wie etwa den Körper in die Unterlage sinken und sein Gewicht spüren zu lassen in jedem Loslassen des Ausatems. Banalitäten sind kein Problem, sondern sinnvoll auf dem Weg in die Entspannung, wie etwa: „Der Atem kommt und geht in Deinem eigenen Rhythmus.“ Das ist natürlich banal, aber bestätigend, auf dem richtigen Weg zu sein. Oder: „Mit jedem Ausatem kannst Du noch mehr loslassen“, und in den

20

nächsten Ausatem kannst Du einflechten: „Und dieses Loslassen kannst Du vielleicht auch schon genießen und erleben, wie Du noch tiefer in die Entspannung sinken kannst.“ Wenn Du mit vielen sehr einfachen Formulierungen den Ausatem verlängert hast – selbstverständlich immer in die entsprechende Ausatemphase gesprochen –, kannst Du entweder ein neues Thema dazuholen oder die Wortspiele intensivieren.

Lächeln ist etwa ein neues Thema. Das Verbinden des (schon von sich aus aktiven) Einatems mit einem intensiven Lächeln ist eine weitere Verbindung.

Etwa so: „Während des Einatmens kannst Du nun, wenn Du magst, an ein Lächeln denken – und im selben Moment oder bald erleben, wie sich tatsächlich ein Lächeln ausbreitet auf Deinem Gesicht. Und schau mal, wo sich auf Deinem Gesicht zuerst das Lächeln entwickelt – vielleicht spürst Du erste zarte, lächelnde Impulse auf Deinen Wangen – oder vielleicht auch in den Augen – oder spielt es um den Mund, auf Deinen Lippen oder wo auch immer ... und erlaube diesem ersten zarten Lächeln, von wo auch immer, sich auszubreiten – und denke jetzt bei jedem Einatmen weiter an Lächeln und lass es von dort wachsen und sich ausbreiten und gib ihm die Chance, sich weiter auszubreiten und immer deutlicher allmählich Dein ganzes Gesicht auf seine sanfte Art zu erobern – Zug um Einatemzug kommt mehr Lächeln, und mit ihm kann vielleicht schon jetzt auch Weite und Offenheit hereinströmen. Und mag sein, Du kannst schon jetzt spüren, wie sich Deine Lungenflügel mit jedem Atemzug mehr mit Lächeln und seiner Weite und Offenheit füllen – und Du vielleicht schon jetzt oder gleich spürst, wie Du mehr Luft unter Deine Atemflügel bekommst – und das mag ein Gefühl von Leichtigkeit und

Beschwingtheit wachsen lassen. Vielleicht genießt Du schon mit jedem Atemzug, ein Flügelwesen zu sein, mit diesen wundervoll leichten inneren Lungenflügeln, die Dich mit Luft und Lebensenergie versorgen und geradezu füllen – und so genießt Du es vielleicht sogar jetzt schon, Deine inneren, Deine Lungenflügel mit jedem Einatmen noch weiter mit Lebensenergie zu füllen...

Im Ausatmen kannst Du schon jetzt oder gleich das Lächeln mit dem Loslassen bewusst immer noch tiefer sinken lassen – und die wachsende Leichtigkeit, Weite und Offenheit in Dir genießen. Und Du kannst und darfst Dich fallenlassen mit dem Ausatmen und geschehen lassen, was von selbst geschieht, ist gut und willkommen auf dieser Ebene von Entspannung, breitet sich langsam aus der Tiefe – mögen Gedanken-Bilder aufsteigen ...“

Neben einer Pseudoalternative wie „jetzt oder gleich“, die Deinen Intellekt interessiert, aber nur eine Sackgasse für ihn eröffnet, habe ich ins neue Thema „Lächeln“ nun absichtliche Verwechslungen und Grammatikfehler eingebaut, die den Intellekt verwirren können, der immer nach seiner gewohnten Reihenfolge S–P–O (Subjekt–Prädikat–Objekt) sucht und, wenn er nicht fündig wird, irgendwann aufgibt. Er hat gerade das Objekt als solches eingeordnet, da nimmst Du es schon als Subjekt zum Beginn eines neuen Satzes. Das merkt der Intellekt vielleicht anfangs noch, aber er kommt zeitlich nicht nach, und während er hirnt, haben sich schon neue Aussagen und vielleicht Betonungen und Pseudoalternativen eingeschlichen.

Diesen Schritt gilt es einzuüben und eine weitere, mehrdeutige Sprache nach und nach immer fließender zu erlernen. Auch wenn das anfangs vielleicht schwieriger zu lernen ist, sollen möglichst all diese Dinge auf einmal geschehen und langfristig

durcheinanderkommen und so den Intellekt durcheinanderbringen, damit er zunehmend re-signiert, also sich zurückzieht.

Ein weiteres einfaches Beispiel: „Zeit und Raum werden immer unwichtiger und gleichgültig wie entspannt Du jetzt schon bist, kannst Du mit dem nächsten Ausatem noch viel tiefer sinken und noch mehr loslassen fällt jetzt so leicht ...“

Zeit und Raum (die beiden Täuscher des Ostens) sollen tatsächlich immer unwichtiger werden und gleichgültig – aber dieses Wort wird schon zum Beginn des nächsten Satzes, der ebenfalls sinnvoll ist. Während der Intellekt noch herumsucht, kommt schon der nächste Gedanke vorbei und ins Ziel. So wird mit der Zeit der Intellekt ausgespielt, weil er auf sein gewohntes Muster – S–P–O – aufläuft und schließlich aufgibt.

Dieses merkuriale Zwischenspiel passt ausgesprochen gut in die Einleitung der „geführten Meditation“. Wenn es zu Dir passt, könntest Du hier ausreichend Zeit investieren, bis Dir diese merkuriale Sprache mit für den Intellekt ungewohnten Wortspielen, ungewöhnlichen Betonungen und Pseudoalternativen zunehmend zur Berufssprache einer Meditationslehrerin und für die Meditationstherapie wird.

a) Also anfangs, die ersten Minuten jedenfalls, immer nur wahre Dinge erwähnen und höchstens nach drei sicheren einmal eine vage Variante (wie „Gedanken-Bilder mögen aufsteigen“: Das ist zwar nicht absolut sicher, aber doch sehr wahrscheinlich ...).

Der Konjunktiv ist hier in dieser Phase überhaupt die sicherste Zeitqualität, weil so unsicher. Solange Du im Konjunktiv formulierst, kann Dir kaum ein Fehler unterlaufen, denn es ist ja

immer nur eine von verschiedenen Möglichkeiten. Und es schadet nicht, wenn Meditierende eine andere wählen – im Gegenteil.

„Du könntest schon jetzt oder gleich völlig entspannen ist jetzt so natürlich kannst Du alles im Innern wahr und wichtig nehmen was Du spürst fällt Dir immer leichter während Dich der Atem immer noch weiter und tiefer trägt und Dein Ausatem mit jedem Mal noch tiefer wird ...“

Letzteres ist eine Annahme, aber sie ist zwar nicht ganz gewiss, aber auch keinesfalls zu falsifizieren. Patienten können es nicht wissen und werden zunehmend dazu neigen, zuzustimmen ...

b) die Luft und Temperatur auf Gesicht und Händen erwähnen (sie stimmt sicher, wenn Du geschickt vorgehst und sie nur erwähnst, nicht festlegst, also nur erwähnen „Du spürst die Luft...“) und die Musik, die den Raum erfüllt – die er aber sogar mit einatmen kann, um wieder etwas Neues Verblüffendes zu erleben –, und zum Beispiel langsam einen Klangteppich aufzubauen, der beschwingen und schließlich sogar heilen kann und Energie lenken, wohin Du sie senden möchtest.

c) Erwähnen, auf wie leichte Art sich das Loslassen mit dem Ausatem – geradezu – wie von selbst verbindet (wahrscheinlich stimmt der Patient inzwischen allem für ihn Kontrollierbaren zu, weil es anfangs in Sicheres und jederzeit Kontrollierbares eingebettet ist).

d) Gern die Bilder variieren und auch wechseln, solange alles stimmt und der Patient leicht dranbleiben kann:

Der Einatem lässt Brust- und Bauchdecken steigen, und beim Ausatmen und Loslassen können sie wieder sinken (beide Worte

müssen unbedingt zu Ein- beziehungsweise Ausatem passen, kongruent sein).

Nur Kongruenz, nie Widerspruch hervorrufen: Erst nach einigen sicher stimmigen Dingen wie dem Wiegen von Brust- und Bauchdecken im Atemrhythmus darauf hinweisen, wie leicht es ist, einen Ein- und einen Ausatem-Seufzer zu unterscheiden – und zu erleben, wie mit dem Einatem-Seufzer die Energie in Brust und Bauch steigt, um anschließend mit dem Ausatem noch erleichternder wieder weiter zu sinken.

Und das alles immer im Atemrhythmus des Meditierenden sprechen. Das braucht einige Übung. Gib und gönn sie Dir!

e) Erst allmählich und nach guter Untermauerung mit sicher Stimmigem vage Möglichkeiten anbieten – zusammen mit Anerkennung:

„Vielleicht sind Sie schon so entspannt (indirektes Lob!), dass es jetzt schon möglich ist, den Ausatem noch weiter zu verlängern und sich dabei tiefer in Trance sinken zu lassen wir doch einfach noch weiter los und uns in die Ruhe und Entspannung gleiten – getragen von den sanften Schwingen Deiner Atemflügel.“ – Ganz nebenbei sind wir vom distanzierten Sie zum für die Seele ungleich vertrauteren Du gewechselt, was wir kurz vor Ende der „geführten Meditation“ wieder genauso nebenbei zurückführen können zum Sie.

f) Hier lässt sich gut der Gedanke an Flügel weiter ein- und ausbauen – ausgehend von den konkreten äußeren Nasenflügeln und dem erfrischenden Luftzug in ihnen –, um dann wieder zu den inneren Lungen- und Atemflügeln überzugehen und den ganzen Körper zu beflügeln.

Wenn Patienten tief genug in Trance sind, können sie sich bereits als Flügelwesen erkennen und annehmen – nur eben mit **inneren** Flügeln, während Engel natürlich äußere haben.

g) Wichtige Worte besonders betonen (**hier fett**).

Pseudo-Alternativen mitnehmen – der Intellekt liebt Alternativen – und bis er merkt, dass es doch keine war, ist es schon zu spät für ihn:

„Sie können jetzt oder gleich noch mehr loslassen und sich anVertrauen entwickelt sich jetzt ganz von selbst folgen Ein- und Ausatmen einander verTrauen Sie sich schon jetzt oder gleich so tief loszulassen, dass Sie die Klänge der Musik nur noch wie von Ferne hören ...“

(Musik etwas, aber doch spürbar leiserdrehen – sie kann später wieder unbemerkt lauter hochgeschlichen werden.)

Solche Tricks sind durchaus hilfreich, um mehr einzubinden und die Trance zu vertiefen. Weitergehen könnte es anschließend so:

„Erleben Sie, wie diese besonderen Tonfolgen immer subtiler werden und Sie mitnehmen – geradezu zu sich – auf diesen Schwingen der Töne ins Reich der Bilder und Farben begleiten Sie tiefer und noch viel tiefer führt diese Reise ins Innere der Seelen-Bilder-Welten sinken ist leicht und beschwingt geht die Reise weiter in jene Reiche, die Dein Leben auszeichnen und dann öffnet sich vor Deinen inneren Augen eine Landschaft – Deine Seelenlandschaft – und Du schaust Dir genau an, was da mit dem ersten aufsteigenden Gedanken auftaucht.“

Was ist jetzt passiert?

Einiges! Wir haben in der Anrede auf **Du** gewechselt, weil es gar keinen Sinn ergibt, in Seelentiefen „Sie“ zu sagen. Das schafft nebenbei Vertrauen zwischen Euren beiden Seelen in der Interaktion, wobei es den Intellekt auch wieder ablenkt. Erst haben wir – nach der anfänglichen Sie-Anrede – einige Zeit die Anrede einfach vermieden, um dann allmählich auf Du zu wechseln.

Außerdem haben wir den ersten aufsteigenden Gedanken eingeführt:

Der erste aufsteigende Gedanke

Es ist ein entscheidender Schritt, zu lernen, diesen gleich wahr und wichtig zu nehmen, ja ihn sofort zu erwischen. Das kann eine völlig neue Art der Innenwahrnehmung eröffnen. Insofern müssen wir immer wieder auf diesen ersten aufsteigenden Gedanken zurückkommen.

Das lässt sich beliebig üben, etwa beim Suchen eines Seelenbegleiters, aber dazu braucht es schon eine gewisse Sicherheit mit diesem ersten hochkommenden Gedanken, den es nicht oft genug zu erwähnen und zu betonen gilt. Er ist Voraussetzung für viel später Kommendes und so Wesentliches.

Deswegen hier gleich eine gute Vorübung dazu als Zwischenstufe:

Begleite jemanden in Entspannung oder sogar schon Trance und bring das Thema „erster aufsteigender Gedanke“ ins Spiel und bereite den Meditierenden auf eine Übung vor. Wiederhole, ja

betone die Wichtigkeit dieses ersten Gedankens! Und dann fordere ihn ebenso plötzlich wie unvermutet und bisher gänzlich unerwähnt auf:

„Lass ein Tier auftauchen, das erste, das mit dem ersten aufsteigenden Gedanken kommt!“

Das erste – und dann sogleich erwähnen: **„Es ist schon da! Und es war immer da: Dein Tierverbündeter, Dein Totemtier!“**

Bring es plötzlich und fast überfallartig für den Intellekt, damit sich gar nicht erst weitere Gedanken einschleichen können, denn das ist der Trick des Intellekts. Er versucht immer, durch eine Fülle im Angebot der aufsteigenden Gedanken die Macht zu behalten. Wer ihn gewähren lässt bis drei oder vier und dann viele Gedanken da sind, hat gar keine Chance mehr, den ersten wirklichen, den echten sozusagen, zu erwischen.

Und fahre dann gleich mit dem Tier-Verbündeten fort:

„Lass Dich ein auf Dein Tier – Lebe Dich ein in Dein Tier, schlüpfe in seine Haut, nimm seine Gestalt an, seinen Gang, seine ganze Wesensart – werde geradezu dazu.“

Dein Schutzengel

So kannst Du später auch anleiten, Deinen Schutzengel und alles Weitere zu finden. Der ist nicht nur für Kinder so sehr wichtig. Wenn Du Deinen eigenen Engel hast, genießt Du nicht nur viel mehr Schutz, sondern auch aktiven Beistand und – mit der Zeit,

die ihr zusammen verbringt – auch sehr guten und zunehmend weiseren Rat.

Du nährst nicht nur Deinen Engel, sondern Deine ganze Seelen-Bilder-Welt mit jeder Beschäftigung mit ihr und ihm!

Es ist schon erstaunlich, dass heute viele ihren Chat-GPT-Assistenten trainieren und gar keine Zeit auf ihren Schutzengel und seine Ausbildung verwenden. Dabei wäre es eine wundervolle Gelegenheit, statt immer weiter ins Intellekttraining lieber mehr in die Wahrnehmung Deines Seelen-Assistenten zu investieren.

Der Intellekt und in seinem Gefolge Dein innerer Schweinehund boykottiert allerdings dieses ganze Unternehmen gern und bei wirklich fast jeder Gelegenheit. Das ist auch sehr verständlich, denn das Ego, das sowohl den Intellekt als auch den inneren Schweinehund für seine Zwecke nutzt, hat viel zu verlieren – wenn nicht auf lange Sicht alles.

Der innere Schweinehund ist aber auch kein böses oder schlechtes Wesen: Als Hund ist er treu, als Schwein sogar Glücksbringer und -Symbol, wie etwa zu Neujahr. Anerkenne diesen Teil Deines Wesens – aber entscheide, ob Du ihm weiterhin die (Über)Macht lassen möchtest oder doch lieber Chefin bei Dir zuhause werden magst.

Sobald Meditierende lernen, den ersten aufsteigenden Gedanken wahr- und wichtig zu nehmen, gewinnen sie ein Pendant zu ihrem Intellekt – und der kann nicht mehr allein herrschen, weshalb er sich gegen diesen entscheidenden Schritt mit allen Mitteln wehrt. Spüre, ob Du den Mut, die Lust und den Willen hast, diese Auseinandersetzung für Dich zu entscheiden.

Wie Du siehst, wird das Thema mit jedem Schritt anspruchsvoller und weiter. Und auch vom Text kommt ein Baustein nach dem anderen hinzu, und das Ganze wird immer voller und reifer, und Du kannst allmählich schon daran denken, bei Dir und Deinen Meditationsschülern wesentliche inhaltliche Themen einzuführen.

Aber natürlich gilt es, alles Bisherige ständig zu wiederholen, zu vertiefen und weiterzuentwickeln – wie die sprachlich besonders anspruchsvollen, gelernten Verwirrtechniken aus dem NLP (Neurolinguistic Programing).

Betonung außertourlich zu setzen ist ein leicht zu lernender Punkt. Du kannst ihn jederzeit, auch im Alltagsleben, üben.

Baue solche Lerneinheiten zunehmend in Deine Alltagsgespräche ein, am besten täglich! Das macht keinen Sinn, aber übt dieses ungewohnte Betonen. Das gilt auch nur für diese Übungsphase. Später solltest Du diese beiden Sprachstile gut auseinanderhalten – Du hast dann Deine bisher gewohnte Sprache für die linke archetypisch männliche Gehirnhälfte und die neue für die archetypisch weibliche.

Das Ende eines Satzes – grammatikalisch das Objekt – doppelt zu verwenden, also im nächsten Satz als Subjekt, braucht schon mehr Übung, und nur sie macht den Meister. Jetzt ist die Zeit, dieses Spiel zu üben und spielerisch aufzunehmen. Das Vorgehen ist an sich simpel: Du sprichst den Satz sprachlich zu Ende, bist aber an seinem Ende mit den Gedanken und Deiner Betonung schon beim nächsten Subjekt.

„Zeit und Raum werden immer unwichtiger und gleichgültig wie entspannt Du schon bist, kannst Du mit dem nächsten Ausatem noch mehr loslassen ...“

Den Meditierenden bleibt nun nichts übrig, als mit Deiner unerwarteten Betonung mitzukommen. Du bringst sie also in eine Art Doppelbindung, während Du sie aber in der Illusion hältst, ihnen sprachlich weiter zu folgen, nimmt die Betonung sie schon mit auf die nächste Spur und lässt die vorherige Spur auslaufen.

So etwas missfällt dem Intellekt extrem – es ist sozusagen schlampige Sprache. Du merkst: Das klappt sogar in solch einem pädagogischen Text.

Hier gilt es intensiv zu üben, auch wenn es länger dauert, bis dieser neue Sprachstil leicht fällt und zu Deinem neuen Stil für die „geführten Meditationen“ wird. Alles andere fällt dann wieder ungleich leichter.

Pseudoalternativen sind wieder viel leichter: **„Du kannst jetzt oder gleich noch tiefer entspannen und loslassen.“**

Solche (Pseudo-)Alternativen sind vergleichsweise leicht – und ebenso:

„Gleichgültig wie tief Du schon in Trance bist, kannst Du jederzeit noch tiefer sinken ...“

Du merkst schon: Das Hinzutreten weiterer Tricks vertieft das Gewebe Deiner Sprache noch zusätzlich und das Ganze ist am Ende mehr als die Summe seiner Teile. Es entwickeln sich Synergien – und das ist natürlich auch unser Ziel. Und selbstverständlich braucht das Übung: Nimm sie Dir und freue Dich am Wachsen Deiner sprachlichen Möglichkeiten.

Auch offensichtliche Tricks sind hilfreich:

Wenn Du etwa hervorhebst, dass Meditierende schon so tief sind, dass die Musik deutlich zurücktritt – und Du drehst die Lautstärke zurück –, kann das Eindruck machen und nützlich sein.

Oder wenn Du draußen einen Blitz siehst, den Meditierende bei geschlossenen Augen nicht sehen können, mag es geschickt sein, den Donner zu erwähnen, bevor Meditierende ihn hören – was sie erheblich beeindruckt wird, wenn Du es für sie donnern lässt wie Gott Zeus selbst.

Natürlich solltest Du Dir solcher Spiele immer sehr bewusst bleiben und klar erkennen, wie Du hier etwas vorspielst – zum Nutzen der Meditierenden und nicht zu Deiner Ego-Inflation. Du bedienst Dich des Merkurprinzips, um trickreich in die Seelen-Bilder-Welten Deiner Klienten vorzudringen, nicht um zum Trick-Betrüger zu werden.

Der erste und wesentlichste Schritt ist jetzt auch gerade für Dich als Meditationsleiterin, den ersten aufsteigenden Gedanken selbst zu erhaschen. Denn wie willst Du anderen beibringen, was Du selbst nicht kannst? Hast Du schon einmal erlebt, wie ein äußerst übergewichtiger Therapeut jemanden erfolgreich zu nachhaltigem Abnehmen anleiten konnte? Wohl kaum.

Also gilt es zu üben, bis es klappt, an beliebigen Beispielen: Denk nach dem 1. Tier auf dem Weg zu Deinem Tierverbündeten in einem neuen Ansatz an den ersten Baum – und schon hast Du Deinen Symbolbaum. Wenn Du magst, schau im irischen Baumorakel nach, wofür er steht. Es wird stimmen, denn auf diesen Ebenen sind Fehler viel seltener als auf Intellekt-Ebenen, die bei vielen geradezu ein Fehlerabonnement haben.

Als Nächstes lass das erste Auto mit dem ersten aufsteigenden Gedanken auftauchen, und Du bekommst Dein Auto vor Dein inneres Auge.

Du wirst rasch merken, wie viel anspruchsvoller das für Dich selbst ist, weil Dein Ego und damit auch Dein innerer Schweinehund immer mit im Spiel sind. Sie werden alles tun, damit Du viele Tiere, Bäume und Autos zur Auswahl bekommst und den ersten aufsteigenden Gedanken gar nicht identifizierst. Das ist – wie nicht oft genug anzumerken – seine Chance, allein an der Macht zu bleiben, und das wäre Dein größtes Pech auf dieser Ebene!

Den ersten Gedanken sicher zu erwischen, zu spüren, zu sehen, ist dagegen Dein größtes Glück beim Übergang vom Intellekt in die Seelen-Bilder-Welten, so dass sie mit der Zeit wenigstens gleichberechtigt werden.

Wenn Du in Zukunft Deine Seele und zunehmend Dein Selbst in Deinem Leben (mit-)entscheiden lassen möchtest, dann übe, den ersten aufsteigenden Gedanken bis zur Selbstverständlichkeit zu erhaschen – und nimm Dir ab jetzt dafür oft und ausreichend Zeit. Nichts ist wichtiger. Und wenn Du jetzt einfach weitermachst im Kontext, besteht die akute Gefahr, dass der erste aufsteigende Gedanke auf der Strecke bleibt – und Du damit bezüglich der „geführten Meditation“ ohne es zu bemerken.

Du hast unendlich viele Möglichkeiten der Übung, bis es klappt – und lass dem Ego genug Zeit, bis es allmählich nachgibt. Das ist so ein großes, wenn nicht **das** größte Thema und zugleich Geschenk, das Du Dir hier und jetzt geben kannst.

Es lohnt sich, es ernst zu nehmen.

Und das hier ist wirklich einer der leichtesten Zugänge zu diesem zentralen Thema im ganzen spirituellen Reich.

Im Reich der Möglichkeiten

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten – und ebenso viele Chancen – in der Seelen-Bilder-Welt. Du kannst die Meditierenden so oft Du willst die Augen schließen und tiefer sinken lassen: zuerst körperlich beim Hinlegen auf der Unterlage, dann an einem inneren Ort wie der Wiese, zu der Du sie geführt hast. Dort kannst Du sie einen Platz finden lassen, der sie anzieht, und das Augenschließen erneut anleiten. Theoretisch ließe sich das so lange wiederholen, bis das Ego nachgibt oder bis die gewünschte Meditationstiefe erreicht ist.

Du sitzt bei der „geführten Meditation“ – und später erst recht in der Meditationstherapie – **immer am längeren Hebel**. Mach Dir das von Anfang an bewusst, statt Dich selbst unter Druck zu setzen, etwa aus der Sorge heraus, nicht genug Bilder oder Ideen zu haben. „Keinen Gedanken zu haben“ wäre bereits Erleuchtung – aber meist ist es nur eine Angst, die Dich eng macht. In Wirklichkeit hast Du einen Überfluss an Gedanken, Bildern und Ideen. Nutze ihn konstruktiv und kreativ. Die „geführten Meditationen“ sind eine wundervolle Spielwiese für Dich und Dein inneres Kind. Betrachte es als spielerische Herausforderung, Menschen in Meditation und Trance zu begleiten.

Was immer Du die Meditierenden **bildern** lässt – so nennen wir es, wenn Du den Auftrag gibst, etwas in inneren Bildern zu sehen – Du kannst immer weiterführen, bis sie dort sind, wo Du sie haben

möchtest. Das ist eine so große Möglichkeit. Stell Dich darauf ein – mit Freude und einer kleinen Prise Ehrgeiz.

Das Feld der Möglichkeiten ist auf dieser Ebene ungeheuer weit und übersteigt die äußere Realität bei Weitem. In der Phantasie können Deine Meditationsschüler fast alles – und weit mehr als in ihrem Alltag. So grenzenlos Deine Vorstellungskraft, so groß sind die Chancen in der inneren Welt.

Die Methode der „geführten Meditationen“ und selbst die spätere Meditationstherapie sind innerhalb dieses Spektrums erstaunlich einfach:

Du sprichst die Meditierenden gleichsam gesund – und das ist so viel besser als „krankschreiben“.

Fast ein halbes Jahrhundert lang habe ich als Arzt niemanden krankgeschrieben, sondern nur „arbeitsunfähig“ – ein entscheidender Unterschied, der auch der Rechtslage entspricht. Weder Erwachsene noch Kinder dürfen „krankgeschrieben“ werden; erstere arbeitsunfähig, letztere schulunfähig.

Gesund sprechen und gesund schreiben – das ist die weitaus schönere, bezaubernde Möglichkeit, auf die Du Dich den ganzen Weg über freuen kannst.

Der Zauber der Einfachheit (in der Medizin)

Extreme Einfachheit hat mich immer fasziniert – etwa eine Medizin, die ohne aufwendige Gerätschaften und teure und obendrein problematische Pharmaka auskommt. Die „sprechende

Medizin“ von *Krankheit als Symbol* braucht nichts weiter als das eigene Verständnis.

Auch das Fasten, eine meiner liebsten Heilmethoden, ist von bestechender Einfachheit: einfach mit dem Essen aufhören, gutes Wasser trinken und ausschwemmen, was Du besser loswirst.

Die seelische Befreiung durch den „verbundenen Atem“ ist ebenso schlicht – nur bewusstes Atmen – und kann doch schneller als alle anderen mir bekannten Methoden und spirituellen Techniken bis zu Einheitserfahrungen führen.

Auch in der Natur finden sich einfache Heilmittel aus Gottes allumfassender Apotheke:

- ausreichend Antioxidantien durch Barfußgehen,
- genug B12 durch das Nicht-Waschen von Früchten und essbaren Pflanzen,
- eine Bürste für alle Reflexzonen des Organismus,
- ein Klebeband, um nachts den Mund zuzukleben und die Mundatmung zu unterbinden.

EMDR – Augen-Scheiben-Wischer als Geleitschutz

„Geführte Meditationen“ erfuhren in unserer Zeit noch eine wahrlich wundervolle Ergänzung durch Francine Shapiros EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), die überaus wirksame und doch so einfache Augen-Scheibenwischer-

Geleitschutz-Methode. Die US-Literaturwissenschaftlerin entdeckte durch einfaches Beobachten beim Spaziergang, wie ihr Augenbewegungen die Verarbeitung eines seelischen Traumas erleichterten, und entwickelte diese Erfahrung systematisch weiter zur heutigen EMDR-Therapie. Durch absichtliche bilaterale Stimulation – durch Augenbewegungen, Töne oder Berührungen – setzte sie die natürliche Fähigkeit des Gehirns zur Informationsverarbeitung wieder in Gang, sodass sich Ladungen auf eingefrorenen Traumata lösten. Offensichtlich können schockierende Erlebnisse eine Art Schockstarre auf Hirnebene hervorrufen, die diese einfache Übung wieder aufheben kann.

Die Methode ist aus sich selbst heraus neurobiologisch fundiert, denn sie nutzt nur, was unser Hirn in der REM-Schlafbeziehungweise Traumphase ohnehin tut: Verarbeiten und Integrieren von Erfahrungen. Traumatische Erinnerungen, die „eingefroren“ im limbischen System liegen, lassen sich so wieder in den Großhirnkontext einordnen.

Tatsächlich zeigt EMDR erstaunlich schnelle und nachhaltige Resultate, besonders bei Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS), aber auch bei Ängsten, Süchten und psychosomatischen Beschwerden. Es ist inzwischen – sogar von der Schulmedizin – weltweit anerkannt als evidenzbasierte Traumatherapie.

Dabei verstand Shapiro EMDR nie nur als Technik für Spezialisten wie Fachärzte, sondern als Zugang zu einer Selbstheilungsmethode, die jeder in sich trägt und sehr rasch beherrscht. Therapeuten sah sie nur als Begleiter, nicht als „Macher“. Sie sagte: „Das Gehirn weiß, wie es heilen kann – wir müssen nur die Bedingungen schaffen.“ Und sie erklärt weiter, dass ein Trauma „die Seele aus dem Fluss der Zeit reißt“ und

Heilung diesen nur wiederherstellen muss – und dass das mit dieser super simplen Technik auch gelingt.

Diese unglaublich einfache – und vielleicht gerade deswegen so wirksame – Methode ist so leicht erlernbar, dass sie jede(r) in Minuten versteht und lernt.

Ähnlich wie wir beim Träumen in der Nacht unbewusst Augenbewegungen vollführen, die REM-Phasen (rapid eye movement = schnelle Augenbewegungen), imitieren wir das bei neuerlichem Erleben von Traumata und seelischen Problemen und lösen sie so – oder jedenfalls die emotionalen Ladungen darauf.

In meinen Augen ist Francine Shapiro eine der bedeutendsten Heilerinnen der inneren Ordnung unserer Zeit. Sie hat die Augen zum Heil der Seele in Bewegung gebracht – nicht die Augen, die sehen, sondern die begreifen und annehmen und die verstockte, vor Schock geblockte Seele wieder in Fluss bringen – zurück zum *panta rhei*.

Shapiro kam nicht aus den Tempeln der Uni-Theorie, ist weder Ärztin noch Psychologin, sondern folgte dem schlichten Wunder der Beobachtung: ein harmloser Spaziergang, ein Zittern der Lider, ein guter Gedanke – und sie schenkte der Welt EMDR und eröffnete so ein großes Tor zu seelischer Heilung.

Sie offenbart, wie Heilung, statt von außen zu kommen, vielmehr von innen erinnert wird; wie Ordnung weniger durch Kontrolle entsteht als durch simple Hirn-Gymnastik. Heilung ist viel weniger „machen“ als „geschehen lassen“, und sie geschieht wie von selbst, wenn die Seele wieder in Schwingung gerät.

So wurde Shapiro zur Botin eines sanften Wunders. Das erinnert mich an die sanft schwingende Atlas-Korrektur des obersten Wirbels und unserer ganzen Weltachse – ein ähnliches Wunder, wie ich es seit einiger Zeit bei meinem Bruder und meiner Partnerin erleben darf.

Traumata sind also entsprechend EMDR nicht mehr Endpunkte, sondern eingefrorene Energieflüsse, die nur darauf warten, wieder aufzutauen und zu fließen.

Damit dient EMDR dem zeitlosen Prinzip des Hermes, dem Wanderer zwischen oben und unten, zwischen Bewusstsein und Unterwelt, zwischen linkem und rechtem Ufer des Gehirns. Seit sie Bewegung ins Spiel brachte, fließt etwas Neues durch die Welt seelischer Wunden. Wo früher das Schweigen des Schocks regierte, regt sich nun sanftes Schwingen der Erinnerung. Traumata sind nicht mehr Orte der Verlorenheit, sondern Quellen, die warten, dass jemand sich traut, sie wieder aufzutauen und in Fluss zu bringen.

In „geführten Meditationen“ ist es kinderleicht einsetzbar, und selbst Kinder lernen es im Handumdrehen und spielend. Es ist ein großes Geschenk, das die „geführten Meditationen“ ungemein bereichert hat, wofür wir sehr dankbar sein dürfen. Sobald eine Situation seelisch belastet ist, mit Traumata belegt oder sonst wie belastend, reicht es, die Meditierenden zu wandernden Augenbewegungen hinter ihren geschlossenen Lidern zu animieren und die entsprechende Situation nochmals vor den inneren Augen zu durchleben.

In der Meditations-Therapie-Ausbildung gehen die Möglichkeiten natürlich noch erheblich weiter. Dort lassen sich gezielt Traumata

in der „Meditation“ ansteuern und dann unter dem Geleitschutz von EMDR neuerlich durchleben und die Ladungen (auf)lösen.

Interessant ist auch, dass diese ebenso kinderleichte wie wundervolle Methode – die ein Freund und Kollege vor Jahren in einem meiner Seminare kennenlernte – auf seine Nachfrage bei der deutschen Ärztekammer zur Antwort bekam, dass sie nur von Fachärzten für Psychiatrie angewandt werden dürfe. Was nur – um Gottes Willen – ist da geschehen?

Jedenfalls habe ich diese Methode schon vielen Müttern in Minuten beigebracht, und sie haben sie bei Gute-Nacht-Geschichten und „geführten Meditationen“ mit ihren Kindern erfolgreich angewandt. Sie ist nicht nur – mit Francine Shapiro – von einer Laiin entdeckt worden, sondern kann jederzeit auch von Laien in Eigenregie eingesetzt werden. Im Rahmen von „geführten Meditationen“ wird sie allerdings zu einem ganz zauberhaften Werkzeug bei allen möglichen neuen und sogar uralten Problemen.

Der Härte-Test für EMDR

Wie effektiv EMDR ist, lässt sich an einem der schwersten kollektiven Traumata unserer Zeit erkennen. Im Schatten des Vietnamkriegs erlebte Kambodscha unter den Roten Khmer ein millionenfaches Grauen. Pol Pots Regime ermordete nahezu alle Intellektuellen – oft vor den Augen ihrer Familien. Frauen wurden systematisch vergewaltigt, und anwesende Kinder dabei mittraumatisiert. Als der Terror endete, war das Land äußerlich befreit, innerlich jedoch erstarrt.

Klassische Entwicklungshilfe konnte daran wenig ändern. Eine ganze Nation von traumatisierten Frauen in Psychoanalyse zu nehmen wäre unmöglich gewesen – und hätte vermutlich auch kaum geholfen. Erst EMDR-Therapeutinnen brachten Bewegung in die Schockstarre: Unter Geleitschutz der Augenbewegungen konnten die Frauen ihre Traumata erneut durchleben, die eingefrorenen Ladungen lösen und in erstaunlichem Tempo seelisch genesen. Ich durfte die fast wundersamen Ergebnisse bei zwei Besuchen in Kambodscha selbst erleben.

Psychologie und ihre Modelle

Freud arbeitete mit Mythen, etwa dem Ödipus-Komplex, um Konflikte zwischen Eltern und Kindern zu erklären. C. G. Jung nutzte archetypische Muster wie den Zeus–Hera-Konflikt, um seelische Dynamiken zu beleuchten. Beide richteten ihren Blick auf die Schattenwelten der Seele – wichtig für den **Hinweg** des Lebens, in dem wir uns leicht verstricken.

Für den **Rückweg**, die Phase der Entfaltung und Befreiung, sind Märchen oft hilfreicher. Ihre Höhenpsychologie zeigt Wege der seelischen Entwicklung: Der Held nutzt jede Unterstützung – selbst von der Großmutter des Teufels – um sich aus den inneren Niederungen zu befreien und seine Anima, die innere Ergänzung, zu finden. Das Märchen endet mit dem Sinnbild innerer Vereinigung: „Und wenn sie nicht gestorben sind, leben sie noch heute.“



Meditation: Mein Mythos – persönliche Heldensage

Hinweg zu verstehen, als auch den Märchenweg der zweiten Lebenshälfte zu gestalten – den Weg der Rückkehr, Wandlung und Integration.

Moderne Bilderwelten greifen dies auf:

- Die Ilias lebt heute im Film *Troja* weiter,
- die Odyssee bleibt auch im Film die Odyssee.

Archetypen funktionieren zeitlos.

Meditationsübung: Maßband des Lebens

Nimm ein 1-Meter-Maßband (z. B. von Ikea) und schneide den Teil ab, der über die statistische Lebenserwartung hinausgeht. Bei 84 Jahren schneidest Du bei 84 cm.

Markiere Dein aktuelles Alter, z. B. 51 Jahre.

Das ergibt:

Ilias = bisherige Lebensreise bis zur Lebensmitte

Odyssee = die Jahre nach der Lebensmitte und die noch verbleibenden Jahre

- a) Lass in einer entspannten Bilderreise Deinen bisherigen Weg entstehen – wie einen persönlichen Kreuzweg.
- b) Bilder anschließend Deine Zukunft: Welche Stationen erwartest Du? Welche Vision taucht auf?

Solche Modelle ersetzen keine Lebenserfahrung, unterstützen aber den Zugang zu inneren Bildern. Moderne Hirnforschung zeigt, dass imaginierte Erlebnisse im Gehirn ähnlich wirken wie reale. Wir reisen also im Kopf fast genauso wirksam wie im Außen.

André Heller formulierte es so treffend: „Die wahren Abenteuer sind im Kopf und sind sie nicht im Kopf, dann sind sie nirgendwo.“

Mythen als Wegweiser

Zeitlose Mythen spiegeln unsere eigenen inneren Prozesse:

- Orpheus steigt in die Unterwelt hinab
- Odysseus irrt von Insel zu Insel auf dem Heimweg der Seele
- Kore wird zu Persephone, der Königin der Unterwelt

Diese Geschichten zeigen Wandlung, Verlust, Wiederkehr und seelische Reifung. In der Bilderreise wird das universelle Muster zum persönlichen.

Auch das Zusammenspiel von Archetyp und individueller Ausprägung ist uralte – wir finden es z. B. in der Homöopathie wieder: Das archetypische Arzneimittelbild gibt den Rahmen vor, aber das spezifische Symptom-Besondere entscheidet.

Die Reise nach innen

Die Reise nach innen ist immer eine persönliche Heldenreise – nicht im Hollywood-Sinn mit Schwert und Kampf, sondern als seelische Wanderung mit Wandlung:

Begegnung mit Angst

Auseinandersetzung mit Schatten

Erkenntnis und Verständnis

Heimkehr in ein erweitertes Bewusstsein und Gefühl von Allverbundenheit

Persönliche Reflexion:

Welche Geschichten, Mythen, Märchen oder Filme haben Dich tief berührt und begleitet? Welcher Anteil Deiner Seele spiegelt sich in ihnen? Lass diese Bilder jetzt wieder auftauchen.

Tools für den Weg – Einstiege in Meditation

Kein Reisender sollte ohne gutes Werkzeug losziehen. Für die innere Reise sind es – statt Kompass, Rucksack oder Zelt und Proviant für den Körper – passende Hilfsmittel für die Seelenwelt: der Atem und seine Beobachtung, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, Beruhigung bis hin zu innerer Stille, inspirierende Musik, Träume und bewusste Bewegung, aus den Seelenreichen inspiriertes Schreiben sowie als Nahrung für die Seele Märchen, Mythen und Archetypen. Natürlich berühren all diese Dinge auch die anderen Ebenen immer mit – hier geht es nur um Schwerpunkte.

Atem-Meditationsübung

Der Atem ist vielleicht das einfachste und gleichzeitig tiefgehendste Werkzeug. Wer den Atem bewusst verfolgt, reist bereits nach innen. Denn der Atem verbindet Körper und Geist, Außen und Innen. Er ist Brücke und Anker zugleich – und ein wunderbarer Weg in die Seelen-Bilder-Welten „geführter Meditationen“. Er ist uns laut Bibel von Gott Jahwe persönlich gegeben, durch die Nase als göttlicher Odem eingehaucht, oder – in der antiken Mythologie – vom Göttervater Zeus in die Nase geblasen.

Über die Atembeobachtung können wir in die Seelen-Bilder-Welten gelangen, wie schon eingangs erlebt. Andererseits braucht es auch eine „geführte“ Meditation als Start für den „verbundenen Atem“.

Eine gute Methode zum Beruhigen und für den Einstieg in die Meditation stammt aus schamanistischen Kreisen von Alberto Villoldo: die 4-4-4-4-Methode. Sie geht davon aus, dass wir im Allgemeinen 10 bis 12 Atemzüge pro Minute erleben, während der Schamane nur ca. zwei braucht. Alberto setzt folglich auf: 4 Trommelschläge einatmen – 4 Schläge anhalten – 4 Schläge ausatmen – 4 Schläge einatmen – und so weiter. Währenddessen lässt er den Rhythmus immer langsamer werden, sodass am Ende nur noch zwei Atemzüge pro Minute übrig bleiben.

Weitere Einstiege

Sich der Körperwelt bewusst zu werden, der sogenannte Body-Scan, ist ein weiterer Weg, über den Körper in die Ruhe der Seelen-Bilder-Welt einzutauchen und sich seines Selbst bewusst zu werden. Wir holen das Bewusstsein völlig in den Körper und gehen ihn Region für Region durch.

Das lässt sich erweitern, indem wir den Einatem mit der Musik verbinden und beides mit dem eigenen Lächeln – sodass sich eine Art Klangteppich im Körperland ausbreitet. Auf diese Weise lässt sich der Körper in einen gefühlten bzw. erlebten Klangraum verwandeln oder in ein Land des Lächelns. Wir können in den Körper hineinhorchen, und welcher Ort sich meldet – mit dem ersten aufsteigenden Gedanken – bekommt er den lächelnden Klangteppich gesandt. So lassen sich Inseln des Lächelns aussäen, die sich allmählich zu Kontinenten des Lächelns auswachsen und schließlich miteinander verbinden in einem Land des Lächelns.

Nachbearbeitung

Das Aufschreiben des in der Meditation Erlebten hilft, das unsichtbare Geistig-Seelische bewusst und sichtbar zu machen – und zu bewahren. Der deutsche Arzt Michael Nehls beschreibt, wie Gedankenbilder – ob aus Träumen oder Meditation – den Hippocampus passieren müssen, um im Gedächtnis zu bleiben.

Viele kennen die Erfahrung: Selbst große Träume, von denen man glaubt, sie nie zu vergessen, bleiben nur erhalten, wenn man sie am Morgen jemandem erzählt oder notiert. Danach könnten sie uns

theoretisch wieder erzählt werden – praktisch brauchen wir das oft gar nicht mehr, weil sie durch das Erzählen oder Schreiben verankert sind.

Auch kreisende Gedanken können durch das Schreiben eine klare Form finden. Wichtig ist, die Erfahrungen nicht **nieder-**, sondern **aufzuschreiben**.

Träume öffnen mit ihren Seelen-Bildern die Nachtseite der Seele. Genauso schenken uns Symptom- und Krankheitsbilder Zugang zu Schattenwelten und sind – zusammen mit Problemen – ein wertvoller Schatz auf dem Entwicklungsweg.

Bewegung – ob Tanzen, bewusstes Gehen im Sinne des Kinhin in der Zen-Meditation oder Yoga, Tai Chi und Qi Gong – lässt uns spüren, was Worte nicht fassen können.

Die Werkzeuge sind zahlreich und müssen nicht alle gleichzeitig genutzt werden. Entscheidend ist, das **eigene** zu finden – das, was zu Dir passt, mit Dir in Resonanz geht und Dir die Tür nach innen öffnet. Du erkennst es meist daran, dass es Dir Freude oder zumindest ein gewisses Vergnügen bereitet und Du Dich dafür öffnest – bis hin zu echter Lebensfreude.

Übung: Wähle für die nächste Woche **ein** Werkzeug – z. B. bewusstes Atmen, Gehen oder Schreiben – und widme ihm täglich 20 Minuten Deiner Zeit. Mach Dir bewusst: Es ist Deine Lebenszeit. Verschwende sie nicht an abschweifende, frei herumvagabundierende Gedanken. Wenn Du merkst, dass Du abdriftest, komm einfach – ohne Selbstvorwurf – zum Wesentlichen zurück.

Beobachte bewusst, was sich dabei und dadurch in Dir verändert.

Der Weg der Seele mit seinen Stationen

Nach so viel Praxis – die während der weiteren Instruktionen kontinuierlich weiter geübt, wiederholt und dadurch zu verinnerlichen ist – gehen wir nun über zu den Stationen, die die Seele auf ihrem Entwicklungsweg zu bewältigen hat.

Meditationsschüler begeben sich auf diesem Weg zur Mitte, zur Befreiung – ob sie sich dessen zu Beginn bewusst sind oder nicht. Bei Meditation geschieht die Erleuchtung oder alles was ihr im Weg steht. Und „geführten Meditationen“ sind eine ideale Hilfe beim Aufräumen im Vorfeld.

Im Folgenden kommt viel neues Material zur Meditation, bevor wir erneut in die Praxis eintauchen. Während all dieses Stoffes gilt es, das bereits Erlernte in passenden „geführten Meditationen“ zu vertiefen, zu üben und Schritt für Schritt in Fleisch und Blut übergehen zu lassen.

Meditationsübung 1: Geh selbst in Trance oder zumindest in eine tiefe Entspannung – und verarbeite ein zurückliegendes Trauma, das Dich noch belastet, vielleicht auch unbewusst. Lass das Trauma mit dem **ersten aufsteigenden Gedanken** auftauchen. (Zur Nachahmung empfohlenes Beispiel im gesprochenen Text.)

Der innere Begleiter

Auf langen Reisen ist es kostbar, einen Gefährten zu haben – und die wichtigste Reise ist die Lebensreise. Deshalb lenken wir gleich zu Beginn bewusst etwas Energie in diese Richtung.

In der äußeren Welt sind es Freunde, Partner, Lehrer, früher häufiger Mäzene, manchmal Mentoren, die uns begleiten. Diese alte Idee aus der Antike hatte ursprünglich etwas tief Inspirierendes:

In Griechenland und Rom räumten Mäzene jungen Männern finanzielle Hindernisse aus dem Weg, während Mentoren sich der Vermittlung geistiger Inhalte annahmen. Für körperliche wie geistige Nahrung war damit bestens gesorgt. Noch heute werde ich immer wieder gebeten, die Rolle eines Mentors für einige wenige zu übernehmen – was mir aus Zeitgründen bisher nicht möglich war. Von Herzen hoffe ich, dass wenigstens einige meiner viel- und-achtzig Bücher und die vielen „geführten Meditationen“ diese Funktion teilweise erfüllen.

In idealer Weise spiegeln sich die Stationen des äußeren Entwicklungsweges ebenso geheimnisvoll wie deutlich in der inneren Welt – und umgekehrt. Irgendwann taucht in einer dieser Welten ein (Seelen)Begleiter auf, der uns ruft und uns – sofern wir diesen Ruf hören – durch die Landschaften unseres Inneren führt.

Manchmal erscheint er im Traum: als Tier, als weise alte Frau, als freundlicher Fremder.

Manchmal in der Imagination: als Stimme, Gestalt oder Symbol.

Manchmal ist er weniger Figur als Empfinden – das Gefühl, „etwas in mir“ weiß, wo es langgeht.

Psychologisch ließe sich von innerer Führung oder vom Selbst im Sinne C. G. Jungs sprechen. Spirituell würden manche von Schutzengel oder höherer Seele sprechen. Der Name spielt keine Rolle; die Erfahrung ist zeitlos:

Auf der inneren Reise sind wir nicht allein.

Je früher wir das bemerken und anerkennen, desto leichter wird unser Weg.

Märchen mit ihrer Höhenpsychologie geben wertvolle Hinweise. Ihre Helden nehmen jeden Hinweis ernst und folgen dem Ruf. Auch Sagen zeigen diesen Weg oft: der junge Arthur in Britannien oder Theseus in Athen, die das Schwert des Schicksals aus dem Felsen ziehen. Selbst das Gleichnis vom Verlorenen Sohn zeigt, wie jemand – trotz aller Verunsicherung – seinem Weg folgt, um schließlich zum Vater als Symbol der Einheit heimzukehren.

Eine alte Geschichte bringt es auf den Punkt: Ein spiritueller Reisender blickt an der Seite seines Seelenführers von einer Anhöhe auf den zurückliegenden Weg. Er sagt leicht vorwurfsvoll: „Überall sehe ich unsere beiden Spuren im Sand meiner Geschichte. Doch in jener Zeit, als es mir am schlechtesten ging, sehe ich nur **eine** Spur. Wo warst du da?“ Der Begleiter antwortet: „Da habe ich dich getragen.“

Erste Begegnungen

Viele erleben die erste Begegnung mit ihrem inneren Begleiter oder Seelenführer heute völlig unvorbereitet und überrascht. Es kann während einer Meditation geschehen, beim Tagebuchschieben oder im Traum – plötzlich ist da eine Gestalt, die etwas sagt, zuflüstert oder zeigt.

In unserer stark intellektuell geprägten Zeit zweifeln viele zuerst – manchmal lange: „Das bilde ich mir doch nur ein“, ist eine typische Abwehrreaktion. Doch wer öfter bewusst lauscht, spürt

50

irgendwann: **Diese Stimme ist anders als das übliche Geplapper im Kopf.**

Sehr schön zeigt das der Film *Feld der Träume* (1989) von Phil Alden Robinson: Kevin Costner hört eine Stimme aus seinem Maisfeld: „*Wenn du es baust, wird er kommen.*“ Die Stimme fordert etwas völlig Unvernünftiges – nämlich das einzige Maisfeld, das er zum Leben braucht, in ein Baseballfeld zu verwandeln. Erst nach langem Zögern folgt er dem Ruf – gegen alle Logik – und kann sich dadurch mit seinem Vater und seiner Vergangenheit versöhnen. Sein Leben kommt in eine neue Bahn.

Die innere Stimme ist oft klar, weise, manchmal auch humorvoll. Sie kritisiert selten, sondern ermutigt – und sie will uns weniger in brave Anpassung führen als in **Wahrhaftigkeit und Entwicklung**. Allerdings ist sie nicht immer logisch oder „chrono-logisch“.

Der Sufi-Mystiker Dschalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī – der durch seinen Seelenführer Tschams-e Tabrizi vom Schriftgelehrten zum Mystiker wurde – sagt:

**„Vergiss Sicherheit. Lebe, wo Du Dich zu leben fürchtest.
Zerstöre Deinen Ruf. Werde berüchtigt.“**

Wundervoll beschrieben wird dieser Ruf und Rūmīs Weg an der Seite seines Seelenführers in Elif Shafaks zauberhaftem Roman *Die 40 Geheimnisse der Liebe*.



Meditation: Meine Weg-Suche

Archetypische Formen

Innere Begleiter erscheinen oft in archetypischen Gestalten – besonders als Tiere: Wolf, Hund, Adler, Schlange. Tiere verkörpern instinktive Kräfte. Wer einem inneren Tier begegnet, trifft häufig auf seine eigene Urkraft; darum heißen solche Wesen wohl auch Krafttiere.



Meditationsübung: Mein Kraft-Tier

Der Weise oder die Weise ist eine Gestalt, die notwendiges Wissen vermitteln kann – ähnlich wie Gandalf, Merlin oder Sophia. Auf der Ebene der Ur- bzw. Lebensprinzipien entspricht diese Figur Saturnos, der 10. Lebensbühne. So wie im Hinduismus die Akasha-Chronik alles Wissen umfasst, das es je gab und geben wird, kennt C. G. Jung das kollektive Unbewusste. Der „alte Weise“ schöpft aus diesem Feld. Symbolisch erscheint er manchmal aus dem Wald – als Bild des Unbewussten.



Meditation: Mein alter Weiser

Das innere Kind symbolisiert das Spielerische, Verletzliche, das Herz unseres inneren Wesens. Es repräsentiert die 4. Lebensbühne und das Mondprinzip, trägt aber auch Spielerisch-Kreatives aus dem 5. Prinzip (Löwe).

In der zweiten Lebenshälfte wird es spielentscheidend: ob wir **kindlich** werden – im Sinne des Inneren Kindes, mit den staunenden Augen des Kleinen Prinzen – oder **kindisch** – im Sinne des Morbus Alzheimer.



Meditationsübung: Besuch bei meinem Inneren Kind

Der Trickster ist listig, spöttisch und bringt uns zum Lachen über unsere eigenen Eitelkeiten. Urprinzipiell entspricht er Hermes-Merkur und der 3. Lebensbühne, hat aber auch etwas vom 11. Prinzip (Uranos).

All diese Gestalten sind Spiegel unserer Seele. Sie erscheinen, weil wir bereit sind, sie zu hören und anzunehmen. Und wie die Zahlen der Lebensbühnen anzeigen, sind es im klassischen System zwölf. Ich habe in jüngerer Zeit gelernt, dass es sogar **dreizehn** sind – und dass Dionysos unbedingt dazugehört.

Persönliche Hausaufgabe:

Erlebe in jeweils einzelnen, von Deiner Phantasie „geführten Meditationen“:

Anima – Deine weibliche Seite,

Animus – Deine männliche Seite,

jeweils in Reinform, die es so nur in der Bilderwelt gibt.

Dann führe – wiederum einzeln – Besuche der vier Elemente durch:

Aus der Anima: **Wasser & Erde**

Aus dem Animus: **Feuer & Luft**

Anschließend widme Dich den vier Elementen in ihren archetypischen Unterformen:

Die drei Wasserzeichen (weiblich): Mond (4) – Skorpion (8) – Fische (12)

Die drei Feuerzeichen (männlich): Widder (1) – Löwe (5) – Schütze (9)

Die Luftzeichen (männlich): Waage (7) – Wassermann (11) – Zwilling (3)

Die Erdzeichen (weiblich): Steinbock (10) – Stier (2) – Jungfrau (6)

Und als Höhepunkt: **Dionysos**.

In den beiden Bänden *Die stille Macht der Mythen* findest Du reichlich Stoff zu den zugehörigen Prinzipien und Gottheiten:

Und schließlich reise durch den ganzen Entwicklungs-Kreis: Mars – Stier-Venus – Zwilling-Merkur – Mond – Sonne – Jungfrau-Merkur – Waage-Venus – Pluto – Jupiter – Chronos-Saturn – Uranos – Neptun – und Dionysos.

Wenn Du eine Einführung brauchst, findest Du auf meiner Plattform **Dahlke4you.com** zu jedem der 12 klassischen Prinzipien eine „geführte Meditation“ zu Vollmond.

Übung: Schließe Deine äußeren Augen, atme ruhig und länger aus als ein und stelle Dir vor, wie Du einen Weg gehst, der zu einem

Wald führt. Aus dem Wald kommt eine Gestalt auf Dich zu. Wer ist es? Welche Botschaft hat sie für Dich?

Vertrauen lernen

Das größte Problem im Umgang mit dem inneren Begleiter ist selten sein Erscheinen, sondern unser Misstrauen. Wir sind intellektuelle Logik so gewohnt, dass wir den leisen, bildhaften, oft rätselhaften Hinweisen kaum Glauben schenken. Sie wirken irrational oder sogar „verrückt“ – wie im Film *Feld der Träume*.

Wie bei jeder Freundschaft entsteht Vertrauen durch Erfahrung. Sobald wir beginnen, der inneren Stimme zuzuhören und ihr – zunächst vielleicht noch zögerlich – zu folgen, erleben wir, dass sie trägt. Vertrauen wächst, und irgendwann wird der Begleiter selbstverständlich: ein unsichtbarer Freund, der immer da ist und immer für Dich alle Zeit der Welt hat.

Nun zu den Stationen des Entwicklungsweges – jede Reise hat sie, und doch folgt sie einem archetypischen Muster, das uns alle verbindet.

Die Schwelle

Jeder Weg beginnt mit einer Schwelle. Sie ist oft unsichtbar, aber deutlich spürbar: der Moment, in dem wir merken, dass es nicht weitergehen kann wie bisher. Etwas drängt zur Veränderung. Paul Watzlawicks Erkenntnis „*immer mehr vom Selben bringt keine Lösung*“ trifft es wohl am besten.

Schwellen können unauffällig und leise sein – Unzufriedenheit, Müdigkeit, ein Gefühl von „da muss es mehr geben“ oder „das kann doch nicht alles gewesen sein“ – oder hart: Krise, Krankheit, Burn-out, Unfall, Trennung. In jedem Fall ruft das Leben uns auf, nach innen zu schauen, statt weiter äußere Lösungen erzwingen zu wollen.

Viele zögern. Sie drehen um, fliehen in Ablenkungen: Arbeit, Konsum, Ablenkungsrausche aller Art. Bekannte Not erscheint ihnen sicherer als unbekannte Veränderung. Das erlebe ich als Arzt seit Jahrzehnten.

Doch wer die Schwelle überschreitet, erlebt meist nicht Dunkelheit, sondern neue Weite. Besonders auf inneren Wegen zeigt sich das deutlich. Meditation kann helfen, an dieser Schwelle zur Ruhe zu kommen und sich dem Neuland sanft anzunähern.

Ich selbst habe viele Schwellen erlebt – manche laut wie Donnerschläge, andere so leise, dass ich sie fast übersehen hätte. Heute weiß ich: Achtsamkeit beim Überschreiten lohnt sich.

Reflexion: Wo spürst Du gerade eine Schwelle? Welche Gedanken oder Gefühle weisen auf Veränderung hin? Ist Schwellenangst ein Thema? Geh in Entspannung und lass den **ersten aufsteigenden Gedanken** antworten – gerade in eigener Sache.



Meditation: Schwellenthema

Die Landkarte der Innenwelt

Innere Reisen brauchen Orientierung, aber nicht in Form äußerer Karten. Statt GPS gibt es seit Jahrtausenden Symbole, Mythen, Märchen und Archetypen – innere Wegmarken, die uns leiten und zeigen, was kommen mag.

„Geführte Meditationen“ mit offenen Enden erlauben uns, eigene Seelenbilder zu entwickeln. Sie können der Ariadne-Faden unseres inneren Weges sein – wie bei Theseus, der mit Hilfe dieses Lebens-Fadens den Minotaurus besiegt und den Weg aus dem Labyrinth findet.

Mythenkenntnis ist daher ein hilfreicher innerer Kompass.

Die Begegnung mit dem Schatten

Jede Reise nach innen führt zu einer Weiche: Erleuchtung – oder allem, was ihr im Weg steht. Für die meisten von uns ist es zunächst Letzteres.

Wir können Masken tragen, Erfolg suchen, uns im Außen definieren – der Schatten wartet dennoch. C.G. Jung beschreibt ihn als jenen Teil, den wir verdrängen, weil er nicht zu unserem gewünschten Selbstbild passt.

Er verschwindet nicht. Er taucht auf in Träumen, Symptomen, Ängsten, Projektionen – besonders in Momenten, in denen wir uns „nicht wiedererkennen“.

Schattenbegegnung ist unbequem, manchmal schmerzhaft. Aber unverzichtbar: Nur was bewusst wird, kann verwandelt werden.

Der treueste Begleiter des Schattens ist der **innere Schweinehund**: Er schützt den Schatten durch Ausreden, Rationalisierungen und Projektionen. Solange „die Anderen schuld sind“, bleibt der Schatten unberührt.

Doch der Schatten ist kein Feind. Er ist treu wie ein Hund, bringt – wie das Schwein – sogar Glück, und rettet uns manchmal vor falschen Wegen.

C.G. Jungs Gleichung lautet: **Selbstverwirklichung = Ich + Schatten.**

Wer sich entwickeln will, muss den Schatten integrieren: erkennen, durchschauen, annehmen. Meditative Besuche in der Seelen-Bilder-Welt sind dafür ein kraftvolles Werkzeug.

Die tiefste Form dieser Arbeit findet in der **Schattentherapie** statt – tatsächlich die wirksamste Psychotherapieform, die ich kenne. Sie wird im Heilkunde-Zentrum in Johanniskirchen praktiziert, das ich vor Jahrzehnten mit meiner ersten Frau Margit gründete, die es bis heute führt. Mein wichtigstes Buch dazu ist *Das Schattenprinzip*.

Der einfachste Weg, den eigenen Schatten zu erkennen, führt über andere Menschen. Was uns an ihnen übermäßig stört oder aufregt, spiegelt etwas in uns selbst, mit dem wir unversöhnt sind. Dieses Verschieben der Verantwortung nennen wir Projektion. Bei Politikern lässt es sich gut beobachten – dort sind angeblich immer „die anderen“ schuld.

Einige typische Beispiele:

Wer sich selbst kaum Aggression erlaubt, empfindet fremde Aggression als unerträglich.

Wer seine eigene Gier nicht sehen will, erkennt im Kollegen sofort den raffgierigen Intriganten.

Wer seine eigene Sexualität nicht annehmen kann, empört sich über jede Spur von Sinnlichkeit beim Nachbarn.

Moralisierende Puritaner sind in der Tiefe ihrer Seele oft die „geilsten Böcke“ – eine Erfahrung aus vielen Jahrzehnten Schattentherapie.

Das ist kein Vorwurf, sondern ein Hinweis: **Projektionen sind Wegweiser.**

Sie zeigen, wo unsere Schatten verborgen liegen. Statt sie abzuwehren oder anderen anzulasten, sollten wir fragen: „**Was hat das mit mir zu tun?**“

Das ist die eigentliche Zauberformel.

Reflexion: Welche Eigenschaften anderer regen Dich unverhältnismäßig stark auf? Welche könnten Hinweise auf eigene, unerkannte Schattenanteile sein?

Politik eignet sich als Übungsfeld – aber der entscheidende Schritt führt näher zu uns selbst:

Was regt mich am Partner am meisten auf – den ich einst so vorbehaltlos geliebt habe?

Und schließlich: Was regt mich an *mir selbst* so sehr auf, dass ich es bisher lieber anderen in die Schuhe schob?

Rationalisierungen sind scheinbar logische Erklärungen, denen jedoch die tiefere Wahrheit fehlt. Sie dienen dazu, sich aus der Verantwortung zu stehlen und anderen die Schuld zu geben.



Meditation: Mein Schatten

Krankheitsbilder sind oft die deutlichsten Schattenboten. Der Körper spricht dort, wo die Seele – durch Verdrängung, Ablenkung oder innere Tricks – zum Schweigen gebracht wurde. „Geführte Meditationen“ können dieser Stimme erneut Raum geben. Wer lernt, den **ersten aufsteigenden Gedanken** wahr und wichtig zu nehmen, ist auf einem verlässlichen Weg in die Seelen-Bilder-Welt. Seine Kraft ist groß – und wo sie beängstigend wirkt, können Methoden wie EMDR in tiefere und beängstigende Schattenbereiche Geleitschutz bieten.

Der Körper verfügt über eine enorme Ausdrucksvielfalt. Bücher wie *Krankheit als Symbol* übersetzen diese Symbolsprache in Alltagssprache und verdeutlichen sie und machen sie so verständlich, dass Du dazu stehen kannst.

Unterdrückte Wut kann sich in Blutdruckkrisen oder Spannungskopfschmerzen zeigen, verdrängte Trauer in Depressionen oder Atemnot. Nicht gelebte Bedürfnisse schlagen auf den Magen, Partnerschaftsthemen gehen an die Nieren, Themen um die eigene Mitte gehen zu Herzen. „Da läuft jemandem etwas über die Leber“ ist nicht nur ein Sprachbild, sondern ein seelischer Hinweis. Körpersprache ist oft ehrlicher als die gesprochene – und findet in der Seelen-Bilder-Welt

unmittelbaren Ausdruck. Darauf bauen die Krankheitsdeutungsbücher wie *Krankheit als Weg* und *Krankheit als Sprache der Seele* auf.

Natürlich gibt es keine einfache 1:1-Zuordnung. Doch wer die Symbolsprache ernst nimmt, erkennt: **Hinter Symptomen steckt ein seelischer Ruf nach Bewusstheit**, kombiniert aus archetypischem Muster und persönlicher Geschichte.

Die moderne Medizin behandelt den Körper oft noch wie eine Maschine und reduziert Medizin auf Mechanik – ein Irrtum, der historisch bis Descartes zurückreicht und inzwischen zu überwinden wäre.

Für die innere Reise in die Seelen-Bilder-Welten ist jedoch klar: Jedes Symptom ist auch symbolisch – ein Hinweis auf ein Ungleichgewicht zwischen Bewusstheit und Schatten.

Übung: Was immer Du für ein körperliches Symptom hast, frage Dich: „Welche Seite meiner Seele kommt nicht (mehr) zu Wort und meldet sich jetzt hier auf diese Weise?“ Die Art des Symptoms verdeutlicht das Problem, der Ort seiner Erscheinung die betroffene Ebene. Als Beispiel zeigt Husten einen Aggressionsstau, der sich entlädt. Ein Ausdruck wie „jemandem etwas husten“ verrät das bereits, aber auch „Reizhusten“ besagt, dass da etwas reizt und den Husten geradezu herausfordert. „Hustenstöße“ und „Stakkato-Husten“ sind ähnlich ehrlich. Die betroffene Ebene ist die Lunge, die Kommunikation und insofern handelt es sich um einen Kommunikationskonflikt.

Unser Körper ist durch und durch psychosomatisch – und unsere Sprache ebenso. Beide sind wesentlich ehrlicher als unser Bewusstsein. Darum sind die **ersten aufsteigenden Gedanken** die

klarste, wahrhaftigste Ausdrucksform, weil sie Körper, Geist und Seele verbinden. In den „geführten Meditationen“ wird diese Sprache zur Tür ins Innere:

Erster aufsteigender Gedanke als Zauberschlüssel – und die Angst vor dem Eigenen

In ähnlicher Weise kannst Du die Seele nicht nur sprechen, sondern auch schreiben lassen – spontan und ohne Zensur des Intellekts –, indem Du auch hier den ersten aufsteigenden Gedanken unmittelbar zu Papier bringst.

Warum fürchten wir den Schatten so sehr? Weil er uns mit Anteilen konfrontiert, die wir früh gelernt haben zu verurteilen. Sätze wie: „Sei nicht so laut“, „Das macht man nicht“, „Jungen weinen nicht“, „Gute Mädchen sind nicht wütend“ prägen ein Bild des „Erlaubten“. Alles andere wandert ins Dunkel.

Um geliebt und akzeptiert zu werden, schneiden wir das ab, was nicht passt. Doch das Abgeschnittene verschwindet nicht – es sammelt sich als Schatten.

Erwachsen geworden, schleppen wir diesen Sack verdrängter Impulse mit uns herum. Er ist schwer, aber vertraut. Erst wenn er aufplatzt – in einer Krise, einer Krankheit, einer eskalierenden Beziehung oder wenn uns „der Kragen platzt“ – erkennen wir, wie viel wir darin verstaubt hatten.

Schatten bedeutet nicht „böse“ oder „dunkel“. Er ist schlicht das, was wir nicht leben durften, nicht leben konnten oder uns immer noch verbieten. Und weil so viel von uns selbst darin liegt, steckt

darin enorme Energie. Wer den Schatten zurück ins Bewusstsein holt und integriert, wird vollständiger, lebendiger und echter.

„Geführte Meditationen“ eröffnen diesen Weg: Sie erlauben uns, in der Seelen-Bilder-Welt **probeweise** zu erleben, wie ein vollständigeres Leben sich anfühlt. Was uns fehlt – wonach alte Ärzte so direkt fragten – steht hier zur Verfügung. Alles Verdrängte ist im Schatten erhalten, und genau deshalb ist er ein Schatz, den wir heben können.

Solches Probe-Leben kann große Energie und Hoffnung freisetzen. Groucho Marx sagte einmal: „Das Leben ist zu kurz, um alle Fehler selbst zu machen.“ In der inneren Bilderwelt können wir das elegant umgehen. „Geführte Meditationen“ schaffen diese Bühne und ersparen viele Umwege und damit (Lebens)Zeit.

Auch äußere Bilderwelten können helfen: gute Filme und Kunst, aber natürlich auch nächtliche Träume. Spielfilme haben vielen meiner Patienten mehr geholfen als Pharmaka – was Bücher wie „*Hollywood-*“ und „*Spielfilmtherapie*“ belegen.

Bilder – äußere wie innere – öffnen spielerisch den Zugang zur Seelen-Bilder-Welt. Das macht unser Leben bunter, mutiger und lebendiger. Es stärkt das oft übersehene Innere Kind und führt uns näher an die archetypisch weibliche, bildhafte Gehirnhälfte.

„Geführte Meditationen“ sind hierfür ein Königsweg.

Integration statt Bekämpfung des Schattens

Viele Menschen versuchen, ihren Schatten zu bekämpfen – als wäre er ein Monster, das besiegt werden muss. Dieser Kampf ist

jedoch so aussichtslos wie unsinnig. Der Schatten ist Teil von uns und bleibt es, bis er im Prozess der Bewusstwerdung durchlichtet wird. Wir können ihn weder besiegen noch vernichten; jeder Versuch verletzt letztlich uns selbst und blockiert unsere Entwicklung.

Der Entwicklungsweg führt deshalb nicht über Bekämpfung, sondern über **Integration**: den Schatten anschauen, anerkennen und als Teil unseres Selbst akzeptieren. Solange er unbewusst bleibt, kontrolliert er uns stärker, als uns lieb ist. Sobald wir ihn bewusst wahrnehmen, gewinnen wir die Führung zurück – werden „Chef im eigenen Leben“ statt Knecht unbewusster Kräfte.

Ein Beispiel: Wer seine Aggression verdrängt, wirkt oft friedlich, ist aber in Wahrheit konfliktscheu und droht innerlich zu ersticken. Mit genügend Rationalisierung verkauft man diese Passivität sich und anderen sogar als spirituellen Fortschritt. Anerkannte Aggression dagegen lässt sich in klare Worte und Handlungen verwandeln. Sie schafft gesunde Grenzen, schützt Freiräume und kann destruktive Wut in konstruktive Kraft wandeln. „Geführte Meditationen“ können diese Wandlung fördern.

Integration bedeutet also, den Schatten nicht länger als Feind zu sehen, sondern als Lehrer – als Ressource, die zu uns zurück und auf erlöste Weise integriert werden will.

Auch Krankheitsbilder zeigen dieses Prinzip. Wer z. B. in einer „geführten Meditation“ den symbolischen Gehalt einer Allergie erkennt, kann die darin gebundene Energie nutzen: Aggression als Kraft, die Grenzen öffnet, statt das System zu blockieren. Die enorme Energie, die sonst in Unterdrückung (Antihistaminika, Kortison, seelischer Gegendruck) gebunden ist, wird frei – und

daraus entsteht im Rahmen der Tugend der **Tapferkeit**, die Lichtseite der Aggression.

Reflexion: Welche verdrängten Anteile könntest Du, durch Annahme, in neue Stärken verwandeln? Welche Energie- und Kraftreserven warten in Deinen Schattenanteilen darauf, befreit zu werden?



Meditation: Tugend der Tapferkeit

Der Schatz im Schatten

Die größte Überraschung: Im Schatten liegt nicht nur, was wir ablehnen, sondern auch das, was wir uns **nicht zutrauen** – unsere verborgenen Gaben, ungelebter Mut, Kreativität, Dankbarkeit, Fürsorge, Sinnenlust, Freude, Weisheitsliebe, Klarheit, Humor, Spiritualität. All das, was wir nicht leben durften oder konnten.

Oft entdecken Menschen erst spät, wie begabt sie sind – weil ihnen als Kind erklärt wurde, sie könnten „nicht malen“. Oder wie mutig sie sind, obwohl man ihnen einredete, sie seien „ängstlich“. Oder wie liebevoll sie sein können, obwohl sie auf Härte gedrillt wurden.

Schatten ist also nicht nur Unterwelt. Er ist auch **Paradies-Depot:** ein Ort ungelebter Tugenden.

Wer hinabsteigt und die Dunkelheit aushält, findet darin Gold.

Reflexion: Stell Dir auf der Seelen-Bilder-Ebene Folgendes vor: Du lebst weiter wie bisher, wirst alt – und begegnest irgendwann dem Hüter der Schwelle. Doch er lässt Dich noch nicht durch, sondern weist Dich zurück in die nächste Übungs- und Schulungsrunde, die nächste Inkarnation.

Wird es daran liegen, dass zu viele Deiner dunklen Seelenanteile noch unerlöst im Schatten liegen?

oder daran, dass Du zu viele Freudenfeste, Orgasmen, rauschende Liebesmomente ausgelassen hast, zu wenig Nächstenliebe gelebt, zu viele Glücksmöglichkeiten verweigert hast?

Weshalb wird er Dich zurückschicken? Wegen unverarbeiteter Dunkelheit – oder wegen verweigerter Gipfelerlebnissen?

Erlebe diese Meditationsübung in Eigenregie, um sie später Deinen Schülern anbieten zu können. Mache das ab jetzt immer so – in beide Richtungen, auch wenn es nicht ausdrücklich erwähnt wird.

Der Schatten als Tor

Am Ende ist die Begegnung mit dem Schatten kein Schlusspunkt, sondern ein **Tor**. Wer den Mut hat hinzuschauen, betritt eine neue Ebene der inneren Reise. Hinter dem Schatten liegt Tiefe, Verborgenes – bis hin zur Erfahrung von Allverbundenheit.

Viele Mythen erzählen davon: Nach dem Abstieg in die Unterwelt kehrt der Held verwandelt zurück. Odysseus etwa gewinnt Klarheit über seinen Weg und Weisheit durch seine Prüfungen. Auch für

uns kann der Schatten zur **entscheidenden Schwelle** zum höheren Selbst werden.

Übung: Lasse nach entsprechender Entspannung drei Eigenschaften vor Deinem inneren Auge aufsteigen, die Du bisher noch an Dir ablehnst. Lass' zu jedem Schattenaspekte auftauchen, was die lichte Seite von ihm sein könnte, mit der sich Dein Leben bereichern und Dich beglücken ließe. Verweile anschließend mit dieser Erkenntnis und spüre Dein Bedürfnis, mit diesem dunklen auch den entsprechenden lichten Teil in Dein Leben einzubinden.

Du kannst diesen Übungsinhalt anschließend aufschreiben oder gleich von Anfang an, auch spontan schreibend erledigen: „Was könnte die positive Kraft dieser Eigenschaft sein?“ Finde die verborgene Gabe hinter dem Schatten.

Rituale der Schattenarbeit

Die Begegnung mit dem Schatten braucht Zeit, Raum und Rituale. Manche finden sie in Therapie oder Selbsterfahrung, andere in Meditation, wieder andere im kreativen Ausdruck. Auch Kunst zeigt, wie Schatten sichtbar werden kann – von Rimbauds *Blumen des Bösen* bis zu Dalis surrealen Wesen und Nitschs Orgien-Theater.

Wesentlich ist, sich **bewusst** auf die Dunkelheit einzulassen – ohne Flucht oder Ablenkung. Ebenso wichtig sind die lichten Welten: Ekstase, Sinnenrausch, Momente tiefen Glücks, Begegnungen mit dem 13. Prinzip des Dionysos. Entwicklung braucht beides.

Übung: Stell Dir nach einer angemessenen langen Entspannung vor, Du betrittst einen Raum, in dessen Mitte Dein Schatten auf einem Thron sitzt und auf Dich wartet. Vielleicht sieht er aus wie Du selbst, vielleicht wie ein sehr fremdes Wesen. Setz Dich ihm gegenüber und frag ihn: „Was willst du mir zeigen, was mir sagen?“ Dann höre genau hin und sieh Dir an, was da mit jeweils ersten aufsteigenden Gedanken in Dein Bewusstsein (d)rückt.

Schreibe anschließend auf, was Dein Schatten Dir in Deinen ersten aufsteigenden Gedanken mitgeteilt und Einsichten geschenkt hat.

Solche Begegnungen mögen auf den ersten Blick erschrecken, aber auf den zweiten auch befreien und heilen. Sie öffnen Türen zu Anteilen, die lange darauf warten mussten, endlich Beachtung zu finden. Ob sie von der dunklen oder lichten Seite kommen, hängt davon ab, was Du Dich nicht getraut und Dir nicht gegönnt hast. Und Du hast ja stets die Scheibenwischer des EMDR für die dunklen Aspekte zur Seite.

Wo Ausreden, Entschuldigungen und Rationalisierungen Deinen ersten aufsteigenden Gedankens überwältigen, zeigt sich, was für ein talentierter, hochbegabter Projizierer Du inzwischen geworden bist. Dann wiederhole die Übung, bis Ehrliches aus Deinen Seelentiefen aufsteigt.

Die Kraft der Rituale

Rituale haben im modernen Leben viel an Bedeutung verloren. Die Religion hat sie teils verloren, die Schulmedizin führt sie unbewusst weiter.

Ein Beispiel: Die Studie des US-Orthopäden Bruce Mosley zeigte, dass Knie-Operation, Lavage und Placebo-OP **gleich wirksam** waren – die Wirkung kam – offensichtlich und eigentlich unübersehbar – aus dem Ritual des Eingriffs selbst.

Die Reaktion der deutschen Krankenkassen – die Leistung zu streichen – sagt mehr über die Kassen als über Rituale. Tatsächlich ist die gesamte Medizin voller Rituale, ebenso Politik und Wirtschaft. Von Ehrengarden über feierliche Relaunches bis hin zu weißen Arztkitteln, die im OP völlig unpraktisch wären: Rituale geben Struktur, Bedeutung zu einem heilenden und sogar bis hin zu einem **heiligen Rahmen**.

Rituale bündeln Aufmerksamkeit und heben einen Moment aus dem Alltag. Dadurch schaffen sie Raum für innere und äußere Verwandlung. Die meisten Menschen leben sie unbewusst – außer vielleicht an Silvester um Mitternacht, am Geburtstag oder Hochzeitstag.

„Geführte Meditationen“ bieten den idealen Rahmen, um Rituale bewusst zu kreieren und zu erleben. Auf der Seelen-Bilder-Ebene können wir eigene Rituale finden oder uns an traditionellen orientieren – jede Mischung ist möglich und wirksam. Gibt es in Deinem Rahmen keines mehr etwa zum Erwachsenwerden, kannst Du Dir sogar eines bei Indigenen ausborgen – auf der Seelenbilder-Ebene sind die Möglichkeiten ziemlich unbegrenzt.

Rituale im Alltag

Rituale müssen keine großen Zeremonien sein. Schon kleine bewusste Handlungen – eine Kerze entzünden, einen Tee achtsam

zubereiten, einen Moment schweigen – können Alltägliches in Bedeutsames wandeln. Entscheidend ist die innere Haltung, nicht der Aufwand.

Solche Mini-Rituale wirken wie Anker: kurze Inseln der Sammlung, die den Tag strukturieren. Selbst Routinen wie Händewaschen, Duschen oder das Übertreten einer Tür-Schwelle können – bewusst ausgeführt – rituellen Charakter bekommen.

Das langfristige Ziel wäre, **alltägliche Abläufe in bewusste Rituale zu verwandeln.**

Übungen:

– Wähle eine einfache Handlung – etwa morgens ein Glas warmes Wasser trinken. Tue es eine Woche lang bewusst, als kleines Ritual. Beobachte, was sich verändert.

– Wandle das Händewaschen vor dem Essen in ein bewusstes Ritual der Reinigung auf allen Ebenen, sodass Du wirklich in Unschuld essen kannst.

– Stell Dir beim morgendlichen Duschen vor, wie das Wasser Dich nicht nur äußerlich reinigt, sondern auch Geist und Seele klärt.

Übergangsriten

Übergänge im Leben brauchen Rituale, damit wir sie bewusst erleben, integrieren und so verarbeiten können. Einige existieren noch – bei Geburt, Hochzeit, Tod –, viele andere sind verschwunden oder energetisch entleert. Dabei wären gerade Pubertät, Trennung, Neubeginn oder Abschied wichtige Schwellen, die ein Ritual markieren könnte.

Traditionelle Kulturen zeigen, wie kraftvoll solche Übergangsriten sind: Visionquests, Walkabouts, Initiationsriten. Auch moderne Menschen können Übergänge bewusst gestalten – individuell, kulturell inspiriert oder mittlerweile vor allem mit inneren Bildern.

„Geführte Meditationen“ bieten einen einfachen Zugang, Übergänge innerlich vorzubereiten und zu markieren.

Persönliche Rituale können sehr klein sein: Tagebuch beginnen, eine Kerze entzünden, einen Gegenstand symbolisch übergeben, ein Thema verabschieden – alles, was dem Inneren signalisiert: **„Etwas endet – etwas Neues beginnt.“**

Übung: Einen wundervollen Einstieg ins Verständnis der Zeit bietet der Film „Alles eine Frage der Zeit“. Wer ihn bisher noch nicht erlebt hat, dem sei er dringend empfohlen. Idealer Weise als Höhepunkt der Zeit-Film-Serie in „Hollywood-Therapie – was Spielfilme über unsere Seele verraten“ – 10 Feierabend-Rituale, die Dein Leben erheben.

Kollektive Rituale

Gemeinschaften brauchen Rituale ebenso wie Individuen. Sie verbinden, schaffen Sinn und prägen Erinnerungen. Das gemeinsame Ritual des „verbundenen Atems“ etwa erzeugt in Gruppen schnell ein tiefes Feld der Verbundenheit.

Ob religiöse Feiertage, politische Zeremonien oder familiäre Traditionen: Sie alle sind Rituale – oft nur energetisch entladen, weil Bewusstsein fehlt. Mit bewusster Teilnahme können sie wieder zu Kraftquellen werden.

Der Rhythmus des Heiligen

Rituale machen besondere Momente sichtbar. Sie heben Zeitpunkte aus dem Alltag heraus und geben ihnen eine Qualität des Heiligen – und damit des Heilens. Erlebte Gipfelmomente können zu inneren Kraftquellen werden, die wir in „geführten Meditationen“ jederzeit wieder aufsuchen und innerlich finden können.

Eine besonders tiefe Quelle ist die einmalige Erfahrung des Urvertrauens im Mutterleib: Zu Beginn des Lebens schwerelos im warmen Wasser, getragen und sicher. „Geführte Meditationen“ können diese Energie jederzeit wieder zugänglich machen – eine echte innere Tankstelle.

Urvertrauen stärkt Selbstvertrauen – und beides ist Grundlage für den inneren Weg.



Meditation: Urvertrauen-Tankstelle

Begegnung mit dem Inneren Kind

Eine der bewegendsten Stationen der Reise nach innen ist die Begegnung mit dem Inneren Kind. Es ist nicht Vergangenheit, sondern lebt in uns – mit seinen Verletzungen ebenso wie mit seiner Spielfreude, Lebendigkeit und Unschuld.

Viele verdrängen dieses Kind, weil es schmerzhaft erscheint. Wer es ignoriert, wird innerlich hart. Das Innere Kind entspricht dem Mondprinzip, sein Gegenpol im Entwicklungskreis ist Saturn und das hohe Alter. Erst die Rückkehr zum Inneren Kind erweicht das Herz von innen heraus. Das Leben wird spielerischer, weicher, lebendiger.

Damit entscheidet sich auch die zentrale Frage, ob wir im Alter **kindlich oder kindisch** werden – und damit zwischen einem im besten Sinn verspielten Leben und **Morbus Alzheimer**.

Verletzungen und Sehnsüchte des Kindes und seine Heilung

Das Innere Kind trägt die Narben früher Erfahrungen: Zurückweisung, Strenge, Lieblosigkeit, Überforderung. Es sehnt sich nach Geborgenheit, Anerkennung und Spiel. Hier liegt der Schaden einer verdorbenen Nestschutzphase.

Wird das Innere Kind verleugnet, sucht es Ersatz – in Süchten, übermäßiger Anpassung, dauernder Suche nach Anerkennung oder jener Liebe, die in der frühen Phase fehlte.

Heilung beginnt mit Zuwendung. In der Imagination können wir das Kind besuchen, es halten, trösten, versorgen. Auch im Alltag geschieht Heilung: durch Spielen, Tanzen, Lachen, kleine Freuden.

Das Innere Kind will gesehen werden – **nicht korrigiert, sondern geliebt**.

Übung: Schließe die Augen und lass' Dich im Ausatem in bewährter Weise in die Seelen-Bilder-Welt sinken und stell' Dir Dein Inneres Kind bildlich vor. Wo ist es? Wie sieht es aus? Geh zu ihm, nimm es an die Hand, frag es, was es braucht und gib es ihm auf dieser lebendigen Bilderebene.

Meditationsübung: Das Leben zurück gehen bis zum Inneren Kind und das jüngere Ich reparieren.

Ein Herz, das weicher wird

Die Begegnung mit dem Inneren Kind macht nicht schwach, sondern menschlich. Schutzwälle lösen sich, Wärme wird wieder spürbar, Freude kehrt zurück.

Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben – und auch nicht, das eigene Leben neu zu ordnen. „Geführte Meditationen“ ermöglichen diese innere Korrektur jederzeit.



Meditationsübung: Reparatur des Lebens

Der Atem kann zum tragenden Seil im Alltag werden. Ein bewusster Atemzug verbindet Dich sofort mit Präsenz. Zehn bewusste Atemzüge vor einem Gespräch verändern Ton, Klarheit und Ergebnis.

Jeder Schritt als Chance wie bei Beppo Straßenkehrer in Michael Endes *Momo*: geschieht jeder Schritt, jeder Atemzug im Jetzt, gibt es keine lange Straße mehr – nur den nächsten Moment.

Der Körper ist ein präziser Signalgeber: Spannung, Müdigkeit, Hunger, Bewegungsdrang. Wer ihn achtet, wird geführt; wer ihn ignoriert, überrollt. Kleine Handlungen – Dehnen, Gehen, kurze Bewegung – öffnen große Türen zur Bewusstheit.

Sprache formt Wirklichkeit. Ein klares „Nein“ schützt Deine Energie. Ein ehrliches „Ja“ stärkt Verbindung. Ein präzises Wort baut Brücken – ein unbedachtes entfacht Konflikte.

Disziplin ohne Hingabe verhärtet, Hingabe ohne Disziplin verliert oft die Richtung. Zusammen machen sie tragfähig und werden zum Doppelstern.

Disziplin heißt: kleine, verlässliche Schritte. **Hingabe heißt:** dem Prozess vertrauen.

Reflexion dazu: Wohin tendierst Du eher – zu über-streng oder übertrieben weich? Was wäre ein kleiner 5-%-Schritt Richtung Mitte?

Grenzen setzen ist Selbstfürsorge. Ein klares, ruhiges „Nein“ schützt Deine Kraft, ohne Drama. Klarheit schafft Respekt – auch wenn sie kurz irritieren mag.

Arbeit kann zur Meditationspraxis werden und ist tägliche Übung im Umgang mit Zeit, Menschen und Macht. Geduld, Klarheit, Aufrichtigkeit lassen sich hier konkret üben. So wird Arbeit Teil des inneren Weges.

Ritual: Beginne und beende Deinen Arbeitstag mit einer 60-Sekunden-Zäsur. Anfang: „Wozu diene ich heute?“ Ende: „Was habe ich heute genährt?“

Die Wüste und die Quelle

Nach Schatten, Stille und Begegnungen mit inneren Begleitern führt die innere Reise unweigerlich auch durch Zeiten der Dürre. Phasen, in denen nichts geschieht, in denen wir uns leer, müde oder innerlich trocken fühlen. Mystiker nennen das die „dunkle Nacht der Seele“.

Auch die Wüste ist eine notwendige Etappe. Sie nimmt uns die Illusion, der Weg müsse immer inspirierend, erkenntnisreich oder beglückend sein. Manchmal ist er schlicht trocken, schwer und unerquicklich. Die Wüste prüft, ob wir es ernst meinen.

In solchen Zeiten scheint alles zu versiegen: Meditation trägt nicht mehr, Bilder bleiben aus, Träume sind leer. Viele brechen hier ihre Praxis ab und sagen: „Bei mir funktioniert das nicht.“ Doch die Wüste ist kein Scheitern, sondern ein Übergang. Sie entzieht uns das Bedürfnis nach ständiger Bestätigung.

Entscheidend ist hier das Durchhalten. Nicht fliehen, nicht abbrechen, sondern Schritt für Schritt weitergehen. Sich im Augenblick aufhalten. Im Hier und Jetzt ist selbst Schwieriges erträglich, während das Verharren im „Wenn und Aber“ alles verschärft.

Hilfreich ist es, Rituale beizubehalten – sitzen, atmen, (auf)schreiben – auch wenn scheinbar nichts geschieht. Dieses „Nichts“ ist nicht leer, sondern ein stiller Verwandlungsprozess, der sich oft erst später erschließt.

Und dann – oft unverhofft – zeigt sich die Quelle. Ein stiller Frieden, ein leises Glück, ein inneres Aufatmen. Kein Feuerwerk,

sondern Wasser, das wirklich verschiedene Arten von Durst löscht. Erst durch die Wüste erkennen wir seinen Wert.

Die Quelle lag nie außerhalb. Sie war immer da. Die Wüste macht sie sichtbar.

Übung: Denke an eine Phase ähnlicher Leere in Deinem Leben. Was konntest Du daraus lernen? Welche lebensspendende Quelle ist da für Dich aufgetaucht und lebensspendend geblieben?

Nach Wüste und Quelle geht der Weg weiter – tiefer, klarer, gereifter. Durst und Leere sind keine Fehler, sondern Lehrer. Auch diese Orte lassen sich in der Seelen-Bilder-Welt jederzeit wieder aufsuchen.

Die Stimme der Stille

Der Weg zur Stille führt über Ruhe. Zunächst über die Beruhigung der Sinne und des Intellekts, bis hin zu ihrer Quintessenz: der Stille selbst. Meister Eckhart sagt, Gott spreche am ehesten in der Stille zu uns. Wenn das dauernde Geplapper des Intellekts pausiert, kann sich die Erfahrung von Einheit zeigen – sie ist immer da, in jedem von uns, jederzeit.

Auf dem Entwicklungsweg geht es daher nicht darum, etwas hinzuzugewinnen oder zu erzwingen, sondern darum, geistiges Gerümpel beiseitezuräumen, das diese Erfahrung verdeckt. Stille ist kein Zusatz, sondern Freilegung und Befreiung.

Viele erleben Stille als bedrohlich, weil sie das innere Treiben erst hörbar macht. Wer ihr jedoch nicht ausweicht, erfährt, wie sie nicht leer ist, sondern von Tiefe erfüllt. Besonders der „verbundene

Atem“ kann nach intensiven Erfahrungen in diese Stille führen, ebenso Seelen-Bilder-Reisen, die in ihn münden.

Nach lauten, fordernden Stationen wie der Schattenbegegnung wirkt Stille zunächst widersprüchlich. Doch gerade sie ist die nächste zentrale Etappe: ein Raum ohne Dramatik, getragen von großem Schweigen.

Viele fliehen vor Stille, verwechseln sie mit Langeweile und überdecken sie sofort mit Geräuschen. Doch wahre Stille ist Gegenwart. Zen spricht von „donnernder Stille“, die eintritt, wenn Ruhe wirklich zugelassen wird.

Mystiker aller Traditionen beschreiben, dass Einheit nur jenseits der Sprache erfahrbar ist. Worte gehören zur Welt der Polarität – Stille nicht. Wer sich ihr überlässt, hört irgendwann eine Stimme: nicht laut, nicht aufdringlich, sondern klar und eindeutig. Eine Stimme, die nicht argumentiert, sondern Gewissheit trägt. Mystiker nennen sie Gottes Stimme.

Alle Meditationsformen zielen letztlich auf diese Erfahrung: Atembeobachtung, Zen-Sitzen, Mantren, verbundener Atem und auch „geführte Meditation“. Letztere müssen deshalb immer wieder Räume öffnen, in denen Stille entstehen darf.

Besonders fruchtbar sind die Zwischenräume – zwischen Ein- und Ausatem, zwischen Wachen und Einschlafen, zwischen Klang und Stille. In diesen leeren Räumen liegen große Chancen für Bewusstseinsveränderung.

Die Angst vor der Leere

Der erste Schritt in die Stille ist oft unbequem und kann sogar erschrecken, weil wir sie in unserer lauten Alltagswelt kaum noch kennen. Wir sitzen da, schließen die Augen – und sofort setzt die Gedankenmühle ein: To-do-Listen, Sorgen, Pläne, Oberflächliches, aber auch alte Erinnerungen und Unverarbeitetes drängen ins Bewusstsein. Erst dann merken wir, wie laut es eigentlich in uns ist.

Das ist der Grund, warum viele glauben, sie könnten nicht meditieren. Sie erwarten sofortige Ruhe und sind enttäuscht, wenn stattdessen Gedanken auftauchen. Doch Gedanken sind wie aufgewühltes Wasser: Erst wenn wir stillhalten, wird sichtbar, wie trüb es ist. Gibt man dem Wasser Zeit, klärt es sich von selbst. Hier kann „geführte Meditation“ helfen aufzuräumen und für Ordnung sorgen.

Die Angst vor der Leere ist letztlich die Angst, nichts mehr zu sein, wenn das Denken innehält. Doch mit dem Stillwerden hört auch die Getriebenheit auf. In der Leere verschwindet nicht das Sein – im Gegenteil: Dort wird es erfahrbar.

Stille als Raum der Heilung

Stille heilt. Nicht, weil sie aktiv etwas tut, sondern weil sie uns in einen Urzustand zurückführt und einen inneren Reset ermöglicht. Das Nervensystem beruhigt sich, der Blutdruck reguliert sich, die Atmung vertieft sich, die Seele kann aufatmen. In der Stille wird

sichtbar, was uns wirklich bewegt – jenseits des Lärms – beginnt das eigentliche Leben.

Das musste selbst die Schulmedizin anerkennen. In extremen Situationen wie schwersten Traumata oder Organversagen greift sie zum letzten Mittel: dem künstlichen Koma. Möglichst viele Körperfunktionen werden zur Ruhe gebracht, damit Heilung von innen aus Mutter Natur heraus geschehen kann. Dieser radikale Gegenpol zur sonstigen Macher-Medizin bewahrt nicht selten Leben. Medizin und Meditation liegen hier näher beieinander, als es scheint – beide wollen zur Mitte zurückführen, nur scheint die Medizin es im Gegensatz zur Meditation vergessen zu haben. alles will sich wieder ordnen und in Ordnung bringen. Wo sich alles um die Mitte sammelt, entsteht aus Ordnung Heilkraft.

Viele spirituelle Traditionen kennen deshalb das Schweigen. In Klöstern, bei Sufis, Yogis oder den frühen Wüstenvätern kehren Menschen immer wieder über Stille zur Mitte zurück, um Gott, das Selbst oder das Wesen des Lebens zu erfahren. Ein Kloster ist dafür nicht nötig – schon tägliche Zeiten bewussten Schweigens können die Tür nach innen öffnen.

Übung: Setze Dich täglich still hin – idealerweise eine halbe Stunde, beginne notfalls mit 15 Minuten. Ohne Handy, Buch oder sonstige Ablenkung. Atme bewusst und lasse alles kommen und gehen. Beobachte möglichst wertungsfrei, was aus Dir aufsteigt, wenn Du nichts tust und nichts willst. Diese Uppekha-Meditation zeigt, wie viele Gedanken und Emotionen aus Dir selbst entstehen. Sie macht vorsichtig mit Projektionen und ist zugleich ein direkter Zugang zur Schattenarbeit.

Praktische Anleitung 2

Äußere Meditations-Haltung

Nun wieder zurück zu etwas sehr Praktischem: der Meditationshaltung. Natürlich erlaubt der Lotossitz eine besonders vollendete Haltung. Für Menschen, die nicht damit aufgewachsen sind, bleibt er jedoch meist eine Zumutung und führt – mit zu viel Nachdruck erzwungen – eher zu Verletzungen als zur Erleuchtung. In einer sehr materialistischen Gesellschaft wie der unseren wird die körperliche Haltung ohnehin oft überbewertet. Weniger Anspruch ist hier entschieden mehr und führt zu besseren Ergebnissen.

Tatsächlich bietet der **ägyptische Sitz** eine optimale Meditationshaltung für westliche Menschen, die selten gewohnt sind, auf dem Boden zu sitzen. Wir kennen ihn von Darstellungen ägyptischer Götter und Pharaonen, die als Heilige galten.

Mit aufrechtem Oberkörper, lediglich das Kreuzbein leicht an die Stuhllehne angedrückt, bilden Hüft- und Kniegelenke rechte Winkel. Diese Haltung wirkt zugleich gerade, ruhig und elegant und gelingt auf jedem normalen Stuhl ohne Verrenkungen. Sie fördert vor allem Bewusstheit für Aufrichtigkeit – ein heute wesentliches Thema, wo körperliches Aufrechtsein vielfach durch Rückenprobleme bedroht ist und Aufrichtigkeit selbst ein Minderheitenprogramm geworden scheint.

Bei dieser spielerisch leichten Aufrichtung legt man die Hände am besten – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn – in Unschuld in den Schoß und lässt sie und sich ruhen. Wichtig ist, sich ansonsten

nicht anzulehnen. Nach Auffassung vieler Traditionen ist eine aufrechte Wirbelsäule, Symbol unserer persönlichen Weltachse, Voraussetzung für das Emporsteigen der (Kundalini-)Energie.

Die indische Tradition beschreibt dies als Aufsteigen der Kundalini entlang des mittleren Energiekanals Shushumna vom Wurzelchakra Muladhara bis zum Kronenchakra Sahasrara-Padma. Erleuchtung gilt dort als erreicht, wenn dieser Kanal dauerhaft geöffnet ist. Im Christentum entspricht dem der Heiligenschein, mit dem verwirklichte Menschen dargestellt werden. Auch hier führt der Weg symbolisch vom os sacrum, dem „heiligen Bein“ und hinteren Abschluss der Beckenschale, entlang der Wirbelsäule – der Jacobsleiter – nach oben. Buddhisten sprechen vom Erblühen des tausendblättrigen Lotos.

Gerade zu Beginn der Meditationspraxis ist jedoch nicht mit einem unmittelbaren Aufsteigen der Kundalini zu rechnen – auch wenn es grundsätzlich jederzeit geschehen kann. Deshalb sind geführte Meditationen **im Liegen** besonders gut geeignet und vor allem am bequemsten. Mit lang ausgestreckten Beinen und locker neben dem Körper liegenden Armen ist keinerlei Muskelanspannung nötig. Diese Position ist auch bei bestehenden Krankheitsbildern sehr empfehlenswert und als natürlichste Ausgangslage besonders für den Anfang geeignet. Wer geführte Meditationen zu Therapie- und Heilungszwecken nutzt, sollte sie bevorzugen, da sie am wenigsten Energie verbraucht – wovon Kranke meist zu wenig haben.

Wer diese Lage spirituell aufwerten möchte, kann sie als **Shavasana**, die Totenstellung des Yoga, verstehen. Sie ist meine persönliche Lieblings-Asana oder -Stellung und bereitet auf entspannende Weise auf das leibliche Ende vor, das besser nicht

verdrängt wird, da dies sonst zu endlosen – heute allerdings häufigen – Loslass-Problemen am Lebensende führt.

Letztlich ist es der Erleuchtung gleichgültig, in welcher Position wir ihr begegnen. Also machen wir es doch mal bequem.

Zwischen den Extremen von Lotussitz und Shavasana liegen weitere Möglichkeiten: der **halbe Lotussitz**, bei dem im aufrechten Bodensitz nur ein Bein über das andere gelegt wird, sowie der **Diamant-Sitz**, bei dem man kniet – idealerweise mit weicher Unterlage und einem Sitzkissen (z. B. Zen-Zafu) zwischen Oberschenkeln und unter den Pobacken.

Nicht zu empfehlen ist dagegen der sogenannte **Schneidersitz**, eine ausgesprochen instabile Angelegenheit, bei der vermutlich nicht einmal ein Schneider mit seinen Werkzeugen glücklich würde.

Gerade zu Beginn empfiehlt es sich, einen ruhigen und ungestörten Platz zu wählen, frei von äußeren Überraschungen und typischen Störungen wie piependen Handys oder jaulenden Laptops. Temperatur, Frischluft, Lichtverhältnisse und Sauberkeit sollten angenehm sein, sodass man sich wohlfühlt.



Video: Meditations-Stellungen

Mit wachsender Meditationserfahrung werden Kompromisse möglich. Mit Kopfhörern – idealerweise mit Noise-Cancellation – lassen sich innere Reisen selbst in überfüllten Zügen oder Flugzeugen unternehmen. In Kombination mit sanfter, sphärischer

Meditationsmusik entsteht so auch mitten im Trubel eine Insel relativer Ruhe, die ich persönlich nicht mehr missen möchte.

Meditationshaltungen in Kürze

Wähle einen Sitz, der Dir erlaubt, mindestens mit drei Punkten anstrengungslos den Boden zu berühren, sodass Du gut und entspannt geerdet bist. Auf einem Stuhl hast Du sogar das Doppelte: sechs sichere Punkte der Verankerung. Dieses aufrechte Sitzen, bei dem der Rumpf mit den Oberschenkeln und diese mit den Unterschenkeln jeweils einen rechten Winkel bilden, ist eine klassische Meditationshaltung und keineswegs zu verachten. Gerade für Späteinsteiger in die Meditation – und damit meine ich alle, die nach der Pubertät beginnen – ermöglicht sie meist die besten Ergebnisse.

Überhaupt nicht empfehlenswert ist – wie gesagt – der wackelige Schneidersitz. Auch der vollkommene Lotussitz ist nur dann eine Option, wenn er von klein auf geübt wurde. Für erwachsene Einsteiger führt er meist zu Schmerzen und überlastet untrainierte Gelenke bis zu Verletzungen.

Eine praktikable Alternative ist der **halbe Lotussitz** oder der **Diamantsitz**, bei dem Du mit einem Sitzkissen, etwa einem Zafu, zwischen den Beinen kniest. Je höher das Kissen, desto entlastender wirkt es für Beine und insbesondere Kniegelenke.

Ein großer Vorteil der „geführten Meditationen“ ist eben, dass wir sie ebenso gut – oder sogar besser – im Liegen beginnen können, in jener Haltung, die im Yoga **Shavasana**, die Totenstellung, heißt und dort sehr geschätzt wird. Sie erlaubt es am leichtesten, die

Schwerkraft bewusst zu spüren, sodass Muskeln nach und nach loslassen können und sich auch der Herzmuskel entspannen darf.

Grundsätzlich ist eine aufrechte Rumpfhaltung vorteilhaft, da die Kundalini-Energie-Schlange so leichter aufsteigen kann. Sie ruht im untersten Wurzelchakra in dreieinhalb Windungen aufgerollt und wartet auf ihre Aufrichtung entlang der Wirbelsäule, unserer Weltachse. Die Medizin nennt dieses untere Nest der Kundalini das **Os sacrum**, den heiligen Knochen, von dem aus sie bis zum Kronenchakra über dem Schädel aufsteigen kann.

Insofern hat es Vorteile, sich nach ausreichender Übung auch bei „geführten Meditationen“ aufzurichten – doch es gilt, sich damit viel Zeit zu lassen. Hier brauchen wir beides: **Kronos**, das Prinzip der langen Zeit, und **Kairos**, die besondere Zeit der Gipfel- und Einheits-Erfahrungen.

Bei all dem ist jedoch zu bedenken – wie gesagt –: Der Erleuchtung ist es letztlich egal, wo und wie Du ihr begegnest. Thaddäus Golas hat das schon zu Hippie-Zeiten in seinem kleinen Leitfaden sehr treffend formuliert.

Musik für „geführte Meditationen“

Hintergrundmusik ist für unsere Art der „geführten Meditation“ deutlich wichtiger, als dieses Wort zunächst vermuten lässt. Musik spricht grundsätzlich stärker das Gemüt als den Intellekt an und richtet sich damit – wie Meditation selbst – eher an unsere weibliche Seite.

Alles, was Musik sonst interessant und aufmerksamkeitsbindend macht, ist für Meditationen eher ungeeignet. Weder eingängige Melodien noch ein mitreißender Rhythmus sind hier gefragt. Es geht vielmehr um angenehme Tonfolgen, die einen unaufdringlichen, aber tragenden Klangteppich weben und wirklich im Hintergrund bleiben. Ideal sind Stücke, die über längere Zeit – etwa eine halbe Stunde – ruhig durchfließen, ohne abrupte Wechsel oder starke Dynamik. Was man früher Sphärenmusik nannte, ist hier ein guter Maßstab.

Wichtig ist, dass die Musik während der gesamten Meditation möglichst ohne Unterbrechung läuft und ihren Charakter nicht wesentlich verändert. Ziel ist, innere Bilder weder zu beeinflussen noch zu lenken. Ravels *Bolero* etwa ist zwar von der Idee her meditationsnah – er ist dem Zikr der Derwische nachempfunden –, für „geführte Meditationen“ aber zu aktiv und bestimmend.

Auch klassische Musik ist aufgrund ihrer Eigendynamik – sowohl westliche als auch östliche, etwa indische Ragas – meist weniger passend für „geführte Meditationen“.

Da Musik immer auch Geschmackssache ist, lassen sich hier nur Rahmenbedingungen nennen. Eine vollständige Liste ist angesichts der Vielzahl heutiger Meditationsmusik ohnehin nicht möglich.

Ich selbst verwende inzwischen überwiegend **Karl Edys Neurotones**. In unserem Seminarzentrum TamanGa steht dafür auch die passende Anlage zur Verfügung. Neurotones sind eine Weiterentwicklung des früheren Hemisync und zielen auf eine Synchronisierung beider Gehirnhälften. Die Teilnehmer tragen Kopfhörer, können die Lautstärke individuell regeln, und

Nebeneffekte wie Schwerhörigkeit oder ungünstige Sitzplätze verlieren an Bedeutung. Durch die thematisch differenzierten Stücke – etwa *Well balanced* – und ihre gute Akzeptanz sind sie für mich mittlerweile erste Wahl.

Eine besondere Ausnahme bildet **Brainlight**. An diesem System habe ich selbst mitgewirkt. Es kombiniert einen hochentwickelten Massagesessel mit speziell komponierter Musik, Hemisphären synchronisierenden Klängen aus Kopfhörern und einer Lichtbrille, die über geschlossene Augenlider rhythmische Lichtreize sendet – alles exakt aufeinander abgestimmt. Hier wird sehr deutlich erfahrbar, wie das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. In TamanGa gibt es dafür einen eigenen Brainlight-Raum, der sehr geschätzt wird. Für mich stellt Brainlight derzeit den Höhepunkt in der Entwicklung „geführter Meditationen“ dar.

Zurück zum Alltag und nach Hause

Sehr gut geeignet ist etwa „**Klang der Stille**“ von Bruce Werber und Claudia Fried – eine minimalistische Komposition, die sich nicht in den Vordergrund drängt. Ich verwende sie gern, wenn keine speziell zum Thema komponierte Musik eingesetzt wird. Die beiden begleiten meine Arbeit seit Jahrzehnten musikalisch.

Für tiefere, auch schattennahe Reisen eignet sich ihr Stück „**Trance**“, eine der wenigen gesungenen Kompositionen, die dennoch für „geführte Meditationen“ tauglich sind. „**Tao**“ bietet mit 75 Minuten Länge ausreichend Raum für jede Meditationsdauer. Sehr schön ist auch das erste Stück von „**Prana**“, das sich per Repeat beliebig verlängern lässt. Auf

„**Reisen nach Innen**“ finden sich zwei Stücke mit unterschiedlicher Klangfarbe – eine helle und eine dunkle Reise.

Ebenfalls gut geeignet ist „**A Calmer Panorama**“ von Tim Wheater: 25 Minuten sanfte Querflötenklänge mit dezenten Naturgeräuschen, die sich problemlos zu einem 50-minütigen Klangraum verbinden lassen. Diese Musik hat einen eher freundlichen, hellen Charakter und eignet sich daher nicht für jedes Thema. Sie besteht überwiegend aus natürlichen Klängen – der Künstler verlässt sich fast ausschließlich auf seine Querflöte.

Auch „**The Eternal OM**“, ein durchgehender Gesang der heiligen Silbe OM, kann eine ganze Meditation tragen und gehört zu den wenigen Gesangsstücken, die sich für „geführte Meditationen“ eignen.

Wo Stücke zu kurz sind, lassen sie sich selbstverständlich über die Repeat-Funktion oder durch Aneinanderreihen passender Titel nutzen. Das erweitert das persönliche Meditationsmusik-Repertoire erheblich.

Innere Haltung

Sie ergibt sich zwanglos aus allem Bisherigen. Gut geeignet ist eine pragmatische Grundeinstellung, die der Innenwelt mehr Gewicht beimisst als der Außenwelt und das Ganze weder überhöht noch zu „heilig“ nimmt.

Die Motivation zur Meditation entsteht meist aus dem Wunsch, im Wirbel der modernen Welt die eigene Mitte zu finden – und aus der Einsicht in das eigene Unheilsein.

Gleichzeitig ist es wichtig, Meditation ernst zu nehmen. Ohne Disziplin ist nichts zu erreichen. Wer Ausreden sucht, wird sie finden – und alles schläft wieder ein. Meditation hat mit Erwachen zu tun, nicht umsonst wird Buddha der Erwachte genannt. Schläfer, Schlafmützen und Penner genießen seit jeher keinen guten Ruf.

Wer sich bewusst ist, wie weit „geführte Meditationen“ den Zugang zu anderen Seite der Wirklichkeit öffnen, und sich zugleich von ehrgeizigen Zielvorstellungen und Druck freihält, bringt beste Voraussetzungen mit. Tatsächlich kann kaum etwas schiefgehen, denn es geht vor allem darum, geschehen zu lassen, was von selbst geschieht.

Frei von Erwartungen sind wir auch frei von Enttäuschungen. Und stellt sich doch eine ein, lässt sie sich als Ende einer Täuschung erkennen und sogar begrüßen. Auch Fehler erfüllen einen Zweck: Sie enthüllen Fehlendes und führen Schritt für Schritt zu größerer Vollständigkeit. Mit jeder aufgelösten Täuschung verringert sich das Lernpensum auf dem weiteren Weg.

Mythische Spiegel

Auch wenn das heute oft verkannt wird, leisten Märchen und Mythen einen wesentlichen Beitrag, den eigenen Weg zu finden und eine stimmige innere Haltung zum Leben zu entwickeln.

Mythen erzählen seit jeher von der Schattenreise: Orpheus steigt in die Unterwelt, um Eurydike zu befreien; Herakles kämpft am Eingang des Totenreichs mit Cerberus; Kore wird zur Persephone, Königin der Unterwelt; Jonas wird vom Wal verschlungen;

Odysseus besucht freiwillig die Unterwelt, um sich von Teiresias, dem blinden Seher, den Weg weisen zu lassen. Diese Geschichten sind unserer Seele näher, als wir oft glauben – zutiefst menschlich, mythisch und eben wegweisend.

Der Abstieg in die Unterwelt steht für das Eintauchen ins Unbewusste. Die Bestien sind unsere verdrängten Impulse. Gefangenschaft in der Dunkelheit ist Depression, die uns zwingt, das Licht neu zu suchen. Christus sagt: „Das Himmelreich Gottes liegt in Euch.“ „Geführte Meditationen“ helfen, es genau dort zu finden. Oder mit Rūmī: „Höre auf, Gott zu suchen – suche den, der sucht.“ Mit Janosch ließe sich ergänzen: „Finde den, der sucht.“

Wer Mythen nicht nur liest, sondern innerlich erkennt und in Bildern erlebt, macht sie im wahrsten Sinne des Wortes zu wesentlichen Begleitern auf dem Seelenweg. Sie zeigen: *Du bist nicht allein*. Ignatius von Loyola ließ Jesuiten die Passionsgeschichte in inneren Bildern durchleben, um Christus nicht nur zu verstehen, sondern auch zu erfahren, **ja zu erleben**. Genau darin lag die ursprüngliche Idee religiöser Legenden: das Gelesene im Inneren lebendig werden zu lassen – auf dem Weg zum eigenen Erwachen. Die Seelen-Bilder-Welten sind dabei von zentraler Bedeutung.

Meditationszeiten

Sehr strenge oder rigide Regeln sind wenig sinnvoll, da sie Meditation leicht zur Pflichtübung machen. Ein gewisser Rhythmus hingegen ist hilfreich. Regelmäßigkeit fördert jede

Meditationspraxis und macht mit der Zeit unabhängiger von Raum und sogar Zeit.

Wer ohne äußeren Zwang meditiert, etwa nicht aus Krankheitsgründen, ist mit zwei Meditationen täglich – morgens und abends – gut dabei. Mehr ist mit einem normalen Alltagsleben meist schwer vereinbar. In Urlaubszeiten gilt: lieber maßvoll bleiben, um nicht überempfindlich zu werden. Wer dagegen nur sporadisch meditiert, findet selten in einen tragfähigen Rhythmus.

Wer „Reisen nach innen“ zur Problemlösung nutzt, entwickelt oft einen unregelmäßigen Rhythmus. Viele Übende – wie auch ich – kombinieren etwa eine regelmäßige Zen-Praxis mit gezielten „geführten Meditationen“, wenn gesundheitliche oder andere Themen anstehen.

Ideal ist, dem Tag durch Morgen- und Abendmeditation einen bewussten Rahmen zu geben und diese Bewusstheit allmählich auf Tag und Nacht auszudehnen. Gleichzeitig ist Offenheit für Ausnahmen sinnvoll – ebenso für intensivere Phasen der Einkehr im Sinne von Retreats.

Bei akuten Problemen oder Krankheitsbildern kann eine dritte Meditation hilfreich sein, in schweren Fällen auch eine höhere Frequenz. Die Gefahr einer Übersensibilisierung ist dann gering, da überschüssige Energie meist vom Prozess gebunden wird.

Traditionell gilt die Zeit nach Sonnenaufgang als besonders günstig für Meditation – eine Erfahrung, die auch westliche Klöster teilen. Für viele Abendländer bleibt das jedoch Theorie, da sich das Leben hier stark auf den Abend konzentriert. Dennoch gilt: Morgendliche Meditation ist meist ergiebiger als abendliche Erschöpfungsübungen.

Nach der nächtlichen Traumverarbeitung ist der Zugang tiefer, während die Abendmeditation bei vielen vor allem der Beruhigung und Integration des Tages dient. Einschlafen dabei ist kein Fehler, sondern oft Ausdruck tiefer Entspannung und kann helfen, Schlafdefizite auszugleichen.

Schlafdefizite mit Meditation beheben

„Geführte Meditationen“ lassen sich sehr gut nutzen, um Schlafdefizite auf gesunde Weise auszugleichen. An einem freien Tag nimmt man sich bewusst Zeit und legt sich zu einer thematisch passenden Meditation in Rückenlage hin – meist stellt sich nach kurzer Zeit Schlaf ein. Beim Aufwachen startet man dieselbe Meditation erneut und vollführt diesen Wechsel aus Hören und Einschlafen so lange zu, bis man die Meditation einmal vollständig durchhört, ohne wieder einzuschlafen. Auch wenn dabei ein ganzer Tag im Schlaf vergeht, ist das kein Problem.

Danach ist man in der Regel schlafdefizitfrei und deutlich wacher. Entscheidend ist dabei die Meditation selbst, denn sie führt auf tiefere Bewusstseinssebenen. Reiner Schlaf allein erreicht diese Wirkung erfahrungsgemäß nicht.

Länge der Meditation und ihr Feld

Weder Länge noch Wirkung einer Meditation lassen sich exakt verordnen. Häufig ist eine halbe Stunde günstig, mit zunehmender Erfahrung sind aber auch kürzere oder deutlich längere Zeiten sinnvoll. Reisen in Mythen- oder Märchenwelten können mehr

92

Zeit benötigen. Bei Sitzmeditationen begrenzt die Körperhaltung anfangs oft die Dauer, hier können Liegemeditationen zwischendurch Entlastung und tiefere Entspannung bringen.

Feste Meditationszeiten an einem bestimmten Ort – wie in Klöstern oder Ashrams – haben klare Vorteile, da sich dort das Meditationsfeld schneller aufbaut. Viele kennen das Phänomen: Im Seminar gelingt Meditation mühelos, zu Hause fällt sie plötzlich schwer. Das liegt weniger an mangelnder Disziplin als am fehlenden Feld, das in Zentren oft über Jahre oder Jahrhunderte gewachsen ist und von der Gruppe mitgetragen wird.

Felder entstehen durch Zeit, Energie und gemeinsame Ausrichtung. Ist ein Feld einmal aufgebaut, wird es sogar schwierig, eine Meditation auszulassen. Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass Meditation zur Routine wird. Wo Routine einreißt, stirbt auf Dauer jede lebendige Beziehung – auch die zur Meditation. Dann braucht es erneute Bewusstheit und Wachheit, um das Ritual lebendig zu halten.

Solche immateriellen Felder sind heute auch wissenschaftlich beschrieben, etwa durch Rupert Sheldrakes Konzept der morphogenetischen Felder. Zusätzlich können materielle Anker den Feldaufbau unterstützen: vertraute Musik, ein eigenes Meditationskissen, eine bestimmte Decke, immer derselbe Duft.

Noch wichtiger sind innere Weichenstellungen: die Bereitschaft, dem eigenen weiblichen Seelenanteil Raum zu geben, sich Zeit zu schenken und zu akzeptieren, dass alles Wesentliche Zeit braucht. Wer versucht, Meditation zu beschleunigen, schwächt sie.

Hilfreich ist auch eine innere Selbstsuggestion am Ende jeder Meditation: dass der Weg nach innen mit jedem Mal leichter wird,

die inneren Bilder vertrauter und die Erinnerung an das Erlebte klarer. Was anfangs konstruiert wirken mag, erweist sich mit der Zeit als immer wirksamer.

Praktische Anleitung TEIL 3

Weiter auf dem Weg in die Tiefe der Seelenwelt zunächst zu den beliebten Ausreden. Ein häufiges Argument gegen „geführte Meditationen“ lautet: „Ich kann keine Bilder sehen.“ Dem lasse sich entgegenhalten, dass jeder Mensch innere Bilder hat, da Gedanken fast immer bildhaft sind. Es ist kaum möglich, Begriffe wie „Pferd“ oder „Elefant“ zu verwenden, ohne sich zumindest eine vage Vorstellung zu machen. Diese Vorstellung, dieser Gedanke, reicht zu Beginn völlig aus und ist immer bildhaft.

Allerdings ist es wenig sinnvoll, mit stark intellektuell geprägten Menschen – nicht selten regelrechten Intellekt-Tigern – darüber zu diskutieren. Der Intellekt ist ihre Stärke, darin sind sie geübt, und genau darin liegt auch das Problem: Er dominiert und reduziert nicht selten das Leben, statt es zu öffnen.

Der Intellekt ist sehr schlau und tritt häufig als Hüter der eigenen Seelentiefen auf – aus durchaus egoistischen Gründen, um seine Vormachtstellung zu sichern. Er ist geübt darin, Diskussionen zu gewinnen, ohne zu bemerken, dass es sich dabei oft um Pyrrhus-Siege handelt. Wie der mythische König kann er alle Schlachten gewinnen und am Ende doch den Krieg um das eigene Leben verlieren.

Die wirklichen Siege sind archetypisch weiblich. Deshalb ist die Siegesgöttin Nike weiblich, während männliche Siege – am Leben gemessen – oft Pyrrhus-Siege bleiben. Auch Athene, die Strategin, siegt in der Mythologie meist über den Kriegsgott Ares-Mars, den starken, aber groben Haudegen. Doch selbst mit solchen Bildern sind typische Intellektuelle oft nicht zu erreichen. Mythen gelten ihnen als unwahr, Märchen erst recht. So berauben sie sich selbst der wichtigsten Seelenlandkarten und Entwicklungsmodelle.

Wollen wir sie aus dieser Sackgasse führen, dürfen wir den Intellekt nicht bekämpfen, sondern müssen ihn umgehen. Statt ihn zum Gegner zu machen, ist es sinnvoller, ihn auszutricksen – ihn zu- um- oder zu überspielen.

Einige dieser Wege, um Botschaften am Intellekt vorbei in tiefere Seelenschichten zu lenken, haben wir bereits im ersten Praxis-Block kennengelernt und können sie nun vertiefen.

Diese Zugänge unterstehen dem Urprinzip des Hermes-Merkur und sind bei genauer Betrachtung nicht immer ganz „ehrlich“. Das ist jedoch kein Nachteil. Hermes ist der Gott der geraden und der krummen Wege, der Händler und auch der Diebe – beide sorgen für Austausch. Selbst anerkannte Verfahren wie das Autogene Training arbeiten mit bewusst vereinfachten Unwahrheiten, um wirksam zu sein. Wenn suggeriert wird, der rechte Arm sei schwer, ganz schwer ist das zunächst objektiv falsch. Doch der in den rechten Arm gelenkten Aufmerksamkeit folgt das Blut, und allmählich stellt sich tatsächlich ein Schweregefühl ein. Was zunächst unwahr erscheint, wird im späteren Erleben wahr.

Diese Methode ist weit verbreitet. Bestseller entstehen nicht selten dadurch, dass viele Menschen ein Buch am selben Tag kaufen –

und es dadurch erst zum Bestseller machen. Heute gilt das als cleveres Marketing, kaum noch als Manipulation. Ähnliche Mechanismen finden sich in der Psychotherapie, etwa im Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP).

NLP arbeitet mit deutlich raffinierteren Umgehungsstrategien als das Autogene Training. In diesem Sinne riskieren wir – wie bereits im ersten Teil begonnen – auch weiterhin, grammatikalische und sprachliche Regeln bewusst zu biegen, um das Ziel zu erreichen: den Zugang zu tieferen Schichten der Seelenwelt zu öffnen.

Etwas vertraut ist uns bereits – durch die frühe Einführung und die vielen Übungsmeditationen auf unserem Weg – das Ungewohnteste und zugleich Aufwendigste: nämlich die letzten Worte eines Satzes in den nächsten mit hinüberzunehmen, wie im folgenden Ausdruck:

„Zeit und Raum werden immer unwichtiger und gleichgültig, wie tief die Entspannung schon ist, können Sie mit dem nächsten Atemzug noch weiter loslassen, geschieht so leicht und wie von selbst sinken Sie mit dem Ausatem tiefer und immer tiefer in die Ruhe breitet sich noch weiter aus der Tiefe dringen Töne zu Ihnen ...“

Die hier unterstrichenen Worte erfüllen diese Doppelfunktion, an die der Intellekt kaum gewöhnt ist – ebenso wenig wie an diese Satzkonstruktion. Werden solche Tricks mit weiteren verbunden, etwa mit den bereits erwähnten Pseudoalternativen und ungewohnten Betonungen, fördert das die zunehmende Verwirrung auf Seiten des Intellekts. Unser Wunsch ist dabei klar: Er soll allmählich aufgeben, damit sich die Tore zum Unter- und sogar Unbewussten weiter öffnen.

Deshalb üben wir nun, einige dieser Elemente zu vermischen und gemeinsam einzusetzen.

Bewährte Pseudoalternativen sind etwa die unterstrichenen Bereiche der folgenden Formulierungen; die **fett gesetzten Passagen** sind dabei besonders zu betonen:

*„Jetzt schon **oder gleich** gleiten Sie in noch tiefere Ruhe, dass Sie immer mehr zu sich kommen können, ist schon jetzt sehr angenehm, dass Sie sich nun schon **über alle Maßen öffnen oder bald** sinken Sie noch leichter auf die inneren Seelen-Bilder-Ebenen und können sich bereits in diesem Moment **oder in den nächsten Minuten** noch weiter der Unterlage an**vertrauen** **entsteht schon jetzt** und wie von selbst geht die Reise noch weiter und tiefer.“*

Fett gedruckte Passagen lassen sich besonders betonen, um neben dem Text, der den Weg über den Filter des Intellekts nimmt, einen zweiten Inhalt nahezu ungefiltert an ihm vorbei in die Tiefe zu leiten. Dieser zweite Text besteht zwar nur aus wenigen, besonders geladenen Worten, transportiert aber genau jene Stimmung, um die es uns hier vor allem geht.

Im Fall der beiden Beispielpassagen sind dies die Botschaften:

Tiefe Ruhe – angenehm – über alle Maßen offen – noch tiefer in die inneren Welten – Vertrauen.

Wichtig ist dabei, nicht zu übertreiben, sondern eine Sprachebene zu wählen, die nur leicht hervorgehoben ist.

Zur weiteren Intensivierung lässt sich bei Studioaufnahmen – heute auch außerhalb klassischer Studios – diese besonders wichtige Tonspur tatsächlich gesondert auf das linke Ohr einspielen. So ist es etwa bei der Meditations-CD

„*Tiefenentspannung*“ (www.heilkundeinstitut.at) umgesetzt. Dieser Effekt wirkt vor allem über Kopfhörer, wobei der normale Text ins rechte Ohr gesprochen wird. Gelangen die gefühlsbetonten, stimmungsprägenden Worte ausschließlich ins linke Ohr, kann der archetypisch weibliche Pol zusätzlich betont werden. Botschaften erreichen so gezielter die beabsichtigten Ebenen – weitgehend unkontrollierbar für den Intellekt, den die Vielzahl ungewohnter Techniken überfordert.

Pseudoalternativen stellen für den Intellekt ein besonderes Problem dar, denn er liebt Alternativen, je mehr desto besser, da sie ihm die Möglichkeit geben zu entscheiden und damit Macht und Kompetenz zu bewahren. Entsprechend lässt er sich bereitwillig auf Alternativen ein und trifft Entscheidungen. Wenn er jedoch bemerkt, was hier geschieht, ist es meist bereits zu spät: Wie er sich auch entscheidet, das Ergebnis ist immer dasselbe – und das liegt nicht in seinem Sinn, aber desto mehr in unserem.

Für Dich als Meditationstherapeutin ist es letztlich gleichgültig, ob sich Meditierende jetzt oder gleich entspannen – Hauptsache, sie entspannen sich. Solche Formulierungen führen den Intellekt in Fallen, denen er nicht rechtzeitig entkommt. Er bleibt hängen, versucht zu verstehen, verliert dabei aber den Anschluss an den weiteren Text. Die Verwirrung wächst, sein Resignationspotenzial steigt.

Wo der Intellekt abschaltet oder zurückbleibt, um über den erlebten Schwindel nachzudenken, verpasst er bereits die nächste Klippe, stolpert in eine weitere Pseudoalternative oder verliert sich an einer sonderbaren Betonung oder eigenartigen Satzverknüpfung. Geschieht das häufiger, entgleitet ihm die

Kontrolle – und wir nähern uns dem Ziel: Er gibt auf, und wir sind bereits in Trance.

Das mag keine besonders honorige Taktik sein, jemanden auf diese Weise zugleich in Fallen und Resignation zu führen. Doch es ist einer der wirksamsten Wege, Zugang zum Unterbewussten zu schaffen – und damit dem Intellekt, der dem Urprinzip Merkur entspricht, durchaus angemessen.

Hermes-Merkur ist nicht zufällig der antike Gott der Verbindungen, des Kontakts und der Kommunikation. Das wirkt weniger wie ein fairer Handel, eher wie ein Kuhhandel – und genau dazu gehören auch Tricks. Raffinierte, ausgefeilte, doppelbödige Ausdrücke behandeln den Intellekt gleichsam homöopathisch: Wir schlagen ihn mit seinen eigenen Waffen.

In meinem diesbezüglich wichtigsten Buch *Heilsame Tugenden* ist das dritte Kapitel über die Tugenden von Hermes-Merkur eine besondere Fundgrube für Therapeutinnen und Therapeuten, denen dieser Archetyp liegt. Andere können hier lernen, solche Methoden zu erkennen und gezielt in der Meditationstherapie einzusetzen – und nicht etwa in der eigenen Partnerschaft oder in Geschäftsverhandlungen. Dort würde das mit Recht als unlauterer Wettbewerb angesehen.

Allerdings wird NLP längst auch von Politikern im Wahlkampf genutzt, ebenso wie die Taktik, das Eigentliche nicht offen auszusprechen, es aber beiläufig erwähnen zu lassen. So erklärte etwa eine frühere Kanzlerin, den Rüstungsetat auf zwei Prozent des BIP anheben zu wollen, ohne zu sagen, dass es sich dabei um über 40 Milliarden Euro handelte. Die Aufrüstung war damit eingeleitet, lange bevor es der Mehrheit bewusst wurde.

Der geschasste Ex-US-Präsident Richard Nixon sagte während seines Amtsenthebungsverfahrens bemerkenswert offen, bei Politikern könne man nicht von Lügen sprechen, da sie sehr oft die Unwahrheit sagen müssten. In diesem Moment war sogar er einmal ehrlich.

Selbstverständlich gibt es auch Methoden, die statt auf krumme Wege auf Einfühlung setzen – auf das mondige Prinzip der Empathie. Ideal ist es, beide Prinzipien zu verbinden, und am umfassendsten natürlich, alle zwölf Ur- oder Lebensprinzipien einzubeziehen.

Für einzelne Menschen Meditationen zu sprechen, ist für den Anfang ideal und vergleichsweise leicht, da wir uns gut auf ihre Eigen- und Wesensart einstellen können.

Zum einfühlsamen Einführen gehört es, auf Loslassen und Entspannen abzielende Passagen ausschließlich in den Ausatem zu sprechen. Nur wenn Meditierende tatsächlich gerade eine Erfahrung des Loslassens machen, darf dazu auch eingeladen werden. Andernfalls entsteht ein sogenannter Doublebind – eine widersprüchliche Doppelbindung –, die Verunsicherung erzeugt und damit genau das Gegenteil von Entspannung.

Ein klassischer Doublebind ist etwa das Verschenken zweier Pullover, eines roten und eines blauen: Egal, welchen der Beschenkte am nächsten Tag trägt, lässt sich daraus schließen, dass ihm der andere nicht gefällt. Wir wollen Meditierende jedoch nicht zum Nachdenken bringen, sondern sie sanft – und möglichst unbemerkt – davon wegführen in möglichst tiefe Entspannung.

Wie bereits betont, ist es entscheidend, dass Suggestionen zu Beginn immer nachvollziehbar sind und zweifelsfrei stimmen.

Deshalb beginnt man gut mit banalen Beschreibungen der Situation, in der sich Meditierende tatsächlich befinden. Solange sie jedes Wort in ihrer äußeren und inneren Wirklichkeit bestätigt finden, ist alles stimmig.

Erst wenn auf diese Weise eine verlässliche Verbindung entstanden ist, können allmählich Formulierungen eingebracht werden, deren erster Teil eindeutig zutrifft, während der zweite bereits ein Anliegen transportiert. Dieses muss noch nicht sicher stimmen, sollte aber nicht falsifizierbar sein, aber nicht kontrollierbar würde auch schon reichen.

Sehr hilfreich ist dabei die Verwendung des Konjunktivs.

Beispiel: „Wo Sie jetzt schon im Rhythmus eines sanften Atems angekommen sind und sich Brust und Bauchdecken in seinen Wellen langsam bewegen (stimmt), könnten Sie nun mit dem Ausatem so tief sinken, dass sich die Seelen-Bilder-Welten allmählich vor Ihnen auftun.“ (Der erste Teil stimmt, der zweite ist offen – und genau das genügt.)

Ähnlich hilfreich sind Pseudoalternativen: „Ihr Atem fließt nun schon ruhig und rhythmisch (stimmt), während Sie jetzt oder gleich so tief sinken, dass Sie sich angenehm und wohl fühlen und Bilder wie von selbst auftauchen.“

Meditierende in ein angenehmes Wohlgefühl zu begleiten, ist unser erstes Ziel. Ob dieses Gefühl bereits da ist oder sich erst gleich einstellt, lässt sich nicht überprüfen – und genau deshalb funktioniert die Formulierung im Konjunktiv. Nach vielen nachvollziehbaren Zustimmungen wird der Meditierende auch hier zunächst innerlich zustimmen und gerät zugleich in eine offene Erwartung, sich vielleicht gleich noch wohler zu fühlen.

Da Gedanken ohnehin ständig ohne eigenes Zutun auftauchen und wir sie als Gedankenbilder verstehen können, lässt sich auch dieser Teil bestätigen. So entsteht allmählich der Eindruck: Wenn alles andere stimmt, wird wohl auch das Wohlgefühl eintreten – und genau das geschieht dann häufig.

Von zentraler Bedeutung ist es daher, sehr einfach zu beginnen und Meditierende dort abzuholen, wo sie sich tatsächlich befinden. Die schönsten, gut gemeinten Suggestionen voller herrlicher Bilder bleiben wirkungslos, wenn der Einstieg nicht gelingt.

Ist die Verbindung jedoch einmal hergestellt und Vertrauen gewachsen, lassen sich auch gewagtere Formulierungen einbinden und neue Erfahrungen anregen. Je besser die Anpassung der Leiterin an ihre Meditierende, desto bereitwilliger und sicherer wird sie ihr folgen.

Dieses Sich-Einschwingen auf eine gemeinsame Ebene gelingt erfahrungsgemäß zunächst am besten im Einzelsetting. Deshalb ist es ratsam, lange mit Einzelnen zu meditieren, bevor der Schritt zur Gruppe erfolgt. Sicherheit entsteht aus Resonanzfähigkeit – und diese wächst nur durch Übung.

Eine einfache Möglichkeit, Resonanz gezielt aufzubauen, besteht darin, sich zunächst dem Atemrhythmus des Meditierenden anzupassen. Nach einiger Zeit im gemeinsamen Rhythmus lässt sich der Meditierende leichter auf den gewünschten Weg mitnehmen.

Der folgende Versuch kann dafür einen guten Einstieg bieten und die Wirksamkeit dieser Anpassung unmittelbar erfahren lassen:

Übung: Wenn Du bei nächster Gelegenheit zu Deinem bereits schlafenden Partner ins Bett kommst, kuschle Dich ruhig und behutsam in Löffelchenstellung eng an ihn und wechsele ganz bewusst in seinen Atemrhythmus. Atme eine Zeit lang *genau so* wie er.

Nach einiger Zeit kannst Du beginnen, Deinen eigenen Atem sehr langsam und allmählich zu verändern. Sehr wahrscheinlich wirst Du bemerken, dass der schlafende Partner Dir folgt, ohne etwas davon zu bemerken. Damit er dabei nicht aufwacht, braucht es natürlich Achtsamkeit und Sanftheit.

Vielleicht folgt er Dir sogar bereitwilliger, als Du es aus dem Wachzustand kennst. Wenn das bei Deinem Partner funktioniert, wird der Atemgleichklang auch bei Meditierenden auf ähnliche Weise Resonanz erzeugen.



Video: Neurotunes und Brainlight

Der Anspruch von Meditation

Die intensive Beschäftigung mit dem weiblichen Pol der Wirklichkeit führt uns wie von selbst nach innen. Bilder entstammen der rechten, archetypisch weiblichen Gehirnhälfte und verbinden uns mit dem Weltverständnis der Anima. „Geführte Meditationen“ arbeiten mit diesen Bildern, auch wenn der Weg letztlich über sie hinaus in die Mitte führt.

Meditation ist entgegen vieler Erwartungen nicht zwangsläufig angenehm. Auf dem Weg zur Mitte begegnet uns alles, was uns

noch im Wege steht. Statt Einheit und Erleuchtung erleben wir daher häufig zuerst unseren eigenen Schatten. Eine ernsthafte Meditationspraxis ist damit immer auch Übungsfeld für die Spielregeln des Lebens, für Schicksalsgesetze und das Schattenprinzip.

In der Mitte existieren keine Fehler und keine Enttäuschungen mehr, weil alle Täuschungen sich aufheben. In der Einheit endet die Polarität.

Es gibt viele Wege zur Befreiung. „Geführte Meditationen“ eignen sich besonders gut als Einstieg, weil sich mit ihnen auch die Hindernisse auf dem Weg bewusst bearbeiten lassen. Symptome und Probleme können angenommen, verstanden und integriert werden. Auch Lebensprinzipien und Schicksalsgesetze lassen sich so erfahrbar machen.

Erleuchtungserfahrungen – ob Satori, Gipfel- oder Peak-Erlebnisse – sind nicht auf spirituelle Praxis beschränkt. Sie können ebenso beim Sport, Tanzen, Singen oder Musizieren auftreten. Ziel aller Traditionen ist jedoch, diese Erfahrung der Einheit dauerhaft zu leben.

Der Weg dorthin kennt Gegensätze: Disziplin und Loslassen, Anstrengung und Hingabe, höchste Bewusstheit und spielerische Selbstvergessenheit. Alle Verwirklichten beschreiben ihre Lage als frei von Widerstand – im Einklang mit dem Augenblick.

Nicht-Erleuchtete leben dagegen im Widerstand. Dieser zeigt sich besonders im Umgang mit Zeit: im Festhalten an Vergangenen oder im Sorgen um die Zukunft. Beides ist Widerstand gegen den Moment und kostet Kraft.

Wo Arbeit müde macht, ist meist Widerstand im Spiel. Kinder, die im Augenblick leben, kennen diese Müdigkeit kaum – sie entsteht erst dort, wo gegen das, was ist, innerlich angekämpft wird.

Übung: Nimm Dir einen Moment für Entspannung, schließe die Augen und gleite mit Atembeobachtung und Lächeln nach innen. Lass mit dem ersten aufsteigenden Gedanken eine Situation auftauchen, bei der Du immer müde wirst. Dann eine Tätigkeit, bei der das nicht geschieht. Lass Dich weiter sinken und frage Dich, was das für Dein Leben bedeutet. Achte jeweils auf den ersten aufsteigenden Gedanken.

So wird erfahrbar, wie „geführte Meditationen“ auf mehreren Ebenen helfen können, bei Dir anzukommen.

Meditation und Widerstand

Befreite oder Erleuchtete sind frei von Widerstand. Alle anderen hängen noch darin fest – irgendwo, irgendwie und an irgendetwas.

Ist das Ziel von Meditation Freiheit von Widerstand, dann ist es sinnvoll, diesen auch auf dem Weg dorthin so weit wie möglich aufzugeben oder zumindest zu minimieren. *Mach es einfach!* – dieser doppeldeutige Ausdruck trifft den Kern. Gelingt es, Widerstand von Beginn an zu reduzieren, kommen wir der Lösung näher. Was einfach klingt, erweist sich zunächst oft als anspruchsvoll.

Rückblickend zeigt sich jedoch häufig, wie einfach es tatsächlich war – und wie sehr wir es uns selbst erschwert haben. Das früh zu

erkennen, kann helfen, den Weg nicht unnötig kompliziert zu gestalten.

Ein kleines Sprachspiel verdeutlicht das:

Für die meisten bedeutet Glück, alles zu bekommen, was sie wollen. Dabei müssten sie nur alles wollen, was sie bekommen, und wären glücklich.

Dieses scheinbar banale Wortspiel enthält tatsächlich die Lösung, auch wenn sie oft erst im Nachhinein verstanden wird.

Zen-Meister sind bekannt für ihr befreiendes Lachen im Moment des Erwachens. Es markiert die Erkenntnis, wie lächerlich einfach es war – und wie unnötig kompliziert sie es sich zuvor gemacht hatten.

Vereinfachen wir also, wo immer möglich. Beim Meditieren heißt das ganz konkret: Ablenkungen wie Handys ausschalten und bewusst entscheiden, wann sie wieder eingeschaltet werden.

Je besser äußere Störquellen reduziert sind, desto weniger lassen sich Schwierigkeiten auf die Meditation projizieren. Die eigentlichen Widerstände liegen in uns selbst. Je schneller wir das erkennen, desto klarer und nachhaltiger sind die Fortschritte.

Meditation ist zwar auch an Orten wie Flughäfen oder Bahnhöfen möglich – für den Anfang sind sie jedoch kein geeigneter Platz.

Das Wesen geführter Meditationen

Geführte Meditationen sind keine moderne West-Kopie östlicher Gedankenleere. Schon in der Antike führten Hierophanten in

Heiltempeln und Mysterienkulten Menschen durch innere Seelen- und Bilderreisen – als Teil von Heilung und Entwicklung. Reisen nach innen waren damals selbstverständlich; heute dominiert die Außenreise.

In der Antike brauchte man keine Psychotherapeuten im modernen Sinn, weil Mythen, Symbole und innere Bilderwelten lebendig waren: als Zugang zu Gottheiten, Urprinzipien und seelischer Orientierung. Theater war Seelennahrung – Tragödien vermittelten archetypische Muster. Heute ist es meist Unterhaltung, und Tragödien landen im Leben. Probleme werden eher „liegend“ in Therapie bearbeitet als „sitzend“ im Theater durchlebt und verstanden.

Dass Freud und Jung mit Mythen und Archetypen arbeiteten, ist folgerichtig. Ebenso, dass humanistische Verfahren mit inneren Bildern arbeiten. Das „katathyme Bilderleben“ ist im Kern nichts anderes als geführte Bildarbeit – oft nur unnötig reglementiert.

Die Geringschätzung innerer Bilder ist – mit großem Abstand betrachtet - ein kurzes historisches Intermezzo einer überzogenen patriarchalen Phase – und sie endet bereits. Märchen waren früher selbstverständliche Seelennahrung; daran hat sich für mich nach Jahrzehnten als Arzt nichts geändert. Wenn moderne Filme alte Muster neu erzählen, bleibt wenigstens das Wesentliche erhalten. In diesem Sinn sind geführte Meditationen heute eine zentrale Brücke zurück zur Seelen-Bilder-Welt.

Anfang einer großen Reise

Unsere Zeit ist reisewütig: Tourismus und Fernreisen sind zur Massenbewegung geworden. Pilgern ist ebenfalls zurück – heute sogar überlaufen.

Dem gegenüber steht die innere Reise: Sie braucht keine Tickets, aber Mut, Geduld und Hingabe. Sie eröffnet Höhenflüge und Unterweltgänge – und schenkt etwas, das kein Urlaub kann: Begegnung mit dem Selbst. Kleingeschrieben meint das Seele, Geist und Körper; großgeschrieben das Selbst als All-Seele, Allverbundenheit.

Reisen nach innen sind älter als jede Landkarte. Schamanen, Mönche, Mystiker, Dichter und Philosophen gingen sie – und viele werden durch Leid, Krankheit oder Schicksal auf diesen Weg gedrängt. Außen hat sich die Welt verändert, innen sind Sehnsucht, Angst, Liebe, Schuld, Licht und Schatten seit jeher ähnlich.

Diese Reise ist keine esoterische Spielerei, sondern eine wesentliche Lebensaufgabe. Ohne Selbsterkenntnis steigen wir ständig in „falsche Fahrzeuge“ statt passende zu wählen. Dafür braucht es Entscheidungskraft: das „Schwert der Entscheidung“. Und dafür hilft Energie, die Tugend der Tapferkeit, die lichte Seite der Mars-Kraft.

Dieses Curriculum soll Orientierung geben – wie eine alte, verkitterte Landkarte: mit Spuren, Hinweisen und Nebenpfaden. Und es lädt ein, die eigene Reise zu beginnen: Schritt für Schritt, manchmal verweilend, oft weiterfließend – mit der Gewissheit:

Die Mitte lohnt sich.

Wirkungsmechanismen der Meditation aus heutiger Sicht

Wer dem mechanistischen Weltbild von Descartes und Newton verhaftet bleibt, muss die Wirkung innerer Bilder für unerklärlich halten. Für mit seelischen Prozessen vertraute Therapeuten sind sie gut erklärbar: Geführte Meditationen nutzen hypnoide Trancezustände.

Trance ist kein exotisches Phänomen. In vielen Kulturen gehört sie zum Alltag – in Ritualen, Tänzen und Heilungen. Auch im modernen Alltag erleben wir Trance ständig: bei konzentrierter Arbeit, spannenden Gesprächen, Filmen, beim Autofahren oder Einschlafen. Außenreize werden ausgeblendet, das Bewusstsein fokussiert sich – und wir wechseln unbemerkt die Ebene.

Solche Zustandswechsel erklären auch spontane Heilphänomene: Wer völlig in einem Film aufgeht, vergisst Schmerzen oder Symptome – sie kehren oft erst zurück, wenn die Trance endet. Geführte Meditationen nutzen genau diese Mechanismen: Außenreizreduktion und Bewusstseinsfokussierung.

Hypnose zeigt besonders deutlich, wie vorhersehbar seelische Reaktionen sind. Suggestionen können selbst körperliche Reaktionen auslösen, weil sie bis auf Programmebene wirken. Das irritiert das moderne Selbstbild von Autonomie und freiem Willen. Höhere Intelligenz schützt dabei nicht, sondern rationalisiert lediglich raffinierter.

Spirituelle Übung kann diese Programmierbarkeit jedoch überwinden. Gurdjieff beschrieb die Menschheit als Schlafsaal voller Träumender – nur wenige seien erwacht. Geführte

Meditationen können helfen, über Automatismen hinaus in echte Freiheit zu gelangen, ähnlich wie Platons Höhlengleichnis es nahelegt.

Diese Prozesse betreffen nicht nur das Unterbewusste, sondern – bei ausreichender Tiefe – auch das Unbewusste, wo grundlegende Körper- und Lebensprogramme liegen. Dort können therapeutisch neue Weichen gestellt werden. Die Vorstellung unbegrenzter Manipulierbarkeit ist jedoch illusionär: Schicksal lässt sich so nicht kontrollieren, und Machtmissbrauch stößt rasch an klare Grenzen.

Die Wirksamkeit innerer Bilder beruht auf radikaler Fokussierung. Wie bei Lupe oder Laser entsteht Kraft durch Bündelung. Trance verstärkt sich, wenn Bewusstsein auf wenige Bilder konzentriert wird. Stimme, Musik, Licht, Düfte und auch gezielte Ablenkung des Intellekts unterstützen diesen Prozess.

Entscheidend ist die Reduktion äußerer Reize. Nur gebündelte Aufmerksamkeit kann die Oberfläche des Bewusstseins durchdringen. Tiefe Meditation kann bis in körperliche und archetypische Ebenen reichen – weitergehende Tiefen sind möglich, aber für geführte Meditationen weder notwendig noch sinnvoll.

Bildermeditation ist damit eine einfache, hochwirksame Technik – vielseitig einsetzbar, erklärbar und alles andere als mystisch.



Meditationsübung: Was erwarte ich mir von der Meditation

Nutzen und Anspruch dieser Meditationsart

Wie alle Meditationsformen leben auch geführte Meditationen primär von Erfahrung, nicht von Wissen. Ziel ist daher weniger Erklärung als Ermöglichen und Erlernen von Praxis. Wer bereits mit geführten Meditationen arbeitet, sollte sie nicht nur nutzen, sondern die eingesetzten Methoden bewusst erkennen und integrieren, um die Wirksamkeit dramatisch zu erhöhen.

Neben ihren Chancen gilt es auch ihre Grenzen und möglichen Gefahren zu kennen – insbesondere für Menschen, die selbst als Leiter, Lehrer oder Therapeuten arbeiten möchten.

Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig: von Gutenachtgeschichten für Kinder über seelische Klärungsprozesse bis hin zu vertieftem Lernen in Ausbildungen. Geführte Meditationen eignen sich dabei besonders als Brücke zwischen innerem Erleben, Lernen und persönlicher Entwicklung.

In einer Zeit zunehmender Reizüberflutung geraten Märchen, Geschichten und innere Bilder zunehmend in den Hintergrund. Bildschirmmedien liefern fertige Bilder und ersetzen eigene Vorstellungskraft. Das schwächt Fantasie, innere Bilderwelten und seelische Eigenaktivität – vergleichbar mit Fertigkost in der Ernährung. Lesen, Zuhören und Erzählen dagegen aktivieren innere Bilder und fördern seelische Beteiligung.

Geführte Meditationen knüpfen hier an alte Traditionen des Erzählens an und verbinden sie mit dem modernen Bedürfnis nach innerer Sammlung und Sinn. Erzählte Seelenreisen erfüllen eine ähnliche Funktion wie Märchen, Mythen und Legenden früherer

Kulturen: Sie vermitteln archetypische Muster, unabhängig von historischer Wirklichkeit und Genauigkeit.

Übergänge zwischen erzählter Geschichte und Meditation sind fließend. Besonders bei Kindern kann bewusstes Augenschließen den Übergang von Geschichte zu innerer Bilderreise und anschließendem Schlaf erleichtern. Entscheidend ist dabei Einfühlung und stimmiges Erzählen.

Geführte Meditationen eignen sich auch zur bewussten Gestaltung besonderer Zeiten: Feste, Übergänge, Jubiläen, Jahreszeiten, Rückblicke und Neuanfänge. Sie ermöglichen Rückschau, Aussöhnung, Vertiefung positiver Erfahrungen und vorausschauendes inneres Erproben von Entscheidungen.



Meditationsübung: Vorausblenden und Rückschau

Auch zur Traumabearbeitung kann diese Methode genutzt werden, etwa durch inneres Voraus- und Zurückblenden mit zeitlichem Abstand und vor allem das beschriebene EMDR.

Eine einfache tägliche Praxis ist die abendliche Bildrückschau des Tages vor dem Einschlafen. Sie fördert Bewusstheit, erleichtert den Übergang in den Schlaf und vertieft das innere Erleben, mit der Zeit befördert es auch die Tagesabläufe.

Geführte Meditationen lassen sich auch verschenken – als immaterielles, persönliches Geschenk von hohem seelischem Wert. Denn was wäre wundervoller als unsere Zeit?

Für das Anleiten gilt: Texte sollten nicht abgelesen oder auswendig vorgetragen werden. Wirksam ist nur frei gesprochenes, innerlich getragenes Sprechen. Lesen wirkt distanzierend, auswendig Aufgesagtes mechanisch. Ziel ist, selbst im Moment zu sein und Resonanz zu ermöglichen.

Diese Ausbildung dient daher auch persönlichem Wachstum: sprachlicher Ausdruck vertieft sich, Sicherheit entsteht, innere Ruhe nimmt zu. Frei gesprochene Meditationen sind lebendiger als technisch perfekte Aufnahmen. Technische Hilfsmittel können unterstützen, ersetzen aber nicht Präsenz.

Geführte Meditationen sind kein Ersatz für eigene innere Arbeit – aber ein wirksames, zeitgemäßes Werkzeug, um Zugang zu ihr wiederzufinden.

„Geführte Meditationen“ und Krankheitsbilder

Geführte Meditationen dürfen den Intellekt langweilen – das ist kein Fehler, sondern ein Zeichen, dass sie wirken. Meditation richtet sich nicht an den Verstand. Wiederholung ist gerade bei krankheitsbezogenen Themen zentral.

Bei konkreten Symptomen ist es sinnvoll, über einen längeren Zeitraum täglich dieselbe thematisch passende Meditation zu hören – idealerweise über einen Mondzyklus hinweg. Ein Krankheitsbild entsteht selten plötzlich; ebenso braucht es Zeit, bis seine Botschaft verstanden wird. Steter Tropfen wirkt nachhaltiger als die Hoffnung auf ein einmaliges Wunder.

Statt einem Symptom unbewusst den ganzen Tag Aufmerksamkeit zu schenken, ist es hilfreicher, ihm bewusst täglich feste Zeiten zu widmen. Häufig wird es danach im Alltag leiser. Bei schweren oder chronischen Erkrankungen kann die Frequenz erhöht werden; ergänzend sind stabilisierende Meditationen sinnvoll. Downloads sind hier praktisch und entlasten Helfer.

Auch im Krankheitsfall gilt: Meditation erzwingt nichts. Sie schafft Offenheit und bestenfalls liebende Ordnung. Heilung braucht beides – fokussierte Hinwendung **und** Loslassen. Reine Konzentration oder gar Anstrengung genügt nicht, reines Aufgeben ebenso wenig.

Eine bekannte Erfahrung aus Forschung und Zen-Tradition zeigt dieses Prinzip: Erst nach intensiver Konzentration **und** anschließendem Aufgeben treten Durchbrüche auf. Wirksam wird nicht das Wollen allein, sondern das Zusammenspiel von männlichem Prinzip (Ausrichtung) und weiblichem Prinzip (Hingabe). Yin und Yang.

Anforderungen an Meditierende und Meditations- Gesetze

Der große Vorteil geführter Meditationen liegt in ihren minimalen Anforderungen. Jeder Mensch kann sie (anwenden). Wer denken kann, kann meditieren. Bilder entstehen automatisch – sie müssen nicht „produziert“ werden. Wer keine schweren psychiatrischen Störungen hat, kann diese Meditationsform gefahrlos nutzen.

Geführte Meditation ist praktisch unmöglich **nicht** zu können, da Denken immer bildhaft geschieht.

Grundgesetz 1: Denken erzeugt Bilder

Schon die bloße Benennung eines Begriffs ruft ein inneres Bild hervor. Mehr braucht es nicht.

Mini-Übung 1: Denke jetzt an eine Wiese – die erste, die auftaucht.

→ Unvermeidlich entsteht ein Bild.

Selbst der Versuch, **nicht** an eine Wiese zu denken, erzeugt dasselbe Ergebnis. Verneinungen funktionieren im Bilderdenken tatsächlich nicht.

Grundgesetz 2: Verneinungen wirken nicht

Bilderdenken kennt kein „nicht“. Worte werden sofort in Bilder übersetzt – ohne Ausnahme.

Mini-Übung 2: Denke jetzt **nicht** an Dein Kinn.

→ Das Kinn ist sofort präsent.

Dasselbe gilt für den ganzen Körper: Die Region, die sich zuerst meldet, ist nur relevanter. Insofern liefert uns der ersten aufsteigenden Gedanken noch eine Hierarchie der Wichtigkeit und Bedeutung. Sie kann mit einem inneren Lächeln oder einer Farbe bedacht werden. Augen schließen – schon bist Du in einer geführten Meditation.

Konsequenz für Meditationen

- Verneinungen und Verbote sind ungeeignet.
- Abstraktionen werden von der Seele übergangen.
- Bildhafte, konkrete Sprache ist entscheidend.

Das gilt besonders für Kinder – aber letztlich für alle.

Grundgesetz 3: Die innere Welt kennt keine Grenzen

In der inneren Bilderwelt gelten die Beschränkungen der äußeren Realität nicht. Alles Vorstellbare darf Gestalt annehmen – auch in der Realität Unmögliches, Zukünftiges, Symbolisches.

Mini-Übung 3: Denke **nicht** an eine hellblaue Kuh mit weißen Streifen und zwei grünen Kälbern.

→ Das Bild entsteht sofort.

Genau diese Freiheit macht Bildermeditation therapeutisch wirksam.

Therapeutische Bedeutung

Vorgestellte Bilder wirken im Gehirn ähnlich wie reale Erfahrungen. Entscheidend ist nicht „Realität“, sondern Überzeugung, Hingabe und Ritual. Placebo-Effekte belegen das.

Märchen, Mythen und Fantasien nutzen genau diese erweiterten Möglichkeitsräume – jenseits unserer bisherigen rationaler Logik.

Häufiges Anfangsproblem: falsche Erwartungen

Viele erwarten Bilder:

- zu plastisch
- zu „real“
- zu kontrollierbar

Für den Anfang reichen vage Vorstellungen völlig aus. Mit Übung werden Bilder klarer – **nicht** durch Anstrengung, sondern durch sinkende Erwartungen und Widerstände.

Das Problem ist nicht die Schwierigkeit, sondern die notwendige Einfachheit.

Leitsatz: *Mach es einfach. Und nimm es leicht.*

Grundgesetz 4: Der erste Gedanke ist der richtige

In geführten Meditationen gilt: **Der erste auftauchende Gedanke ist wesentlich.**

Der Intellekt versucht oft, Alternativen zu erzeugen, um die Kontrolle durch seine vielen Möglichkeiten der Auswahl zu behalten. Das erzeugt Beliebigkeit – und entwertet die Bilderwelt, was ihm wichtig ist. Genau das blockiert den Zugang zu den

anfangs unglaublichen Möglichkeiten der spontan auftauchenden Seelenbilder.

Klärende Übung

Übung A: Erinnerung Dich an eine Situation, in der Dir jemand spontan unsympathisch war – und Du Dich später vom Intellekt „überzeugen“ liebst.

Übung B: Erinnerung Dich an eine Situation, in der Dir jemand sofort sympathisch war – und Du Dich ebenfalls vom Intellekt umstimmen liebst.

Frage: Wer lag rückblickend näher an der Wahrheit – erster Eindruck oder Vernunft?

Einordnung

Der Intellekt hat seinen Wert – besonders für Analyse und die Welt von Technik und Wirtschaft. Aber erste Eindrücke sind für die Seelenwelt meist deutlich treffsicherer.

Studien zeigen: Nur ca. **10 %** der Wirkung einer Rede entsteht durch deren Inhalt. **90 %** durch Ausstrahlung, Körpersprache, Resonanz.

In Meditation darf der Intellekt Beobachter bleiben. Er muss nicht verschwinden – nur zurücktreten. So dass Du die Wahl bekommst, ob Du aus der rationalen oder der seelischen Welt entscheidest und

handeln willst. Schaffe Dir diese bezaubernde Wahlmöglichkeit, die Dein Leben enorm bereichern wird. Das ist die Chance, die Dir diese Ausbildung und dieses Workbook eröffnen.

Beruhigung fürs Ego

Meditation zielt langfristig auf Einheit – und damit sowieso auf das Ende der Ego-Dominanz. Das Ego ist schlau und ahnt es. Das erklärt Widerstand. Aber: Niemand muss sofort „abdanken“.

Für den Anfang reicht es völlig, wenn das Ego zurücktritt und bei den Meditationsübungen still zuschaut. Seine Macht und sein Einfluss werden sich nur relativieren, aber es darf seine Dominanzbereiche bewahren. Es wird nur eine Art archetypisch weibliche Mitsprache erhalten.

Einfluss und Auswirkungen innerer Bilder

Intellektuell geprägten Menschen fällt es oft schwer zu akzeptieren, wie wirksam innere Bilder sind. Unsere Sozialisation hat Träume und Phantasie lange abgewertet. Gleichzeitig zeigt die Alltagserfahrung ständig das Gegenteil: **eingebildete Ängste ängstigen**, eingebildete Schmerzen schmerzen, eingebildete Krankheiten schaffen reales Leiden. „Einbildung“ verrät bereits: **Bilder wirken.**

Bildung selbst beruht ebenfalls auf inneren Bildern: Gebildete Menschen verfügen über einen Vorrat an inneren Vorstellungen, die sie bei Bedarf abrufen. Diese schätzen wir – und sie sind

wirksam. Dasselbe gilt (nur ungeliebt) für hypochondrische Bilder: innen entstanden, innen wirksam, oft lebenslang prägend und so viele Leben ruinierend.

Kultur beruht auf Symbolen, Ritualen und Urbildern. Symbole sind **innere Seelenbilder**, die manchmal im Außen Gestalt annehmen – in Kunst, Ritual, Weisheitslehre und Therapie. Insofern kannst Du diese Ausbildung enorm erweitern und durch Mythen und Märchen, die Seele erhebende Filme, Poesie und Geschichten bereichern. Nebenbei wird Deine Phantasie erblühen. Möglicherweise kann es Dein Ego beruhigen, dass auch diese Welt des weiblichen Pols der Wirklichkeit nicht die letzte Lösung ist, sondern auch sie am Ende des Weges zu transzendieren ist.

Bild-Entstehung aus medizinischer Sicht

Was wir sehen, entsteht nicht im Auge, sondern im Gehirn. Lichtreize treffen auf die Netzhaut, werden in elektrische Signale übersetzt und im Sehzentrum des Gehirns zu Bildern verrechnet. **Sehen ist immer ein innerer Vorgang.**

Die Medizin unterscheidet zwei Formen von Blindheit:

- **Augenbedingte Blindheit:** Innere Bilder bleiben meist erhalten.
- **Zerebrale (Seelen-)Blindheit:** Der Defekt liegt im Gehirn, Bildvorstellungen sind eingeschränkt oder unmöglich.

Bilder sind damit grundsätzlich **immer innen**. Traum- und Meditationsbilder sind in doppeltem Sinn innere Bilder.

In vielen indigenen Kulturen gelten innere Bilder sogar als wichtiger als äußere. Für moderne Menschen werden sie meist erst dann bedeutsam, wenn sie **veräußert** werden: Kein Haus, keine Erfindung, kein Werk existiert, das nicht zuerst als inneres Bild vorhanden war. Innere Vorstellung geht jeder äußeren Manifestation voraus.

Verankerung durch äußere Manifestation

Gerade bei geführten Meditationen ist es sinnvoll, wichtige Einsichten **äußerlich zu verankern**. Ohne diese Verankerung versinken Erfahrungen – ähnlich wie Träume – rasch wieder im Unbewussten. Um sie zu bewahren, müssen sie also veräußerlicht und in irgendeiner Form veräußerlicht werden.

Geeignete Formen:

- Aussprechen
- Aufschreiben
- Skizzieren oder Malen
- ein kleines persönliches Ritual daraus entwickeln

Aufgeschriebene Träume bleiben, aufgeschriebene Meditationsbilder ebenfalls.

Wirkung innerer Bilder auf den Körper

Die Psychotherapie liefert zunehmend Belege dafür, dass innere Bilder bis in körperliche Prozesse wirken. Geführte Meditationen werden seit Jahren erfolgreich in der Psychoonkologie eingesetzt – jenem Bereich, der sich mit den seelischen Aspekten von Krebserkrankungen beschäftigt.

US-Radiologe und anschließend erster Psychoonkologe Carl Simonton konnte als erster zeigen, dass sich durch den Einsatz geführter Meditationen die Überlebenszeit von Krebspatienten deutlich verlängern ließ. Daraus entwickelte sich das Forschungsfeld der **Psychoneuroimmunologie**, das die Wirkung seelischer Prozesse auf körperliche Systeme untersucht und bestätigt hat.

Die Macht der Vorstellung in Beispielen

Placebo-/Nocebo-Effekte zeigen: Erwartungen können Heilung fördern oder blockieren.

Ein von Simonton dokumentierter Fall: Ein unheilbar krebskranker Patient erhielt ein experimentelles Medikament und erlebte eine vollständige Remission. Monate später las er in einer nicht für ihn bestimmten Medizinzeitschrift das Mittel sei wirkungslos. Kurz darauf kehrte der Krebs zurück – mit tödlichem Ausgang. Nicht das Medikament, sondern die veränderte Erwartung entschied.

Ein weiteres Beispiel: Ein im Kühlraum für zwei Tage eingesperrter Fahrer stirbt eingeschlossen in einem Lkw-Laderaum an „Erfrieren“ – obwohl das Kühlaggregat abgeschaltet war. Es

war nicht die Kälte, sondern die **Vorstellung von Kälte**, die tödlich wirkte.

Solche Fälle zeigen drastisch: Vorstellungen können krank machen – und damit prinzipiell auch heilend wirken. Du kannst beginnen, das mit dieser Ausbildung zu nutzen.

Konsequenz

Warum also nur negative „Wunder“ betrachten? Geführte Meditationen eröffnen bewusst nutzbare Möglichkeiten, die Kraft innerer Bilder konstruktiv einzusetzen und Dein Leben und Deine Welt zu bereichern.

Würden moderne Placebo-Forschung, Ritualwissen und Epigenetik systematisch mit geführten Meditationen verbunden, ließen sich unsere therapeutischen Potenziale in heute noch unvorstellbarer Weise entwickeln und erweitern.

Gefahren und Hilfen bei inneren Reisen

Reisen kann bilden, birgt aber – je nach Ziel – auch Risiken. Das gilt für innere ebenso wie für äußere. Während äußere Erfahrungen bei Kulturreisen zu inneren Bildern verarbeitet werden, richten sich innere Reisen direkt auf diese Bilder und Muster.

Kurzfristig ist Reisen riskanter, da es mit dem Unbekannten konfrontiert, als im Vertrauten zu bleiben. Langfristig jedoch ermöglicht erst die Begegnung mit Neuem echte Erfahrung und

Entwicklung; rein routinierte Wiederholungen führen kaum zu innerem Wachstum.

Übung (Gedankenexperiment): Stell Dir für einen Augenblick vor, Du würdest von nun an nie mehr verreisen und den Rest Deines Lebens an Deinem Heimatort verbringen, eingebettet in ungefährliche vertraute Gewohnheiten. Noch sicherer wäre es, Du verlässt das Haus gar nicht mehr. So könntest Du wirklich sicher gehen, die noch verbleibenden Lebensjahre ohne Gefahr für Leib und Leben zu überleben. Andererseits:

Einordnung und Orientierung: Leben ist mehr als bloßes Überleben. Absolute Sicherheit führt langfristig zu innerer Verarmung und macht anfällig für Manipulation, da eigene Erfahrung fehlt. Reisen – äußere wie innere – schaffen Bildung, Eigenständigkeit und Schutz vor Verzerrung durch fremde Deutungen und Manipulation.

Das gilt ebenso für innere Reisen: Nicht die Hinwendung zur inneren Welt ist gefährlich, sondern deren dauerhafte Vermeidung. Unverarbeitete innere Inhalte können dann überwältigend auftreten. Ein bewusster, begleiteter Zugang wirkt vorbeugend und stabilisierend. Sich rechtzeitig mit inneren Bildern zu beschäftigen ist gesund und Vorbeugung. Zu warten bis der Schatten die Macht übernimmt und scheinbar fremde Stimmen im Innern laut werden ist gefährlich.

Entscheidend ist das Gleichgewicht. Ausschließliches Verharren im Äußeren wie auch ein Verlust des Bodenkontakts durch Überbetonung innerer Welten bergen Risiken. Innere Reisen brauchen Maß, Erdung und Integration in den Alltag.

Geführte Meditationen bieten Orientierung und Sicherheit. Bei ausreichender Stabilität ermöglichen sie einen schrittweisen Zugang zu tieferen inneren Bilderwelten. Bei Unsicherheit sind zeitliche Begrenzung, Gruppensettings oder therapeutische Begleitung sinnvoll.

Innere Führung kann aus der Bilderwelt selbst entstehen – in Gestalt hilfreicher Begleiter oder Schutzfiguren. Diese werden weniger konstruiert, als gefunden. Offenheit und innere Haltung sind dabei entscheidend.

Kompetente innere Führung stärkt Vertrauen und Sicherheit. Wer sich innerlich orientieren kann, wird zum eigenen Wegbereiter – und reist innerlich wie äußerlich auf tragfähigem Grund.

Die sichere Rückkehr

Ein wesentlicher Schritt bei allen Arten von Reisen ist die sichere Heimkehr. Bei Flug- und Schiffsreisen ist die abschließende Landung der entscheidende und zugleich schwierigste Moment. Ähnlich verhält es sich bei Reisen auf den Schwingen von Gedankenbildern, die symbolisch eng mit dem Luft- und Wasserelement verbunden sind. Nachdem viele sich die ersten Schritte als schwierig vorstellen, neigen sie gerade beim Schluss dazu, ihn zu leicht zu nehmen.

Besonders wer sich nicht weit gereist und entfernt fühlte, mag verlockt sein, anschließend einfach die Augen wieder aufzureißen. Tatsächlich liegt aber gerade hier eine gewisse Gefahr.

Für die äußerst seltenen Momente, in denen während der Meditation Angst aufkam, sich zu verirren oder von Bildern überschwemmt und mitgerissen zu werden, boten sorgsame Orientierung und auch EMDR bisher immer ausreichend Hilfe. Zusätzliche entscheidende Sicherheit liegt in einem ritualisierten, verlässlichen Ausstieg, der immer gleich oder jedenfalls ähnlich sein sollte. Das ritualisierte Auftauchen aus der inneren Bilderwelt ist daher zugleich Schlussritual, aber für alle Fälle auch Rettungsring oder Fallschirm.

Über Jahrzehnte hat es sich in Einzeltherapien wie auch in Gruppen bewährt, auf folgende fünf Schritte zu bauen, die sicher zurück in die Welt der Gegensätze, die Polarität, führen.

Fünf Schritte bewusster Rückkehr

1. Zuerst ist es wichtig, in der Bilderwelt zurück zum Einstiegsbild zu kommen, das so zugleich auch zum Ausstiegswort wird. Dabei hat es sich bewährt, sich zu erinnern, dass es gute Gründe gibt, all die erlebten Erfahrungen zu bewahren.
2. Anschließend gilt es, die Meditierenden aufzufordern, die inneren Bilder bewusst zurückzuziehen. Idealerweise wird dies an das allmähliche Verklingen der Töne der Hintergrundmusik gekoppelt.
3. Nun nutzen wir einen tiefen Atemzug und verbinden uns damit sehr bewusst mit der Polarität in Form von Ein- und Ausatmen.
4. Schließlich fordern wir zu kleinen Bewegungen der Finger und Zehen auf und lassen diese beispielsweise in ein genüssliches

Strecken und Räkeln übergehen, um sich wieder im eigenen Körper zu orientieren und zu verankern.

5. Erst dann fordern wir zum Öffnen der Augen auf und zur sehr bewussten Orientierung in dem Raum, in dem wir – vielleicht in mehrfacher Hinsicht – aufgebrochen sind, sowie in der Zeit. Gegebenenfalls übermitteln wir auch, wie lange nach äußerer Zeit wir im Bilderreich verbracht haben.

Aufwachvertiefungen

Hat die Meditationstherapeutin das Gefühl, ihr Klient sei sehr weit weg gewesen, haben sich verschiedene Übungen zum bewussten Aufwachen und nachhaltigen Orientieren bewährt.

Ohrmassage

Eine gute Intensivierung des Aufwachens ist die Ohrmassage. Um sich rasch wieder sicher und wohligh im Körper einzufinden, kann man ihn mit einer Ganzkörpermassage begrüßen – als bewusstes Geschenk. Der bequemste und einfachste Weg dazu führt über die Ohren. Da in den Reflexzonen des Ohres der ganze Mensch mit all seinen Organen eingerollt wie ein Embryo kurz vor der Geburt liegt, lässt sich darüber jeder Körperbereich gut erreichen und massieren.

Übung: Am besten noch mit geschlossenen Augen beide Hände langsam zu den Ohrläppchen hochwandern lassen, sie beidseits zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und kneten bis sie so richtig durch und durch warm und vielleicht sogar heiß sind – sozusagen als Vorbild für das ganze Ohr und damit den ganzen Körper.

Stellen wir uns die Anordnung des Körpers im Ohr als zusammengerollten Embryo mit dem Kopf nach unten, wie kurz vor der Geburt, vor. Der Rücken weist dabei nach hinten zum äußeren Ohrmuschelrand. Mit den Ohrläppchen wird der ganze Kopf einschließlich Gehirn massiert. Lassen wir nun Daumen und Zeigefinger beider Hände am äußeren Ohrrand Stück für Stück hochwandern und so zuerst die Halswirbelsäule massieren, anschließend die Brust- und Lendenwirbelsäule. Letztlich ist es gar nicht wichtig, zu wissen, was wir da gerade in den Fingern haben.

Mit den Zeigefingern geht es dann in die Berg- und Tallandschaften der Ohrmuschel und damit zu allen inneren Organen und Geweben. In der Tiefe des Ohrkraters lässt sich sogar ein wenig Massageöl gewinnen.

Wenige Minuten Massage können so sicher und wohlbehalten zurückholen.

Wird diese einfache Übung zum festen Ritual des Wiederauftauchens, geschieht ganz nebenbei eine in ihren positiven Konsequenzen unübersehbare Belebung des Organismus in körperlicher und seelischer Hinsicht, da zu jedem massierten Organ entsprechende seelische Themen kommen.

Klopfen

Klopfen lässt sich am Ende einer „geführten Meditation“ einerseits im Sinne von Wachklopfen verstehen, andererseits auch, um Erlebtes und vielleicht bereits Gelerntes tiefer und dauerhaft im eigenen Energiesystem zu verankern. Dazu hat es sich bewährt, die Fingerspitzen beider Hände sanft aneinander zu klopfen, mit dem

Gedanken, so die Anfangspunkte der Meridiane zu aktivieren und alles in sich und im eigenen Energiekörper zu bewahren.

Genauso gut können aus der Meditation Auftauchende sich auch mit den Fingerspitzen beider Hände aufs Brustbein klopfen, ähnlich wie es Gorillas manchmal tun, scheinbar um sich ihrer Kraft und Macht zu versichern und zur Selbstbestätigung. Diese hier etwas machohaft wirkende Gestik lässt sich auch dezenter im Bereich der Augenbrauen anwenden oder auf dem Scheitel.

Strecken und Räkeln

All diese noch mit geschlossenen Augen und in Entspannung auszuführenden Bewegungsmuster lassen sich anschließend erweitern und in ein genüssliches Strecken und Räkeln überführen. Dabei können wir uns vom Erwachen von Katzen oder Hunden inspirieren lassen, die meist langsam und mit sichtlicher Hingabe den eigenen Körper wieder bewusst in Besitz nehmen. Man kann dabei an eine Raubkatze wie einen Berglöwen oder Puma denken und gedanklich in die eigene Kraft finden. Erst ganz zum Schluss sind die äußeren Augen zu öffnen, um sich bewusst in Raum und Zeit zu orientieren.

Letztlich geht es bei all dem darum, sich wieder ebenso fest wie sicher im eigenen Körper zu verankern.

Damit hat das Zurückkehren in die alltägliche Welt der vier Dimensionen bislang immer geklappt. Dieser Fünf-Stufen-Plan zur Orientierung ist ebenso verlässlich wie wirksam. Er hat sich sogar in von geführten Meditationen gänzlich unabhängigen schwierigsten Krisensituationen, wie etwa Psychosen, bewährt.

Durch konsequente Orientierungsübungen lassen sich Menschen, die gerade erst in eine psychotische Wirklichkeit geflohen sind, zurückholen, was allerdings nicht heißt, ihnen dann immer etwas anbieten zu können, das sie bewegt, in der Realität zu bleiben.

In meinen fast fünfzigjährigen Erfahrungen, auch mit Gruppen von manchmal über hundert Personen, habe ich nie die Entgleisung einer geführten Meditation in psychotische Bereiche erlebt. Im Gegenteil – wie bereits erwähnt – gewährt diese, regelmäßig geübt, sogar einen guten Schutz vor psychotischen Überfällen aus dem Unbewussten. Denn wer freiwillig lernt, auf seine innere Stimme zu hören, bekommt sie nicht zwangsweise ins Bewusstsein gedrückt.

Allerdings sollte, wer diesbezüglich gefährdet ist, sehr vorsichtig sein und vorher Kontakt mit einem bildererfahrenen Therapeuten aufnehmen.

Grundsätzlich stellen natürlich auch Psychosen Reisen durch Raum und Zeit und in andere Dimensionen dar. Der wesentliche Unterschied zu geführten Meditationen und zur freien Bilderreise in eigener Regie besteht darin, dass Psychosen sich unter innerem Druck von selbst erzwingen und praktisch von Anfang an außer Kontrolle sind. Bewusst auf die Reise gehende Meditierende, die sich nach den bereits erwähnten Regeln richten, bleiben in sicherer eigener Kontrolle, auch wenn diese zunehmend weniger vom Intellekt als von der Seele ausgeübt wird. Je intensiver der weibliche Pol der Bilder oder der Animabereich, wie Jung ihn nannte, zu seinem Recht kommt, desto weniger hat er es nötig, sich seelisch mit Gewalt wie bei einer Psychose Beachtung zu verschaffen.

Probleme bei der Meditation

In den guten fünf Jahrzehnten mit Erfahrungen bezüglich „geführter Meditationen“ habe ich damit keine Probleme erlebt. Was es jedoch geben kann, sind Missverständnisse.

Einschlafen in der Meditation ist zum Beispiel kein Problem, sondern – wenn es geschieht – eine Notwendigkeit und das Beste, was in diesem Moment passieren kann. Wie schon erwähnt, liegt der Grund wahrscheinlich in akuter Erschöpfung oder ebenfalls häufig in alten Schlafdefiziten. Dann ist Schlaf das, was Körper, Seele und Geist am meisten fehlt, und es ist gut, sich auf der erreichten – zumeist tiefen – Entspannungsebene diese Regenerationszeit zu gönnen.

Liegt keine akute Erschöpfungssituation vor, ist es wahrscheinlich eine chronische, lange zurückliegende, der sich Betroffene gar nicht mehr bewusst sind. Solche Schlafdefizite sind durchaus nicht selten. Vereinfacht gesagt: Wer im Besitz eines Weckers ist, steht im Verdacht, ein Schlafdefizit zu haben, denn er beendet seine Regenerationszeit meist regelmäßig, bevor er wirklich regeneriert ist.

Hier handelt es sich vorrangig um die schon eingangs erwähnte Missachtung des weiblichen Poles. Wer etwa chronisch die Nächte verkürzt, also den weiblichen Teil des 24-Stunden-Tages, der der Regeneration vorbehalten sein sollte, erwirtschaftet unübersehbare Regenerationsdefizite – abends durch künstliches Licht und morgens mittels Wecker. Noch deutlicher wird dies, wenn wir die Nacht zum Tag machen und etwa durch Schichtarbeit unser natürliches Regenerationsbedürfnis übergehen. Daraus entstehende tiefsitzende Schlafdefizite sind durch normales Ausschlafen nicht

mehr aufzuholen. Dann ist es so wichtig wie richtig, wenn sich der Organismus auf den tiefen Ebenen der Meditation jene Regeneration verschafft, derer er dringend bedarf. Meditation wird dadurch zur einzigen mit bekannten Möglichkeiten, ein Schlafdefizit tatsächlich zu beheben. Das Heilverfahren ist so denkbar leicht durchzuführen wie eingangs schon erwähnt. Schlafdefizite entstehen oft schleichend und ohne Bewusstsein zu erregen. Erst nach ihrer Auflösung wird die bessere Lebensqualität spürbar.

Auftauchende Emotionen sind noch weniger problematisch. Das einzige kleine Problem entsteht, wenn Tränen zum Anlass werden, nach Taschentüchern zu kramen und so die Meditation stören. Nicht wenige Menschen haben in unserer Leistungsgesellschaft Schlafdefizite, aber noch viel mehr Emotionsstaus. Diese dürfen sich beim Meditieren gern entladen, und wir dürfen darüber froh sein. Nicht derjenige, der ab und zu weint, hat Probleme, sondern derjenige, der gar nicht mehr weinen kann. Wir haben nicht zufällig Tränendrüsen.

Auch wenn sich Aggressionen in Form von Hustensalven entladen, ist das völlig in Ordnung und oft das Beste, was im Moment geschehen kann. Wer es regelmäßig versäumt, anderen „etwas zu husten“, kann diese gestaute Aggressionsenergie beim Meditieren erleben. Es ist daher naheliegend, sich über Hustenstöße, die man auf diese Weise loswird, eher zu freuen, als sie erneut zu unterdrücken.

Noch harmloser sind Darmgeräusche, die sich besonders leicht äußern, wenn chronisch eingezogene Bäuche wieder neuen Lebensmut fassen und ihren angemessenen Raum einnehmen.

TEIL II

Meditationsbilder-Therapie

„Geführte Meditationen“ lassen sich hervorragend als Therapie nutzen. Wie bereits mehrfach erwähnt, können wir auf der Fantasie-Ebene beliebige Therapien entwickeln – auch solche, die es in dieser Wirklichkeit noch gar nicht gibt. Ein Beispiel aus der Frauen-Krebsklinik: Bis heute ist es leider so, dass Patientinnen bei der üblichen Chemotherapie mit angstgeweiteten Augen auf die Infusionsflasche starren und um ihre Haare fürchten. Wie viel hilfreicher wäre es in jeder Hinsicht, wenn stattdessen die Stationsärztin mit der Ansage käme, es sei Zeit für die Heilungsmeditation. Sie könnte Kopfhörer und idealerweise auch eine Brainlight-Augenbrille mitbringen und die „geführte Meditation“ starten. Die binauralen Töne und die Heilungstexte würden eine Synergie mit der Licht- und Musikkomposition bilden. Würde ein solches Vorgehen wissenschaftlich überprüft, ließe sich die große Heilkraft eines solchen Arrangements vermutlich schon heute deutlich belegen.

Das Haus als Diagnose- und Therapie-Beispiel

Unser eigenartiges Gesellschaftssystem hat dazu geführt, dass einige wenige über unglaubliche Machtmöglichkeiten durch ihre Geldmenge verfügen und sich mehrere Häuser leisten können, während es bei den allermeisten nicht einmal für ein eigenes Haus reicht. Weltweit gibt es fast 2300 Milliardäre. Eine Milliarde entspricht 1000 Millionen, und diese Milliardäre haben ihr

Vermögen allein in den zwei Jahren der Pandemie durchschnittlich um 50 % erhöht. Die große Mehrheit der Erdbewohner hatten in dieser Zeit wohl keine vergleichbare Einkommenssteigerung.

Auf der Seelen-Bilder-Ebene jedoch haben wir alle ein Haus. Auf dieser Ebene erscheint es deutlich angemessener, dass jeder im eigenen Haus wohnt. Tatsächlich besitzt auf Seelenebene auch wirklich jeder sein Haus – und niemand mehrere. Dieses Haus können wir uns anschauen und daraus viele, auch therapeutisch bedeutsame, Schlüsse ziehen. Ich möchte jedoch ausdrücklich darum bitten, vor dem Weiterlesen zunächst die Meditationsübung „Mein Haus“ zu erleben, da sonst diese für alles Weitere wichtige Erfahrung fehlt.



Meditationsübung: Mein Haus

Diese Besprechung ergibt nur Sinn, wenn Du die Meditation zuvor erlebt hast. Falls nicht, mach das Beste daraus und werde Dir bewusst, wie beratungsresistent Du bist. Schau einmal bewusst auf Dein Leben zurück und prüfe, was Du Dir mit dieser Haltung möglicherweise alles bereits verbaut hast. Du könntest jetzt noch auf die Meditation umsteigen – oder fortfahren, Dich und Deine Entwicklung weiterhin nicht ernst zu nehmen und zu sabotieren.

Das Entscheidende an dieser „geführten Meditation“, die in freie Imagination und anschließend sogar in meditative Therapie übergehen kann, ist, **nicht zu wissen, was kommt**. Du bildest das Haus – im besten Fall – ohne zu ahnen, wofür es steht. Während sich dies in der „geführten Meditation“ allmählich offenbart,

kannst Du das Erlebte spielerisch leicht auf Deine körperliche, seelische und geistige Wirklichkeit sowie auf die verschiedenen Zeitebenen Deines Lebens übertragen.

Im Anschluss kannst Du Probleme, die sich am Haus zeigen, auch direkt am Haus in Bildern sehr plastisch reparieren, ordnen, aufräumen oder das tun, was notwendig ist. Dass unser Gehirn – wie bereits mehrfach erwähnt – nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheidet, verdeutlicht, wie wirksam solche therapeutischen Eingriffe sind. Die Wirksamkeit hängt selbstverständlich von Deiner Bilderkraft und Bildmacht ab: Je mehr Du Dich darauf einlässt und übst, desto größer ist die Wirkung.

Haus-Meditation für die Therapie-Ausbildung

Nehmen wir an, Du bittest jemanden, sich das Bild eines Hauses vorzustellen, das meist ein Abbild seines Körperhauses ist. Du lässt ihn das Haus in seiner (Seelen-)Landschaft finden und betreten. Er erlebt das Erdgeschoss, den Keller – zunächst gefliest und harmlos – und lässt schließlich eine weitere Falltüre finden, bis der Keller der Unterwelt entspricht.

Diagnostik, die mir als Arzt oft geholfen hat.

Das Aussprechen der gesichteten Inhalte während der Trance, ohne diese zu schwächen, lässt sich üben. Die Motive in der Seelen-Bilder-Welt sind mit „geführten Meditationen“ unendlich und damit auch die therapeutischen Möglichkeiten. Die Herausforderung besteht „nur“ darin, Patienten von der Wirkmacht ihrer Bilder-Lösungen zu überzeugen.

Perspektiven

Dein innerer Arzt

Du kannst Deinem idealen Arzt in Deiner Seelenbilderwelt Gestalt und Charakter geben – so, wie Du ihn Dir immer erträumt hast – und ebenso Deiner perfekten Heilerin, die jederzeit und uneingeschränkt für Dich da sind. Sie wissen auf alles Rat und Antwort und sind in der Lage, Dich optimal zu behandeln. Vor allem aber wissen sie – im deutlichen Unterschied zu äußeren Ärzten – alles, was Dich betrifft und für Dich persönlich gilt. Du bist ihr einziger Patient und stehst für sie allein im Mittelpunkt. Insofern haben sie auch jede Zeit der Welt für Dich.

Lass diese für Dich maßgeschneiderten TherapeutInnen vor Deinem inneren Auge Gestalt annehmen, so wie Du sie Dir immer gewünscht hast – und noch kreativer und kompetenter, als Du es bisher für möglich gehalten hast. Die Chancen dieser Seelen-Bilder-Welt gehen meist weit über das hinaus, womit man rechnet. Deine inneren Heiler können sich dabei aus den besten Ärzten und Psychotherapeuten zusammensetzen, die Dir bisher begegnet sind. Deiner Fantasie und Deinem Wunschdenken sind hier keine Grenzen gesetzt. Es gibt tatsächlich leider in der äußeren Welt nicht genügend unglaublich zugewandte kompetente Ärzte, aber auf der Bilderebene gibt es sie für Dich und auf jeder Facharztebene. Und noch besser, hier gibt es all das in einer einzigen Person, die Du Dir jederzeit und auch jetzt und für alle Zeiten schaffen kannst.

Je sicherer Du diese Helfer an Deiner Seite weißt, desto besser. Mit jedem Besuch bei ihnen wird es – anders als oft in der äußeren medizinischen Welt – nicht teurer oder verwirrender, sondern

stetig klarer und heilsamer. Die Wesen dieser Seelen-Bilder-Ebenen lernen Dich erstaunlich schnell kennen und mit jedem Kontakt besser, sodass auch Dein Vertrauen wachsen kann. Mach Dir doch dieses große Geschenk.

So wie wir Musiker und ihre Musik aus längst vergangenen Zeiten abrufen können, um uns etwa bei einer Sitzung des „verbundenen Atems“ begleiten zu lassen, ist dies auch mit früheren Koryphäen der Medizin, Heilerinnen und Schamanen möglich, die längst verstorben sind. Wir können uns jederzeit Mentoren höchster Qualität zur Seite rufen – selbstverständlich nicht nur aus der Medizin, sondern ebenso aus Philosophie und anderen Wissens- und Erfahrungsfeldern und Bereichen der Weisheit.

Das Labor – Dein eigener Diagnose- und Therapieraum

Baue Dir auf der Bildebene Deine perfekte Gesundheitsbasis auf – einen Raum, in dem Du alles diagnostizieren, Deinen Organismus auf allen Ebenen durchleuchten und im wahrsten Sinne des Wortes durchschauen und dadurch erkennen kannst, was wo nicht wie gewünscht funktioniert oder Du verbessern möchtest. Hier kannst Du Dir ebenso betroffene Ur- oder Lebensprinzipien anzeigen und Dir unmittelbar Therapie- und Vorbeugungsvorschläge aus diesem Bereich geben lassen. Deinen inneren Arzt kannst Du dabei jederzeit an Deine Seite holen.

Zusätzlich kannst Du Dir einen praktischen Therapiebereich erschaffen und optimal einrichten, in dem Du gemeinsam mit ihm alle denkbaren Behandlungsmethoden einsetzen kannst – auch

jene, die auf unserer Wirklichkeitsebene noch gar nicht entdeckt oder entwickelt sind. Damit steht Dir hier jede Therapiemethode jederzeit zur Verfügung, direkt aus Deiner Fantasie in Deine Wirklichkeit.

Du kannst Dich mit Farblicht bestrahlen lassen, ebenso mit den Schwingungen jeglicher Heilstrahlung und aller denkbaren Energiestrahlen – selbstverständlich ganz ohne Nebenwirkungen. Die hundertprozentig wirksamen und sicheren ganzheitlichen Maßnahmen, von denen Gesundheitsminister gerne sprechen, existieren auf der Seelen-Bilder-Ebene tatsächlich, so wie alles Denk-, Vorstell- und Fantasierbare, und lassen sich sofort anwenden. Wartezeiten gibt es hier nicht, da Raum und Zeit – diese beiden Täuscher – keine Macht in der Seelen-Bilder-Welt haben.

Natürlich gibt es hier auch die neue aus Deiner Fantasie geborene Art von Laserstrahlen, die ausschließlich krankes Gewebe wegschmelzen und gesundes vollständig unberührt lassen. Vor allem aber steht Dir in diesem Raum die gesamte Welt der futuristischen Medizin bereits heute zur freien Verfügung. Und so wie Dir Dein Innerer Arzt, der Archeus wie ihn Paracelsus nannte, oder Deine Innere Heilerin jederzeit mit aller erdenklichen Kompetenz zur Seite steht, kannst Du Dir alle erdenkliche Unterstützung herbeiwünschen. Insofern eröffnet sich hier die Märchenebene Deiner Kindheit neuerlich, nur besser. Erlaub Dir zu träumen, inzwischen wissend wie wirksam Vorstellungen auf Gehirnebene sind.

Meditation – Gesundheits-Labor und Therapieraum: In ähnlicher Weise lässt sich ein perfekter, außerordentlich wirkmächtiger Behandlungsraum in der Seelen-Bilder-Welt

138

aufbauen. Er enthält Therapiemöglichkeiten, über die selbst modernste Universitätskliniken derzeit noch nicht verfügen. Es genügt, dass jemand wie Du sich eine solche Therapiemethode vorstellen kann, um sie hier in vollkommener Weise zu imaginieren und zu etablieren. Insofern hast Du hier auch das Beste vorstellbare auf Seelenebene.

Meditation – Seelen-Labor: Zur Diagnose steht hier eine große Leinwand zur Verfügung sowie alles Weitere, was notwendig ist. Aus einem universellen Archiv, das einer Mischung aus kollektivem Unbewussten und Akasha-Chronik entspricht, kannst Du jede Ursache eines Traumas abrufen. Das Bild auf der Leinwand spiegelt Dir unmittelbar, wie sich die von Dir gewählte psycho- oder körpertherapeutische Intervention auf das dargestellte Trauma auswirkt. Auf diese Weise kannst Du selbstverständlich alle 13 zentralen Seelenräume einer gründlichen Revision unterziehen und im wahrsten Sinne des Wortes für phantastische Ordnung sorgen.

All diese phantastischen Möglichkeiten hängen davon ab, wie sehr Du sie auf- und ausbaust und wie intensiv Du sie mit Energie versorgst. Jeder weitere Besuch verankert sie tiefer in Deiner Seelen-Bilder-Wirklichkeit. Je intensiver Du alles *bildern* kannst, desto wirksamer wird es, wie die neue Neurowissenschaft schon heute weiß.

Aktive Imagination in eigener Regie

Damit haben wir den Übergang in den Bereich aktiver Imagination und darüber hinaus in die Meditationstherapie bereits längst vollzogen. In Deiner Seele liegt es, das alles zu beleben. Frag

Dich, was Dich noch hindert, Dir die Fülle Deiner Seelen-Bilder-Welt zu gönnen.

In dem Maße, wie Du Dich mit geführter Meditation immer sicherer fühlst, lässt sich der Rahmen erweitern. Bei der aktiven Meditation übernimmst Du lediglich die Führung selbst. Bei der Meditations-Therapie lässt Du lediglich Deine Klienten sich aktiv äußern.

Es wird etwa möglich, auf Entdeckungsreisen in eigener Regie und unter innerer Führung Deines Seelenbegleiters zu gehen. Tatsächlich ist der Übergang von der geführten Meditation zur freien Bildermeditation oder aktiven Imagination fließend.

Der wesentliche Unterschied zum vorhergehenden Kapitel besteht darin, sich allein, also in eigener Regie, auf den Weg in innere Seelen-Bilder-Welten zu begeben und der freien Fantasie keine Fesseln anzulegen. Im vertrauten Rahmen einer geführten Meditation lässt sich beginnen, um dann in einem zeitlich vorgegebenen Freiraum oder nach dem Ende der geführten Reise selbst aufzubrechen – etwa ins eigene Märchenland, um dort das persönliche Märchen zu entdecken und zu durchleben oder den eigenen Mythos zu finden und in ihn einzusteigen.

Eine gute Vorbereitung auf der Seelen-Bilder-Ebene ist die rechtzeitige Schaffung eines Seelenführers oder einer entsprechenden Begleiterin. Siehe dazu die frühere Anleitung sowie die zuvor gegebene Einführung. Eine nette Möglichkeit in die Welt der Phantasie einzusteigen bietet der Film „Die Muse“, in dem Sharon Stone diese Rolle bezaubernd und erfolgreich übernimmt, wenn auch ein bisschen verrückt.

Erfahrungen mit geführten Meditationen sind die beste Vorbereitung für die weiterführende freie Bildermeditation, die zunehmend therapeutische Qualitäten entwickelt. Die Zeit ist reif, wenn die Bilder lebendig und vom Gefühl her echt sind und nicht mehr in ihrem Wert angezweifelt werden. Wichtig ist auch, dass äußere Führung zunehmend überflüssig erscheint und vorgegebene Strukturen als einengend erlebt werden.

Der Schritt zu eigenen, gänzlich individuellen Reisen wird sich meist von selbst anbieten und sollte weniger ehrgeizig angestrebt werden. Ein forciertes Verlangen nach dem nächsten Schritt würde den passenden Zeitpunkt eher hinauszögern.

Das Vorgehen ist denkbar einfach: Nach der Wahl einer passenden Meditationsmusik begibst Du Dich auf vertrauten Wegen in die Entspannung, um Dich nach erreichter und gewünschter Trancetiefe dem persönlich gewählten Thema zuzuwenden. Thematisch sind die Möglichkeiten dabei sehr weit gefasst und letztlich unbegrenzt. Mit der Zeit wirst Du merken, wie alle Grenzen von Dir selbst gesetzt werden.

Den eigenen Diagnose- und Behandlungsraum aufzubauen, lohnt sich allerdings erst, wenn die Methode des ersten aufsteigenden Gedankens traumhaft sicher beherrscht wird und Du ihr im wahrsten Sinne des Wortes vertrauen kannst. Blindes Vertrauen ist dabei jedoch nicht gemeint, denn auch der Intellekt mit seiner Funktion der Vernunft bleibt wichtig, selbst wenn er einen Schritt zurücktreten darf.

Wer sich zu früh in den Raum der Seelen-Bilder-Therapie begibt und Patienten etwa sogar zum Antworten auffordert, bewegt sich bereits im eigentlichen Therapiebereich. In ernstesten Situationen ist

von Eigenregie abzuraten; hier ist es sinnvoller, sich an ausgebildete Psychotherapeuten zu wenden. Die besten – aus meiner Sicht – finden sich im von meiner ersten Frau Margit und mir gegründeten Heilkunde-Zentrum in D-84381 Johanniskirchen in Bayern.

Auf dieser Ebene der Bildertherapie begibt man sich grundsätzlich auf eine Gratwanderung. Die hier möglichen Diagnosemethoden, die es in der klinischen Realität noch nicht gibt, bieten enorme Vorteile. Auf der Bildebene können wir nicht nur beliebig in der Zeit zurückgehen, sondern ebenso voraus. Es stehen unfehlbare, schnell arbeitende Durchleuchtungsverfahren ohne Nebenwirkungen zur Verfügung, äußerst sicher und mit dreidimensionalen Bildern. Beim Abrufen von Diagnosen ist jedoch unbedingt darauf zu achten, nicht zu früh damit zu beginnen. Statt Klarheit kann sonst die Gefahr bestehen, in inneres Dunkel zu geraten, wenn unbewältigte Ängste in die Ergebnisse projiziert werden und ein nicht bewältigter Schatten die Macht übernimmt.

Ein unfehlbares Labor hat große Vorteile, kann jedoch – als Spielfeld hypochondrischer Ängste – auch zum Drama werden. Dabei ist stets zu bedenken, wie wirkmächtig Vorstellungen für das Gehirn sind und dass sie realem Erleben nahezu gleichkommen. Moderne bildgebende Verfahren belegen dies inzwischen vielfach. Es wird Zeit, dieses Wissen in der Medizin konsequent umzusetzen und PatientInnen davon profitieren zu lassen. Wie unsinnig etwa ist es eine so einfache, so wirksame Methode wie EMDR auf wenige Spezialisten zu beschränken, die sich mehrheitlich – nach meinen Erfahrungen – nicht einmal dafür interessieren?

Andererseits können gerade deshalb unbewältigte Schatten, insbesondere starke Ängste im Sinne von Phobien, solche Methoden für sich nutzen und die Situation weiter verschärfen.

Sicherlich bekommst Du nun bereits eine Ahnung von den Möglichkeiten, die sich hier vor Deiner Fantasie eröffnen und nach dem Polaritätsgesetz, gibt es immer auch eine Schattenseite.

Der Tempel der Erleuchtung

Die Zeiten, in denen beengte Wohnungen noch als Ausrede für fehlende Meditationspraxis herhalten mussten, sind längst vorbei. Ob in der Natur oder an einem Ort höchster Kultur – Du kannst Dir Deinen einzigartigen Tempel der Selbstverwirklichung und Befreiung imaginieren, in dem alles optimal auf Deine Entwicklung ausgerichtet ist und nur dieser dient.

Es darf ein Tempel ungeheurer Chancen für Deine persönliche spirituelle Entwicklung sein. Was immer Du bildern magst, ist möglich. Du erinnerst Dich: Der Ausdruck „bilden“ bedeutet, etwas in die Seelenbilder Deiner Fantasie zu gießen.

Euer Liebestempel

Ähnlich wie ein persönliches Gesundheitszentrum für Körper und Seele kannst Du Dir – oder Ihr Euch gemeinsam – auch einen Liebestempel in der Seelen-Bilder-Welt erschaffen, eingebettet in schönste Natur oder Kultur. Darin findet Ihr alles, was Ihr bei Euren Liebesfesten liebt, und darüber hinaus noch vieles, was Euch auf neue Ideen bringen kann.

Auf der Seelen-Bilder-Ebene könnt Ihr all Eure diesbezüglichen Fantasien ausleben. Wichtig ist dabei, dass Ihr, wenn Ihr gemeinsam in die Bilderwelt einsteigt, beide Eure Bilder einbringt und es nicht zu einer einseitigen Geschichte werden lasst. Dreht Euren eigenen Erotikfilm nach Eurer beider Vorstellungen, genießt es, Euren Fantasien freien Lauf zu lassen, und tragt beide etwas zum „Drehbuch“ bei, das Euch im doppelten Sinn anmacht. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Ihr könnt jedoch auch ganz einfach beginnen, indem Ihr die Situation Eures Kennenlernens und Eures ersten Liebesspiels wiederholt und noch intensiver genießt.

In diesem Tempel stehen Euch alle Liebesspielzeuge aus aller Welt zur Verfügung, die jemals Eingang in Eure Fantasie gefunden haben und natürlich Eurer beider gewagteste Phantasien,

Hilfreich ist es in jedem Fall, ein Codewort zu vereinbaren – irgendein Wort, bei dessen Ertönen Ihr Eure Fantasiereise abbrecht. Das hat sich insbesondere in SM-Kontexten bewährt, in denen klare Abbruchsignale (Safewords) fester Bestandteil verantwortungsvoller Praxis sind

Menschen leben und handeln aus unterschiedlichen inneren Zentren: Kopf (Intellekt), Herz (Emotion) und Bauch (Intuition). Je nach Prägung dominiert meist eines davon, während die anderen vernachlässigt werden. Einseitigkeit führt jedoch zu innerem Ungleichgewicht.

Freie Bildermeditation ermöglicht es, Zugang zu den weniger gelebten Anteilen zu finden und diese bewusst einzubeziehen. Ebenso eröffnet sie den Kontakt zu unterschiedlichen archetypischen Seelenmustern. Entscheidend ist dabei nicht

Identifikation mit einem einzelnen Prinzip, sondern Beweglichkeit zwischen ihnen.

Lebensqualität entsteht durch Ausgleich. Weder reines Denken, noch ausschließliches Fühlen oder blindes Vertrauen auf Intuition tragen allein. Je nach Situation braucht es Klarheit des Verstandes, Tiefe des Herzens oder Weisheit des Bauchgefühls. Werden einzelne Ebenen überbetont, kann Leben eingeengt oder blockiert werden – äußerlich wie innerlich.

Die Seelen-Bilder-Welt bietet einen geschützten Übungsraum, um Balance, Flexibilität und innere Vielfalt zu entwickeln. Ziel ist es, alle inneren Ebenen bewusst zu nutzen, Extreme zu vermeiden und das Zusammenspiel zu kultivieren. So entsteht ein tragfähiges inneres Gleichgewicht, das Entwicklung ermöglicht, statt sie zu verhindern.

Chancen und Gefahren (be)achten

Freie Bildermeditation birgt nur wenige überschaubare Risiken, eröffnet jedoch zugleich große Chancen. In der Bilderwelt lassen sich Probleme aus verschiedenen Perspektiven betrachten und Lösungswege gefahrlos erproben. Da Lernen durch Versuch und Irrtum in der äußeren Welt zunehmend riskant geworden ist, gewinnt inneres Erproben an Bedeutung. Die Bilderwelt dient als sicherer Raum, um Möglichkeiten zu prüfen und ihre Folgen abzuschätzen.

Sie erlaubt zudem, vernachlässigte Persönlichkeitsanteile bewusst zu erleben und zu integrieren. Solche Erfahrungen können das Alltagsleben erweitern und grundlegende Haltungen verändern,

etwa im Verhältnis zur Natur, zu Tieren oder zu eigenen Lebensrollen.

Nachreifen

Auf der inneren Bildebene können Reifungsschritte nachgeholt werden, die in der seelischen Entwicklung versäumt oder nie vollzogen wurden. Körperliche Reifung bedeutet etwa nicht automatisch seelisches Erwachsensein. In modernen Gesellschaften fehlen weitgehend tragfähige Rituale für diese Übergänge.

Innere Bilder und selbst gestaltete Rituale können diese Lücke schließen. Der regelmäßige Umgang mit inneren Bildern stärkt das Symbolverständnis und lässt passende Rituale entstehen. Kulturen mit lebendiger Ritualpraxis bewältigen Lebenskrisen oft sicherer als moderne Gesellschaften, die diese Übergänge weitgehend verdrängen.

Fehlende innere Bilder und Rituale erschweren den Umgang mit Lebensübergängen bis hin zum letzten, dem Moment der (Er)Lösung, dem Tod. Unverarbeitetes wird stattdessen ein Leben lang mitgetragen und zeigt sich häufig in seelischen und körperlichen Beschwerden.

Das Muster des Musters

Mit zunehmender Arbeit auf inneren Bildebenen verschiebt sich der Fokus von individuellen Problemen hin zu archetypischen und

kollektiven Mustern. Im Rahmen von Entwicklung und Heilung treten persönliche Bilder zurück, mythische und religiöse Urmotive werden deutlicher. Märchen und Mythen bieten dafür einen natürlichen Zugang.

Der Weg verläuft wellenförmig: von archetypischen Grundbildern über individuelle Themen und wieder zurück zu kollektiven Mustern. Mit wachsender Tiefe kann Anschluss an das gewonnen werden, was Jung das kollektive Unbewusste nannte oder in östlichen Traditionen als Akasha-Chronik beschrieben wird.

Mit zunehmender Tiefe verlieren Erfahrungen nicht nur ihren individuellen Charakter, sie werden auch einheitlicher. Wie auf biologischer Ebene Individualität nach innen abnimmt, so münden auch innere Erfahrungen schließlich in überpersönliche Einheitserfahrungen. Unterschiedliche Kulturen beschreiben diese letzte Ebene mit verschiedenen Bildern und Worten – gemeint ist dieselbe Erfahrung von Einheit.

Dokumentation der Wegstrecke

Wenn „geführte Meditationen“ in weiterführende (Be)Reiche führen, bleibt es wichtig, die gemachten Erfahrungen festzuhalten und im Alltag zu verankern. Die Dokumentation kann als Reisetagebuch erfolgen, Rituale als kurze bewusste Handlungen. Auch das Malen eines Symbols oder einer Szene aus der inneren Reise erfüllt diesen Zweck.

Aufschreiben mag wie ein Rückgriff auf den Intellekt wirken, hat sich jedoch als wirksam erwiesen. Es verankert seelische Erfahrungen bewusst in der Polarität – nicht zufällig liegen sie

danach „schwarz auf weiß“ vor. Ergänzendes Malen oder rituelles Handeln vertieft den Bezug und unterstützt die Integration der drei Zentren: Intuition, Herz und Verstand.

Dieser Effekt ist aus der Traumarbeit bekannt: Träume bleiben nur erhalten, wenn sie zeitnah erinnert oder ausgesprochen werden. Dabei werden sie über den Hippocampus verankert und können ins Bewusstsein integriert werden.

Gleichzeitig besteht die Gefahr des vorschnellen Zerredens. Wird das Erlebte zu früh von der bildhaften rechten Gehirnhälfte in die analysierende linke gezerzt, verliert es an Tiefe. Daher ist es sinnvoll, nach einer Meditation zunächst zu schweigen und Erfahrungen erst später – in Ruhe und Deutung – zu reflektieren.

Widerstände und Durchbrüche

Auch bei einer so einfachen Methode treten Widerstände auf. Vollständig erlöschen sie erst in der Befreiung der Erleuchtung. „Geführte Meditationen“ können – ähnlich wie der „verbundene Atem“ – in deren Nähe führen. Beide Methoden ergänzen sich sinnvoll: Sie bereiten vor, führen entweder zu Einheitserfahrungen oder, deutlich häufiger, zu dem, was ihnen im Weg steht. Genau dadurch eignen sie sich therapeutisch besonders gut, um Widerstände sichtbar zu machen und aufzulösen.

Die „geführte Meditation“ ist zudem ein geeigneter Einstieg in den verbundenen Atem und damit eine wichtige Vorstufe zur Atemtherapie, die wie kaum eine andere Methode im spirituellen Bereich intensive Einheitserfahrungen ermöglichen kann.

Betrachtet man, dass für das Lebensglück nicht die Länge des

Lebens, sondern Momente höchster Zeitqualität, Einheitserlebnisse oder Gipfelerlebnisse, entscheidend sind, wird deutlich, worum es letztlich geht.

Ein zentrales kollektives Problem materialistisch geprägter Gesellschaften besteht darin, Lebensglück daran zu knüpfen, alles zu bekommen, was man will. Die realistische Alternative wäre, das zu wollen, was man bekommt. Daraus ergibt sich eine große Quelle von Widerstand, die bis in spirituelle Praktiken reicht, etwa in Form von Affirmationen. Wünsche an „das Universum“ sind bei genauer Betrachtung häufig Beschwerden darüber, dass etwas noch fehlt. Auf diese Weise wird Widerstand eher verstärkt als aufgelöst.

Daher ist darauf zu achten, „geführte Meditationen“ nicht zur Etablierung solcher Wunsch- oder Affirmationsstrukturen zu missbrauchen. Widerstand ist allgegenwärtig und zeigt sich gerade auf dem Entwicklungsweg, weil er dem Ziel der Befreiung entgegensteht.

Mitunter wird sogar die in der Meditation entstehende Stille unerträglich, da sie verdrängte Gefühle wie Trauer, Angst oder Schuld an die Oberfläche bringt. Der hektische Alltag hat diese oft lange überdeckt. Ähnlich wie bei überarbeiteten Menschen im Urlaub können dann plötzlich alte Belastungen oder Symptome auftreten. In solchen Phasen braucht es Mut und Tapferkeit, um nicht erneut zu fliehen. Meditation ist störanfällig, und scheinbar Unwichtiges drängt sich dann leicht in den Vordergrund.

Übung: Gehe in Entspannung mit Deinem Atem und inneren Lächeln und löse folgende Aufgabe: Du hast ein Terrarium und einige große Steine, mehr mittlere, viele kleine sowie einen

Haufen Kiesel und einen Berg Sand. Deine Aufgabe ist es, alles im Terrarium unterzubringen.

Wie bist Du vorgegangen? Wie sieht es in Deinem Leben aus?

Viele Menschen beschäftigen sich fast ausschließlich mit dem Kleinkram im Leben, das ist als würden sie zunächst nur Kiesel und Sand einfüllen, sodass später kaum noch Platz für die großen Steine bleibt.

Wie war es bisher bei Dir? Wie soll es künftig sein?

Die großen Steine stehen für die großen Lebensaufgaben, die mittleren für mittlere, die kleinen für kleinere, die Kiesel für sehr kleine und der Sand für alltägliche Nebensächlichkeiten.

Wer sich entschließt, mit Meditation auf dem Entwicklungsweg zu bleiben, wird Widerstände überwinden, Durchbrüche erleben und gelegentlich sogar grundlegende Wandlungen erfahren. Hinter Trauer kann Klarheit liegen, hinter Enge Weite, hinter Schuld Vergebung. Die Ruhe und schließlich Stille der Meditation wirkt dabei wie ein Schlüssel: Sie öffnet Türen, die im Alltag verschlossen bleiben.

Die Chancen der Stille

Wer Stille zulässt, findet in ihr eine verlässliche Begleiterin auf dem Weg nach innen. Sie führt zu Klarheit, Einsicht und einem Gefühl innerer Heimat. In der Tiefe der geführten Meditation kann Stille Gestalt annehmen und als innere Führung erlebt werden.

Frage: Wann im Alltag gönnst Du Dir Stille? Beziehungsweise was hält Dich davon ab?

Bilder-Macht und -Kraft

Wo Worte nicht ausreichen, wirken Bilder immer noch. Seit jeher erschließen sie den Zugang zu inneren Wirklichkeiten. Träume sind die bekannteste Form dieser Bilderwelt und öffnen Nacht für Nacht Räume jenseits von Logik und Zeit. Sie tragen Bedeutungen aus tieferen Schichten in sich. Ob als persönliche Botschaften oder archetypische Muster – innere Bilder lenken, ordnen und weisen Wege.

Bilder sind mehrdeutig und offen, sie setzen auf Symbole statt Fakten. Gerade darin liegt ihre Kraft. Ein Bild kann viele Ebenen zugleich ansprechen und erschließen, ohne sich festzulegen. Wer Bilder nur wörtlich oder eindimensional deutet, verengt ihren Sinn. Ihre Wirkung entfaltet sich im Zusammenspiel von Fühlen, Erleben und Verstehen jenseits rein rationaler Analyse.

Viele innere Bilder sind nicht nur persönlich, sondern archetypisch. Sie tauchen kulturübergreifend auf und verweisen auf kollektive Muster menschlicher Erfahrung. Wer ihnen begegnet, tritt in Resonanz mit einer größeren Geschichte jenseits des individuellen Lebens und erkennt sich als Teil eines umfassenderen Zusammenhangs.

Imagination und Vision

Nicht nur Träume, auch Meditation, Trance und tiefe Hingabe bringen bedeutsame Bilder hervor. Visionen können Orientierung geben, Erkenntnis ermöglichen und schöpferische Impulse auslösen. Der Zugang ist einfach: innehalten, wahrnehmen, den ersten inneren Bildern Bedeutung schenken. Was zunächst banal erscheint, kann sich bei vertiefter Betrachtung als bedeutsam erweisen.

Übung: Schließe die Augen und stell' Dir einen Garten vor. Gehe hinein, beobachte, was Du siehst. Welche Pflanzen, welche Tiere, welche Gestalten? Was sagt Dir dieses Bild über Deine innere Seelen-Landschaft?

Heilung aus inneren Bildern

Innere Bilder können über die Maßen heilsam wirken. Das ist gut belegt, auch wenn dieses Wissen noch wenig genutzt wird. In der Psychotherapie wird Imagination gezielt eingesetzt und hat nachweislich zu sogenannten Spontanremissionen geführt. Prof. Walter Langmeier von der Universität Nürnberg-Erlangen, der diese Phänomene wissenschaftlich untersuchte, formulierte es treffend: „Ein Arzt, der nicht an Wunder glaubt, ist kein Realist.“

Auch in Heilungsritualen indigener Kulturen und zunehmend in therapeutischen Ansätzen der westlichen Welt werden Bilder wirksam eingesetzt. In Gebeten, in der Kunst und in Ritualen verändern verinnerlichte Symbole die seelische Haltung. Wo sich ein Mensch noch als heil und gesund imaginieren kann, besteht

eine reale Chance auf Veränderung im Sinne von Regeneration und Gesundheit.

Ein prägendes Beispiel ist die Arbeit des US-Internisten Larry Dossey. Seit den 1980er-Jahren erforschte er systematisch den Einfluss von Bewusstsein und Gebet auf Heilungsprozesse. Er zeigte, dass Spiritualität kein Gegensatz zur Wissenschaft ist, sondern deren Erweiterung. Gebet wirke dabei nicht magisch, sondern über Beziehung, Verbundenheit und Sinn. Seine Arbeit öffnete vielen den Blick für die Bedeutung innerer Bilder und Haltungen in der Medizin.

Auch jenseits der Medizin zeigen Bilder Wirkung: in Musik, Kunst und gesellschaftlichen Prozessen. Bilder und Symbole können Wirklichkeit beeinflussen, Orientierung geben und Wandel anstoßen. Wie nun schon öfter erwähnt, vorgestellte Erfahrungen sind neurologisch wirksam – eine Erkenntnis mit weitreichenden Konsequenzen für Therapie und Heilung.

Die Placeboforschung belegt ebenfalls, dass Vorstellungen vergleichbare Effekte haben können wie reale Eingriffe. Auch im Alltag zeigt sich diese Kraft: Ein stärkendes inneres Bild kann Halt, Zuversicht und Orientierung geben, selbst wenn es „nur“ imaginiert ist.

Deshalb arbeiten alle Religionen mit Bildern und Symbolen. Sie wirken nicht über Logik, sondern über ihre Bildhaftigkeit, sprechen Herz und rechte Gehirnhälfte an und entfalten so ihre Kraft. Die Seele spricht in Bildern. Wer sie ernst nimmt, betritt eine tiefere Ebene der inneren Reise.

Reflexion: Welche inneren Bilder oder Symbole kehren in Deinem Leben immer wieder? Welche Ereignisse wiederholen sich auffällig?

Könnte darin ein Leitfaden liegen – ein roter Faden, der Orientierung gibt?

Reflexion: Erinnerst Du Dich an eine Situation, in der Du innerlich wusstest, was zu tun ist, obwohl es äußerlich unlogisch erschien?

Könnte darin die Stimme eines inneren Begleiters oder Ratgebers gelegen haben?

Der Kreis der Beziehungen als Schule

Die Reise nach innen ist keine einsame Unternehmung. Innere Begleiter können Halt geben und Vertrauen vertiefen – ganz ähnlich wie äußere. Entwicklung geschieht zudem nicht isoliert. Menschen waren evolutionär immer gemeinsam unterwegs. Auch heute kann gemeinsames Gehen, gegenseitige Unterstützung und Verbundenheit den Weg erleichtern.

Beziehungen sind zentrale Lernfelder der Seele. Sie entstehen entweder nach dem Prinzip der Polarität oder der Resonanz. Beziehungen aus Gegensätzen fördern Entwicklung und Heil, bringen aber wenig Wohlgefühl. Resonanzbeziehungen fördern Wohlgefühl, bieten jedoch oft wenig Wachstum. Auf der Seelen-Bilder-Ebene lassen sich diese Dynamiken klarer erkennen als im gelebten Alltag.

Beziehungs-Meditationsübung: Wie viel Resonanz und wie viel Polarität prägen meine bisherigen Partnerschaften?

Beziehungsschule in Seelen-Bildern.

Wir gehen unseren Lebensweg nicht allein. Wo äußere Begleiter fehlen, gewinnen innere Beziehungen an Bedeutung. Auch innere Reisen spiegeln sich immer im Beziehungsfeld: Partner, Familie, Freunde und Kollegen sind kein Beiwerk, sondern wesentlicher Teil des Entwicklungsweges.

Beziehungen wirken als Spiegel. Was uns berührt, verletzt oder anzieht, verweist auf innere Anteile. Wir reagieren nicht auf den anderen, sondern auf das, was in uns durch ihn ausgelöst wird. Begegnungen werden so zu Lernfeldern, in denen Schatten sichtbar und damit bearbeitbar werden.

Diese Erkenntnis ist anspruchsvoll, aber befreiend: Wenn andere Spiegel sind, liegt die Verantwortung – und damit auch die Gestaltungsmacht – bei uns selbst. Feindbilder verlieren ihre Macht, sobald wir den Spiegel nutzen, statt gegen ihn anzurennen.

„Geführte Meditationen“ bieten einen geschützten Raum, um Beziehungsmuster innerlich zu erproben und ihre Wirkungen über Zeit zu betrachten. So kann aus Belastung Erkenntnis werden und aus Widerstand Entwicklung.

Beziehungen zeigen, was in uns gesehen, gesagt oder geliebt werden will. Wahrhaftige Kommunikation dient nicht dem Angriff, sondern der Klärung und Selbsttreue.

Übung: Drei-Lichter-Prüfung vor dem Sprechen: wahr – freundlich – nützlich. Mindestens zwei sollen leuchten.

Reflexion 1: Welche Beziehung triggert Dich derzeit am stärksten? Was könnte sie Dir über Dich selbst zeigen?

Erlaube einer geführten Meditation, dies in inneren Bildern sichtbar zu machen.

Reflexion 2: Welche Probe-Lebens-Lehrgänge könntest Du Dir jetzt innerlich erlauben, um neue Perspektiven zu gewinnen?

Schutz und Autonomie – Nähe und Distanz

Das folgende Thema eignet sich, um eine persönlich lebensentscheidende Frage weiter zu klären.

Wir beginnen unser Leben als Nesthocker und sind zunächst auf Schutz und Fürsorge angewiesen, vor allem durch die Mutter. In dieser frühen Phase erleben wir die Welt durch sie und lernen, uns anzupassen, um ihre Zuwendung nicht zu verlieren. Daraus entsteht oft das Muster, eigene Bedürfnisse zurückzustellen, um geliebt zu werden.

Mit zunehmendem Alter wächst jedoch der Wunsch nach Autonomie: den eigenen Willen zu leben, unabhängig zu werden und den eigenen Weg zu gehen. Diese beiden Grundbedürfnisse – Bindung und Selbstständigkeit – stehen in Spannung zueinander. Die frühe Prägung auf Anpassung kann später die Entwicklung von Autonomie erschweren. Eigenständigkeit erfordert eine innere Ablösung vom mütterlichen Schutzraum.

Dieses Spannungsfeld zeigt sich in späteren Beziehungen als Wechselspiel von Nähe und Distanz. Wir sehnen uns nach Verbindung und brauchen zugleich Raum für Eigenentwicklung.

Zu viel Nähe kann zum Verlust der Eigenständigkeit führen, zu viel Distanz zu Vereinsamung. Gelungene Beziehung entsteht im bewussten Wechsel zwischen beidem.

Nähe und Distanz folgen keinem festen Zustand, sondern einem Rhythmus – einem Tanz in Wellenbewegungen, vergleichbar mit Ebbe und Flut. Wer diesen Rhythmus bewusst wahrnimmt, erkennt Beziehung als lebendigen Prozess. In diesem Zusammenhang stehen insbesondere die vierte Lebensbühne und der Archetyp des Mondes im Vordergrund, ergänzt durch das Prinzip von Uranos als Symbol für Freiheit und Weite.

Der Kreis der Heilung

Viele spirituelle Traditionen arbeiten mit dem Kreis als heilender Form. Er steht für Gleichwertigkeit, Zugehörigkeit und Orientierung an der einen Mitte. Im Kreis hat jede Stimme Raum, niemand dominiert. Diese Struktur wirkt bereits ordnend und heilend, weil sie an unsere Verbundenheit erinnert.

Auch innerlich lässt sich ein solcher Kreis bilden: Alle Seelenanteile werden eingeladen, gehört und gewürdigt – auch die schwierigen. Heilung entsteht durch Einbezug, nicht durch Ausschluss.

Meditations-Übung: Gralstisch für alle Seelenanteile und Lebensprinzipien.

Geld und Werte

Lebenszeit ist wertvoller als Geld. Wer Zeit ausschließlich in Geld tauscht, läuft Gefahr, sie nie zu genießen. Geld ist verdichtete Energie und zeigt durch seinen Fluss, welchen Werten wir dienen. Unstimmige Geldströme erzeugen Unzufriedenheit, stimmige fördern Lebendigkeit.

Reflexion: Drei Tätigkeiten der letzten Woche, die Deine Werte genährt haben, drei, die ihnen widersprachen. Eine kleine Umsteuerung vielleicht heute.

Geführte Meditation: Erlebe Deine Geldflüsse über Jahrzehnte hinweg und ihre Folgen.

Technik und Stille

Dauerhafte Erreichbarkeit erzeugt Unruhe. Souveränität entsteht durch bewusste Begrenzung von Kommunikation. Innenreisende setzen klare Zeitfenster für Austausch und Stille, statt sich permanent unterbrechen zu lassen. Das stärkt Klarheit, Energie und Selbstbestimmung.

Mutter Natur als große Lehrerin

Natur ist kein Dekor, sondern regulierende Kraft. Zeiten im Wald, am Wasser und unter freiem Himmel beruhigen das Nervensystem, klären den Geist und fördern Regeneration. Schlaf und Nacht als weiblicher Pol ermöglichen körperliche Reinigung und Erholung.

Naturkontakt stärkt das Immunsystem und unterstützt Ausgleich auf allen Ebenen.

Übung: Täglich mindestens 30 Minuten Natur, idealerweise unter Bäumen.

Mikro-Ritual: Beim Hinaustreten kurz innehalten, zum Himmel schauen und innerlich spüren: „Ich bin getragen und geborgen.“

Rhythmus

Rhythmus ist grundlegend für seelische und körperliche Stabilität. Regelmäßige Mahlzeiten, ausreichender Schlaf und Licht am Morgen unterstützen innere Ordnung. Der Körper folgt natürlichen Zyklen und Strömungen; deren Missachtung schwächt Gesundheit und Lebensfreude. Innere Orientierung – Gewissen, innere Stimme, innerer Arzt – weist verlässlichere Wege als äußere Regeln.

Geführte Meditationen: Zugang zur inneren Stimme, zum Gewissen, zum inneren Arzt und zur inneren Heilerin gehören zu Dir.

Alltag als Chance – Routinen in Rituale wandeln

Der Alltag ist kein Gegner der Tiefe, sondern ihr Übungsfeld. Achtsamkeit verwandelt ihn von Gewohnheit in Bewährung. Wer hier verankert ist, steht auch bei Übergängen und Rückkehr fest.

Übung: Wähle einen Gegenstand als Erinnerung an Deine Intention. Platziere ihn sichtbar. Verbinde Dich täglich kurz und bewusst mit ihm – durch einen Atemzug, Präsenz, innere Sammlung.

Ein einfacher persönlicher Altar kann als Anker dienen: ein Stein, ein Bild, ein Wort. Nicht als Aberglaube, sondern als Erinnerung an den größeren Zusammenhang. Ein kurzer Blick genügt, um dem Alltag wieder Bedeutung zu geben.

Meditationsübung: Wandle täglich eine Routine bewusst in ein Ritual. Gehe innerlich einen Schritt zurück – von automatischer Ausführung zu präsenter Handlung.

Ethik der inneren Reise

Tiefe verleiht Wirkung und verlangt Verantwortung. Die einfache Regel lautet: Handle so, dass Bewusstsein wächst. Sprich, wenn Schweigen verengt. Schweige, wenn Worte verengen.

Übung: Gewissenskompass. Prüfe Entscheidungen danach, was dem Lebendigen dient, die Beteiligten würdigt und über das eigene Ich hinaus Bestand hat.

Kollektiver Schatten

Innere Arbeit hat gesellschaftliche Wirkung. Wer sich selbst erkennt, durchschaut kollektive Muster von Angst, Gier und Spaltung und beteiligt sich nicht mehr blind daran. Heilung beginnt leise, konsequent und im Alltag.

Reflexion: Wo begegnet Dir kollektive Unachtsamkeit? Was ist Dein stiller, klarer Beitrag zu mehr Bewusstsein?

Stimme und Schweigen

Zur Rückkehr gehört die Stimme. Nicht jede Wahrheit gehört auf jede Bühne, aber jede braucht einen Ort. Finde Deine Bühnen – im Zwiegespräch, im Kreis, im Schreiben – und finde Dein Schweigen. Du bist nicht verpflichtet, Dich zu entblößen. Du darfst Dich zeigen.

Übung – 1 × Sagen, 1 × Lassen: Sprich heute eine lange vermiedene Wahrheit freundlich aus. Lass eine Wahrheit unausgesprochen, die nur Drama erzeugen würde.

Humor und Spiel

Die Seele liebt Leichtigkeit. Humor entkrampft, Spiel entlastet. Wer alles heilig nimmt, macht es schwer; wer alles belächelt, macht es leer. Die Mitte ist spielerischer Ernst. Lache mit Dir und anderen, aber nicht über sie, sondern mit ihnen.

Mini-Übung: Plane diese Woche bewusst 30 Minuten Spiel ein – ohne Ziel, nur Freude.

Die Würde des Endlichen

Rückkehr heißt auch, Endlichkeit anzuerkennen. Aus ihr wachsen Dankbarkeit und Gewicht. Wer seine Begrenztheit spürt, wählt bewusster, liebt tiefer, lebt achtsamer.

Reflexion: Wenn Dir nur dieses Jahr bliebe: Was würdest Du kleiner machen? Was größer? Wen (an)rufen? Was lassen?

Gemeinschaft bauen

Gemeinschaft trägt weiter als Einzelkraft. Ein Traum wird Wirklichkeit, wenn viele ihn teilen. Baue kleine Kreise, die regelmäßig zusammenkommen, zuhören, widersprechen dürfen und Verbindlichkeit leben.

Schluss: Heimkehr – Eine kleine Liturgie für den langen Weg

Der Weg führt über Schwellen, Schatten, Stille und Bilder. Ein Begleiter erscheint. Beziehungen werden Spiegel, Rituale Brücken, der Alltag Übungsraum, die Rückkehr Bewährung.

Was bleibt: Ein Mensch, der sich bewohnt weiß. Ein Mensch, der Dunkelheit und Licht in sich trägt.

Ein Mensch, der im Alltag innehält und sich erinnert: *Ich bin hier. Ich bin ganz. Ich diene dem Lebendigen.*

Zum Mitnehmen

1. Atem zuerst – drei lange Züge vor Wichtigem.
2. Wahrheit freundlich – sprich, was nährt.
3. Grenzen sanft – ein klares Nein schützt Leben.
4. Rituale pflegen – klein, regelmäßig.
5. Natur suchen – Himmel, Erde, Wasser, Luft.
6. Den Körper hören – er irrt nicht.
7. Bildern trauen – was ruft, meint Dich.
8. Das Innere Kind schützen.
9. Wüsten durchqueren – rechtzeitig.
10. Quellen ehren – trinken statt horten.
11. Kreise pflegen – gemeinsam weise.
12. Dienen – leise, wiederholt.

Kurze Liturgie bei Zweifel:

Ich atme ein – und komme an.

Ich atme aus – und lasse los.

Ich schaue – und werde gesehen.

Ich gehe – und werde geführt.

Ich diene – und werde genährt.

Ich bin – und es ist gut.

Nachklang

Erlaube Dir zu lernen – genieße das Glück dabei – leite es weiter –
mache es zu Deiner Himmelsleiter.

Ende