



SPIRITUALITÄT ALS KRAFTQUELLE



INHALT

S. 01 Vorwort

S. 02 Grundsätzliches zur Spiritualität

- S. 04 Spiritualität – Versuch einer Definition
- S. 07 Spirituelle Erfahrungen
- S. 10 Benefits der Spiritualität
- S. 12 Auf dem Weg zur gelungenen spirituellen Praxis

S. 15 Tipps und Übungen zur Spiritualität

- S. 16 Anknüpfungspunkte für Spiritualität
- S. 18 Die spirituelle Grundhaltung – auf dem Weg zur Achtsamkeit
- S. 19 Übungen zur Achtsamkeit
- S. 21 Die spirituellen Grundpraktiken: Meditation und Gebet
- S. 23 Tipps zur Meditationspraxis
- S. 41 Spirituelle Rituale für den Alltag

S. 50 Verwendete Quellen und weiterführende Literatur

UNSERE AUTOREN

STEFAN PICKART hat als evangelischer Gemeindepfarrer bereits seit 30 Jahren beruflich tagtäglich mit Spiritualität zu tun. Gleichzeitig ist er mittels Fortbildungen, Lektüre und Übungen ständig an der eigenen spirituellen Weiterentwicklung interessiert. Fest im Christentum verankert, blickt er dabei – dem Motto des Apostels Paulus „Prüft aber alles und das Gute behaltet“ (1. Thessalonicher 5,21) folgend – gerne auch mal über den Tellerrand der christlichen Praxis hinaus.

In dieser Broschüre geht es ihm nicht darum, den einen, den richtigen spirituellen Weg aufzuzeigen, sondern Anregungen dafür zu geben, den eigenen individuellen Weg zu entdecken und weiterzuentwickeln.

SILKE JASSMEIER ist Systemische Supervisorin und Coach (DGSF) im sozialen und kirchlichen Bereich. Sie ist geprägt durch unterschiedliche spirituelle Erfahrungen, offen für spirituelle Wege und neugierig auf das Leben und die vielfältigen Möglichkeiten, die es uns allen bietet.



VORWORT

Auch wenn die Rede von „Spiritualität“ heute für manche vor allem eine aktuelle Modeerscheinung zu sein scheint: Eine gelungene spirituelle Praxis dient Menschen schon seit Jahrtausenden als wichtige Kraftquelle und verhilft ihnen zu mehr Lebensintensität, Gelassenheit und Lebensfreude.

Diese Kraftquelle wiederzuentdecken und zu beleben, ist sicherlich gerade in einer Zeit sinnvoll und wichtig, die uns von der Coronapandemie über den immer stärker spürbaren Klimawandel bis hin zum Ukrainekrieg und der daraus resultierenden Energie- und Wirtschaftskrise weltweit gleich mehrere große Herausforderungen beschert.

Menschen in sozialen und diakonischen Berufen werden durch solche Krisen oft doppelt gefordert: Zum einen geht es darum, selbst einen guten Weg durch die Belastungen und Herausforderungen zu finden. Zum anderen ist man zugleich im Beruf gefragt, für anvertraute Menschen Halt und Orientierung zu bieten.

Eine gesunde Spiritualität kann bei beidem helfen. Dies zeigen z. B. immer mehr Studien, die positive Auswirkungen von spiritueller Praxis auf die psychische und physische Gesundheit belegen. Außerdem haben wir, das Autorenteam dieses Ratgebers, selbst erlebt, wie Spiritualität und Religiosität dabei behilflich sein können, gut durch Krisen zu kommen und dabei zugleich andere zu begleiten.

In diesem Ratgeber werden wir uns deshalb zunächst den Begriff „Spiritualität“ und die möglichen positiven Effekte einer spirituellen Grundhaltung und Praxis im Leben genauer anschauen. Anschließend möchten wir Ihnen helfen, Ihre eigene Spiritualität zu entdecken und sie durch Übungen und Anregungen im Alltag zu entfalten und zu praktizieren – damit Sie für kommende Krisen und Herausforderungen gut gewappnet sind.

Wir wünschen Ihnen eine gute und gewinnbringende Lektüre.
Ihre BKK-Diakonie

Spiritualität – was ist das eigentlich? Wer den Begriff bei Wikipedia nachschlägt, stößt u. a. auf folgenden Satz: „Es gibt keine allgemein anerkannte Definition des Begriffes.“

Bevor Sie unsere Definitionsversuche auf den folgenden Seiten lesen, raten wir Ihnen, sich ein inneres Gegenüber zu schaffen, indem Sie folgende zwei Fragen für sich beantworten und aufschreiben:

- Was verstehe ich unter Spiritualität?
- Wonach suche ich und warum habe ich diesen Ratgeber in die Hand genommen?



A series of horizontal lines for writing, intended for the user to answer the questions provided on the page.



GRUNDSÄTZLICHES ZUR SPIRITUALITÄT

Spiritualität – Versuch einer Definition

RELIGIÖSER HINTERGRUND DES BEGRIFFES

Der Begriff „Spiritualität“, der heute von vielen vor allem mit dem Buddhismus verbunden wird, spielt in allen Religionen eine Rolle und hat einen biblischen Hintergrund. Im Wort „Spiritualität“ steckt das lateinische Wort „Spiritus“, das mit „Geist“ oder „Hauch“ übersetzt werden kann und das sich wie ein roter Faden durch die lateinische Übersetzung der Bibel zieht.¹

So wird gleich zu Beginn der Bibel vom Geist Gottes gesprochen, der aller Schöpfung vorausgeht und den Menschen von Gott eingehaucht wird, um sie zu lebendigen Wesen zu machen.² Auch im Neuen Testament steht der „Spiritus“ für die Verbindung mit dem Göttlichen. Er schenkt den Menschen Gaben.³ Nach biblischer Sicht ist „Spiritus“ also der Geist Gottes, der aller Schöpfung vorausgeht, der uns Menschen lebendig macht, uns mit Gott verbindet und uns Begabungen schenkt.

Ähnliche Gedanken gibt es auch in den meisten anderen Religionen und in vielen philosophischen bzw. Weltanschauungsansätzen, auch wenn dort anstelle von Gott z. B. vom Universum gesprochen wird. So unterschiedlich Religionen in der Ausformulierung ihrer Lehren sind: Beim Thema „Spiritualität“ gibt es bei genauerem Hinsehen viele Überschneidungen und Gemeinsamkeiten. Spiritualität entsteht weniger aus Lehren und Dogmen als aus unmittelbarer Erfahrung. So findet sich der Wunsch nach Erleuchtung, der Verbindung mit dem „wahren Selbst“ und einer nicht materiellen Welt, im Grunde in allen Religionen.

¹ Das lateinische Wort „Spiritus“ ist meist die Übersetzung für das hebräische Wort „Ruah“ in der Hebräischen Bibel und für das griechische Wort „pneûma“ im Neuen Testament.

² So heißt es in Genesis 1,2: „... und der Geist [Ruah = Spirit] Gottes schwebte über dem Wasser“ und in Genesis 2,7: „Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem [Ruah] des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.“

³ Im Neuen Testament übersetzt das lateinische „Spiritus“ das griechische Wort „pneûma“, das vor allem für den „Heiligen Geist“ (ἅγιον πνεῦμα) verwendet wird. Dieser kommt bei der Taufe auf Jesus herab (Matthäus 3,13–17). Nach Jesu Abschied wiederum empfangen die Jünger den Heiligen Geist und sie beginnen zu predigen. Bei Apostel Paulus ist mehrfach von den Gaben des Heiligen Geistes die Rede.

DIE DEFINITION VON SPIRITUALITÄT IN DIESEM RATGEBER

Wir versuchen, uns dem Begriff „Spiritualität“ nun noch von der Denkweise der modernen westlichen Welt zu nähern, in der wir leben:

Wir erfahren uns innerlich oft als Individuum – also als unabhängiges Einzelwesen. Andererseits ist es eine wissenschaftliche Tatsache, dass wir zugleich auf das Engste mit unserer Umgebung und dem ganzen Universum verbunden und verwoben sind.

So brauchen wir nur unseren Atem zu spüren, um uns klarzumachen, dass wir über Atmung und Stoffwechsel unablässig im Austausch mit unserer Umgebung stehen. Jedes Atom unseres Körpers ist im aktuellen Moment das Produkt von universellen Prozessen und war schon Teil vieler anderer Gegenstände oder Lebewesen – und wird es später wieder sein.

Unsere Gene, also der Bauplan unseres Körpers und unseres Wesens, verbinden uns mit unzähligen Generationen vor uns – und über eigene Nachkommen oder die uns am nächsten Verwandten auch mit Generationen nach uns.

Nach dem Prinzip der Energieerhaltung bekommen wir alle Energie, die wir in uns tragen, vom Universum und geben sie wieder an dieses zurück. Auch unsere Gedanken sind durch Generationen vor uns geprägt – und durch vieles, was wir in unserem Leben gehört, gelesen und erfahren haben. In der Spiritualität geht es darum, sich diese enge Verbindung mit dem ganzen Universum bewusst zu machen und sie zu spüren.

Ein Leitsatz kann dabei das biblische Gebot „Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst“ sein. So geht es in der spirituellen Suche – wie in dem Gebot – um die Suche nach einer positiven Verbindung in drei Richtungen:

– Sozusagen horizontal zur Seite nach der Verbindung mit der uns umgebenden Welt und allen Lebewesen.

| Vertikal nach oben zu etwas, was allem Sinn und Zusammenhalt gibt: Gott, das Universum, eine höhere Kraft etc.

| Und vertikal nach unten zu uns selbst, zu unserem wahren Ich.



Eine erstaunliche Fähigkeit unseres Gehirns ist es, dass wir uns gedanklich von uns selbst loslösen und z. B. auch über uns selbst nachdenken können. So hilfreich das für uns Menschen in vielen Situationen ist, bringt diese Fähigkeit doch zugleich oft die Gefahr mit sich, dass wir uns von unseren Gefühlen und unserem ureigenen Wesen trennen. Darum ist es wichtig, mit dem „Spirit“ in uns in Kontakt zu treten, um unser eigentliches Wesen in uns zu spüren.



Spirituelle Erfahrungen

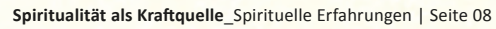
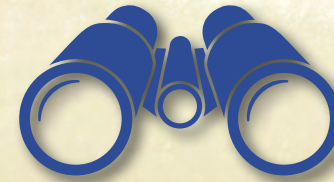
Wann und wo machen wir solche Erfahrungen der Verbundenheit – also aus unserer Sicht spirituelle Erfahrungen?

Viele denken hier vermutlich zunächst an Meditationen, Gottesdienste oder andere religiöse Zusammenkünfte oder Praktiken. Sicherlich ist dies auch richtig und in diesen Zusammenhängen auch gewünscht. Doch schon in der Bibel heißt es: „Der Geist weht, wo er will.“ (Joh 3,8) Und so können wir spirituelle Erfahrungen auch in ganz anderen Momenten machen – im Grunde immer dann, wenn wir uns im Einklang mit uns selbst, unserer Umgebung oder dem ganzen Universum fühlen. Wenn wir ganz im gegenwärtigen Moment sind. Die einen erfahren dies z. B. beim Musizieren, beim Anblick eines großartigen Sternenhimmels oder einer beeindruckenden Landschaft, andere wiederum beim Sport, in der Sexualität oder bei einem intensiven Gespräch.

Nehmen Sie sich doch mal einen Moment Zeit, um für sich nachzudenken und auf der folgenden Seite aufzuschreiben:

- Wann und wo habe ich solche Erfahrungen der Verbundenheit gemacht?
- Wann war ich und bin ich ganz bei mir und im Einklang mit mir selbst?
- Wann spüre ich eine enge Verbindung zu dem, was ich tue?
- Wann fühle ich tiefe Verbundenheit mit meiner Umgebung: anderen Menschen, der Natur etc.?
- Spüre ich auch manchmal eine Verbundenheit mit einer höheren Ebene? Mit Gott, der universellen Energie oder welchen Begriff ich auch immer dafür verwende?



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Benefits der Spiritualität

Eine spirituelle Praxis, also ein Sichbemühen um eine gute Verbindung zur Mitwelt, zum wahren Selbst und zu einem höheren Wesen, zu Gott, zum Universum etc., bringt gleich mehrfach positive Effekte mit sich. So ist die positive Wechselwirkung zwischen einer spirituellen Praxis und der körperlichen sowie psychischen Gesundheit inzwischen durch zahlreiche Untersuchungen wissenschaftlich belegt.⁴

Folgende positive Effekte werden nicht nur in Untersuchungen beschrieben, sondern wir konnten sie auch in unserer eigenen Praxis entdecken:

KRAFTQUELLE

Spiritualität kann eine wichtige Ressource zur Stressverarbeitung und Alltagsbewältigung sein. Gelebte Spiritualität setzt eine größere Vitalität frei, bewirkt ein höheres Maß an mentaler Balance und stärkt die inneren Widerstandskräfte.

ERFAHRUNG DES GETRAGEN- UND EINGEBUNDENSEINS

Wer durch Spiritualität eine engere Verbindung zur Mitwelt, zum Universum, zu Gott oder zu höheren Mächten sucht, weiß sich in seinem Handeln eingebunden und getragen. Dadurch erfährt man ein Getragensein in schwierigen und in Krisensituationen.

Und auch wenn ich für andere da bin, bin ich gleichzeitig getragen. Ich muss mich also nicht für alles verantwortlich fühlen, sondern kann das Meine tun und die Konsequenzen Gott, dem Universum oder einem höheren Selbst überlassen.

AM STEUER DES LEBENS SITZEN

Spiritualität ist eng mit dem Konzept der Achtsamkeit verbunden. Die Achtsamkeitspraxis hilft, die aktuelle Situation und das eigene Befinden bewusster wahrzunehmen und zugleich auch ein Stück beobachtend außerhalb der Situation zu stehen, anstatt sich in ihr zu verlieren. Sogar das eigene Denken wird beobachtet – dies alles, ohne zu bewerten.

Wer sich regelmäßig in dieser Praxis und Meditation übt, erlebt das eigene Leben dadurch bewusster und intensiver, gerät weniger in den Autopilotmodus, wird weniger gelebt, sondern steuert sein eigenes Leben bewusster.

LEBENSINN

Eine spirituelle Praxis hilft auch dabei, eigene Lebensziele zu klären und Sinnerfahrungen zu machen. In sozialen und pflegenden Berufen kann Spiritualität so sehr hilfreich für einen selbst sein, darüber hinaus aber auch für den Umgang mit Patient*innen bzw. Klient*innen – die oft eigene spirituelle Anliegen und Fragen mitbringen.

⁴ Vgl. Schneidereith-Mauth 2015, S. 51 ff. und die zugehörigen Endnoten, Lenzen-Schulte 2014 und Heinrich 2013.



Auf dem Weg zur gelungenen spirituellen Praxis

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“ Dieses Franz Kafka zugeschriebene Zitat möchten wir als Leitsatz über die folgenden Tipps und Ratschläge stellen. Unserer Ansicht nach gibt es nicht den einen richtigen spirituellen Weg für alle. Es ist wichtig, dass jede und jeder – ausgehend von bisherigen Erfahrungen – ihren bzw. seinen eigenen Weg ausprobiert und findet.

SPIRITUELLE PRÄGUNGEN

Dabei ist unser Zugang zur Spiritualität meist geprägt durch bisher gemachte religiöse und spirituelle Erfahrungen. Wer als Kind z. B. den Religionsunterricht liebte bzw. sich in einer religiösen Gemeinschaft geborgen fühlte, findet einen anderen Zugang als jemand, der z. B. nur „gezwungenermaßen“ Gottesdienste besuchte und diese zudem als langweilig empfand. Wer inspirierende spirituelle Vorbilder erlebt hat, bringt sicher andere Prägungen mit als jemand, dessen Erfahrungen mit Vertreter*innen einer Religion eher negativ sind. Auch das Gottesbild oder die spirituelle Weltanschauung, die einen von Kindheit an geprägt hat, ist wichtig: Sehe ich in Gott bzw. in einer Religion eher die ethisch-moralische Seite? Soll ich also zu „richtigem“ Verhalten gebracht werden (wie das die jeweilige Weltanschauung auch immer definiert) und mich schuldig fühlen, wenn ich den Verhaltenskodex verletze? Oder erfahre ich Gott oder das Universum eher als etwas, das mir Energie und Lebenskraft gibt und mir hilft, mich zu entwickeln und meinen eigenen Lebensweg zu entdecken?

Nehmen Sie sich doch noch mal einen Moment Zeit, um sich damit auseinanderzusetzen, was Sie bisher in Ihrem Leben spirituell oder religiös geprägt hat:

- Welche positiven oder negativen Erlebnisse mit Religion oder Spiritualität hatte ich in meiner Kindheit und Jugend?
- Erwinnere ich mich an mein Gottesbild bzw. meine Weltsicht, die ich in meiner Kindheit hatte?
- Inwieweit hat sich dieses Bild in meiner Jugend und meinem Erwachsenenalter verändert? Waren das eher gleitende Prozesse oder einschneidende punktuelle Veränderungen?

[illegible]

ZUGANG ZUR SPIRITUELLEN ENTWICKLUNG

Wir hoffen, Sie konnten durch die bisherigen Seiten unseres Ratgebers

- herausfinden, wie Sie selbst Spiritualität sehen, was sie von einer spirituellen Entwicklung erwarten und inwiefern Sie diese bereichern kann,
- entdecken, ob Sie bereits spirituelle Erlebnisse hatten und auch haben, und
- klären, welche Prägungen Sie auf Ihrem bisherigen spirituellen Weg begleitet haben (und vielleicht auch welche Blockaden beim Zugang zu diesem Thema).

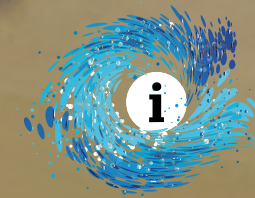
Wir möchten Ihnen nun im Hauptteil dieses Ratgebers verschiedene Tipps und Übungen zur Spiritualität anbieten. Uns geht es dabei nicht um einen aufeinander aufbauenden Spiritualitätskurs. Wir verstehen die folgenden Seiten vielmehr als Bau- und Werkzeugkasten, der Ihnen helfen soll, Ihre eigene Spiritualität im Alltag zu entdecken und zu entwickeln. Bewusst haben wir vor allem Elemente ausgewählt, die sich relativ einfach in den Alltag integrieren lassen.

Wir raten Ihnen allerdings, nicht alles gleichzeitig zu probieren, sondern zu prüfen, was Sie anspricht – und dies dann auch bewusst eine Zeit lang zu testen. Sollte Ihnen dieses Element nach einiger Zeit noch gar nicht weiterhelfen, probieren Sie ein anderes. Sollten Sie es allerdings mit Erfolg in Ihren Alltag integriert haben, können Sie dies zusätzlich mit einem weiteren Element probieren.

Welche Elemente gut zu Ihnen passen, hängt auch davon ab, welche Zielsetzung Sie mit einer Vertiefung Ihres spirituellen Lebens verbinden (schauen Sie dazu noch mal auf Ihre Notizen auf Seite 02). Geht es Ihnen lediglich um die nachgewiesenen positiven Auswirkungen auf Körper und Psyche, die z. B. eine regelmäßige Meditationspraxis mit sich bringt? Anregungen hierzu finden Sie gleich zu Beginn unseres Praxisteils.

Meditieren kann aber auch denjenigen helfen, die insgesamt eine Vertiefung ihres geistlichen Lebens wünschen – auch mit religiösen Bezügen. Dazu finden Sie im Folgenden Vorschläge für die Gebetspraxis und insgesamt zur Integration von Spiritualität in den Alltag.

Sollten Sie einen Bereich vertiefen wollen, empfehlen wir unsere Literaturliste am Ende dieses Ratgebers. Wir wünschen nun viel Freude beim Entdecken und Experimentieren.



TIPPS UND ÜBUNGEN ZUR SPIRITUALITÄT

Anknüpfungspunkte für Spiritualität

Schauen Sie sich noch mal Ihre Notizen unter „Spirituelle Erfahrungen“ (Seite 08) an. Gibt es Möglichkeiten, an Ihre bisherigen positiven Erfahrungen im Bereich „Spiritualität“ anzuknüpfen?

Falls Sie solche Erfahrungen z. B. in der Natur gemacht haben: Können Sie **Begegnungen mit der Natur** in Ihren Alltag einbauen? Auf dem Arbeitsweg oder in der Mittagspause? Gibt es z. B. in der Nähe Ihrer Arbeitsstelle einen Baum, einen Teich oder einen anderen Ort, der für Sie zu einem **spirituellen Ort** werden könnte?

Falls Ihr besonders spiritueller Ort im Alltag nur schwer zu erreichen ist, hilft vielleicht auch ein **schönes Foto** von diesem Ort. Damit können Sie sich eventuell am Arbeitsplatz oder auch zu Hause eine kleine **spirituelle Ecke** einrichten. Alternativ können Sie diesen Ort auch zu Ihrem inneren Wohlfühlort machen. Mehr dazu auf Seite 33.

Oder erinnern Sie sich an positive Erfahrungen beim Singen, Musizieren, Tanzen oder Musikhören? Wie können Sie diesen Spuren nachgehen? Gibt es Möglichkeiten, kleine **musikalische Auszeiten** in Ihren Alltag zu integrieren? Wir selbst haben für uns festgestellt, dass oft schon das kurze Hören von passender Musik z. B. über Kopfhörer einiges bewirken kann. Testen Sie doch mal, welche Art von Musik bei Ih-



nen hilfreich ist. Vielleicht hilft Ihnen auch eine kleine Auszeit mit einem Instrument. Oder Sie suchen Kontakt zu anderen, um gemeinsam zu musizieren.

Falls Sie schon einmal positive Erfahrungen mit dem **Meditieren** gemacht haben, können Sie auch hier nach Möglichkeiten suchen, daran anzuknüpfen. Dazu gibt es viel gute Literatur (siehe auch unser Literaturverzeichnis) und inzwischen auch zahlreiche Apps, die beim Weg in die meditative Praxis hilfreich sind. Da Meditation die Königsdisziplin der spirituellen Praxis ist, geben wir Ihnen dazu auf den folgenden Seiten auch Tipps und Anregungen.

Falls es Ihnen hilft, Menschen an Ihrer Seite zu haben, die sich mit Ihnen auf die spirituelle Suche machen, können Sie z. B. in einer **Glaubensgemeinschaft vor Ort** nach entsprechenden Möglichkeiten fragen. In vielen gibt es inzwischen Meditationskreise oder andere spirituelle Angebote. Und es gibt **geistliche Begleiter*innen**, die Ihnen gerne auf Ihrem Weg helfen. Gerade wenn Sie sich auf einen tieferen Weg einlassen möchten, können begleitende Personen hilfreich sein, um z. B. Blockaden zu bearbeiten und spirituelle Erlebnisse richtig einzuordnen.

Nehmen Sie sich noch einmal Zeit und beantworten Sie sich die Frage: An welche bisherigen Erfahrungen kann ich auf meinem Spiritualitätsweg am besten anknüpfen? Halten Sie unterhalb zwei bis drei mögliche Vorhaben fest, die Sie auf Ihrem spirituellen Weg weiterbringen:



Die spirituelle Grundhaltung – auf dem Weg zur Achtsamkeit

Die bekannteste spirituelle Grundhaltung ist die Achtsamkeit. Achtsamkeit ist eine geistige Haltung, die es uns ermöglicht, vollständig im Hier und Jetzt präsent zu sein und uns ganz auf unsere Sinneswahrnehmungen und Gefühle zu konzentrieren, ohne diese zu bewerten. Es geht darum, bewusst auf das zu achten, was gerade geschieht, statt sich von den Gedanken und Emotionen, die uns beschäftigen, ablenken zu lassen.⁵

Sich auf einen spirituellen Weg zu begeben, heißt im Grunde, diese Haltung der Achtsamkeit durch unterschiedliche Methoden einzuüben. Sie ist in gewisser Weise zugleich Mittel als auch Ziel auf diesem Weg. Am Anfang brauchen wir dazu lediglich die Offenheit, uns auf den Weg einzulassen, ohne sofort zu erwarten, dass etwas Bestimmtes geschieht, und ohne gleich das zu bewerten, was geschieht. Gleichzeitig sind wir für alles offen, was geschieht. Mit einem „Alles kann, nichts muss“ lässt sich die innere Haltung dabei wohl am besten beschreiben.

Ein zweiter wichtiger Aspekt der spirituellen Grundhaltung neben der Achtsamkeit ist die Gelassenheit, wie sie in dem Gebet zum Ausdruck kommt, dass dem US-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr zugeschrieben wird:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.⁶

⁵ Siehe dazu auch in unserem Gesundheitscampus den Kurs „Zeit für Achtsamkeit“: www.gesund-sozial-arbeiten.de/kurse/zeit-fuer-achtsamkeit

⁶ <https://de.wikipedia.org/wiki/Gelassenheitsgebet> (abgerufen am 09.10.2023).



Übungen zur Achtsamkeit

Die Haltung der Achtsamkeit lässt sich durch Meditationsübungen vertiefen. Dazu geben wir weiter unten einige Tipps. Achtsamkeit lässt sich darüber hinaus aber auch ganz einfach in den Alltag integrieren und dort einüben.

Dies geht z. B. gleich am Morgen beim **Zähneputzen**. Statt meine Gedanken währenddessen beliebig schweifen zu lassen, versuche ich, diese Handlung drei Minuten lang ganz bewusst und achtsam auszuführen. Ich achte bewusst auf den Geschmack und Geruch der Zahncrème, das Gefühl, das die Bewegung der Zahnbürste auf den Zähnen verursacht, die Beleuchtung im Badezimmer etc. Gedanken, die mir dabei kommen, beobachte ich, ohne ihnen weiter nachzugehen und mich von ihnen ablenken zu lassen.

Solche **Achtsamkeitsübungen** lassen sich problemlos in ganz viele Momente des Alltags einbauen: neben dem Zähneputzen z. B. beim Duschen, später beim Frühstück, auf dem Weg zur Arbeit etc. Auch eine ungewollte Wartezeit kann ich nutzen, um meine Umgebung bewusst wahrzunehmen: Was sehe ich, was höre ich, welche Gerüche nehme ich wahr? Wie fühlt sich die Luft auf meiner Haut und der Untergrund an, auf dem ich sitze? Ich kann außerdem bewusst wahrnehmen, wie sich mein Körper in diesem Moment innerlich anfühlt und was gerade in meinen Gedanken und in meiner Seele los ist.

Solche Achtsamkeitsübungen klingen simpel – im Alltag passiert es allerdings doch sehr leicht, dass uns ein Strudel von Gedanken aus dem Moment fortreißt. Dann ist es im Sinne der Achtsamkeit wichtig, sich nicht zu beurteilen und noch weniger zu verurteilen, sondern wieder die neutrale Beobachtungshaltung einzunehmen und einfach weiter zu üben. Man kann es auch so sehen: Jedes Mal, wenn wir während einer Achtsamkeitsübung bemerken, dass unsere Gedanken abschweifen, haben wir einen kleinen Sieg errungen – genau deshalb, weil wir dies bewusst bemerkt haben.

ACHTSAMKEIT

ÜBUNG

Halten Sie jetzt spontan inne und machen Sie eine kleine Achtsamkeitsübung.

Falls Sie gerade z. B. ein Smartphone zur Hand haben, stellen Sie sich den Timer auf drei Minuten. Versuchen Sie, in dieser Zeit möglichst bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein.

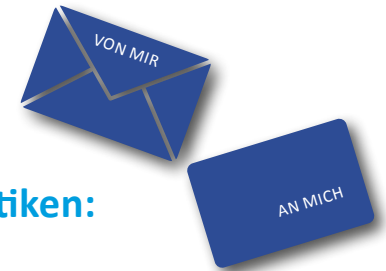
Sie können sich dabei bewusst auf die Broschüre konzentrieren, die Sie vor sich haben. Wie fühlt sie sich an, wie dick ist das Papier der Seiten und wie ist der Umschlag beschaffen? Wie riecht die Broschüre?

Oder Sie konzentrieren sich auf Ihre Körperhaltung (möglichst ohne diese gleich zu verändern). Wie sitzen, stehen oder liegen sie gerade? Wo haben Sie Kontakt mit dem Untergrund? Wie fühlt sich Ihr Körper an? Gibt es angespannte Stellen?

Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Beobachten Sie die Gedanken, möglichst ohne sich in ihnen zu verlieren. Sie können sich dazu vorstellen, dass Sie in einem Kino sitzen und Ihre Gedanken vor Ihnen auf die Leinwand projiziert werden.

Sie können auch bewusst darauf achten, welche Geräusche Sie gerade wahrnehmen. Achten Sie dabei nicht nur auf die vordergründig lauterer Geräusche, sondern immer auch auf die nächstleiseren – bis zum leisesten Geräusch, das Sie noch wahrnehmen können.

3 MINUTEN



Die spirituellen Grundpraktiken: Meditation und Gebet

Die gerade beschriebene offene, achtsame und gelassene Grundhaltung hilft uns, wenn wir uns auf einen spirituellen Weg begeben wollen. Die bekanntesten Praktiken auf diesem Pfad sind das Gebet und die Meditation.

Bevor wir Tipps und Anregungen für die eigene Meditations- oder Gebetspraxis geben, wollen wir zunächst den Unterschied zwischen diesen beiden spirituellen Grundpraktiken klären. Die Grenzen können dabei allerdings manchmal verschwimmen: Beispielsweise gilt das sogenannte „Herzensgebet“, das wir später beschreiben, eher als eine Form der Meditation als ein klassisches Gebet.

Meditation und Gebet können dazu beitragen, Geist und Seele innerlich zu beruhigen und eine spirituelle Verbindung herzustellen. Der Unterschied zwischen beiden lässt sich vergleichen mit dem Unterschied zwischen dem Sprechen und dem Zuhören bzw. – allgemeiner ausgedrückt – zwischen dem Senden und dem Empfangen in einer Kommunikation.

Das **Gebet** steht für das **Senden**. Im Gebet richte ich meine Gedanken, Gefühle, Wünsche oder Bitten an eine Gottheit oder eine höhere Macht. Dies kann zu verschiedenen Anlässen und mit unterschiedlichen Ausrichtungen geschehen: Ich bitte für mich oder andere, drücke meine Dankbarkeit und Freude aus oder äußere meinen Schmerz in Form einer Klage.

In der **Meditation** geht um das **Empfangen** und Wahrnehmen. Ich richte mich ganz auf den gegenwärtigen Moment aus, ich versuche, meine eigenen Gedanken und Bewertungen loszulassen und offen zu sein für das, was sich in der Meditation ereignet. Normalerweise konzentriere ich mich auf einen Meditationsanker, wie den eigenen Atem, meinen Körper oder einen Gegenstand, oder auch auf eine Tätigkeit wie das Gehen.

Meditation kann mir auf die Dauer helfen, mich innerlich zu sammeln und zu beruhigen, Stress zu reduzieren, den Zustand meines Körpers und meiner Seele bewusster wahrzunehmen und klarer zu denken.⁷ Im Idealfall verhilft sie mir – aus spiritueller Sicht – zu einer Begegnung mit meinem „wahren“ oder „höheren Selbst“, mit Gott oder mit der Erfahrung des Einsseins mit dem Universum.

Die Meditationspraxis erfordert – im Gegensatz zum Gebet – keinen Glauben an eine höhere Wesenheit oder Macht. Das Beten erscheint hingegen auf den ersten Blick nur sinnvoll, wenn man annimmt, dass es bei einem Gegenüber ankommt. Allerdings hat das Formulieren eines Gebetes auch seinen eigenen Wert. So haben Studien gezeigt, dass regelmäßige Dankgebete Menschen innerlich glücklicher und zufriedener machen können. Bitten und Fürbitten können dazu beitragen, Klarheit über die eigenen Wünsche und Energie für Veränderungen zu gewinnen. Klagen können dazu beitragen, Kummer loszulassen und neue Hoffnung zu schöpfen.



⁷ Wichtig: Da Meditation zur verstärkten Begegnung mit mir selbst führt, wirkt sie nicht immer gleich entspannend. Gerade bei den ersten Meditationssitzungen kann es sein, dass innere Unruhe, verdrängte Gefühle und Schmerz zunächst intensiver spürbar sind.

TIPPS

Tipps zur Meditationspraxis

Wer das Meditieren erlernen oder seine Meditationspraxis vertiefen will, findet dazu heute jede Menge Literatur und unzählige CDs, Websites und Apps, die auf diesem Weg hilfreich sein können. Von uns ausgewählte Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis am Ende dieses Ratgebers.

Einen ganzen Meditationskurs können wir Ihnen in dieser Broschüre nicht bieten. Allerdings ist das Meditieren grundsätzlich auch nichts Geheimnisvolles und Kompliziertes. Wie beim Erlernen einer Sportart oder eines Instrumentes kommt es auch bei der Meditation vor allem auf die regelmäßige Praxis an, um Fortschritte zu erzielen.⁸ Im Folgenden möchten wir Ihnen zunächst einige Meditationsformen vorstellen und anschließend ein paar Tipps für Ihre Meditationspraxis mit auf den Weg geben.

MEDITATIONSFORMEN

Grundsätzlich ist die Meditation den weiter vorne beschriebenen Achtsamkeitsübungen sehr ähnlich: Es geht darum, für einen Zeitraum mit allen Sinnen und dem ganzen Bewusstsein im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Der Unterschied liegt am ehesten darin, dass die Aufmerksamkeit bei einer Meditation in der Regel auf einen speziellen Meditationsanker und nach „innen“ gerichtet ist.

Aus der jeweiligen Wahl des Ankers ergeben sich verschiedene Meditationsformen: Am beliebtesten und bekanntesten ist die **Konzentration auf den eigenen Atem**. Wir suchen uns eine Körperstelle, an der wir unseren Atem besonders gut spüren (z. B. unter den Nasenlöchern, im Hals, Brustkorb oder im Bauch), und verweilen mit unserem Bewusstsein an dieser Stelle, um das Ein- und Ausatmen (und eventuell auch die Pause dazwischen) bewusst wahrzunehmen. Immer wenn wir bemerken, dass wir davon abschweifen, kehren wir – ohne uns dafür zu kritisieren – wieder zum Atem zurück.

⁸ Wir raten daher zu einer gesunden Skepsis bei Meditationskurs-Angeboten, bei denen viel versprochen, aber auch viel Geld verlangt wird. Und wir sollten uns auch nicht entmutigen lassen, wenn wir bei den ersten Meditationsversuchen nichts Besonderes bemerken und noch sehr oft mit den Gedanken abgleiten.

ATMUNG

ÜBUNG

Probieren Sie doch gleich mal aus, drei Minuten auf Ihren Atem zu achten.

Setzen Sie sich dazu möglichst aufrecht und dennoch entspannt hin oder legen Sie sich auf den Rücken.

Spüren Sie beim Einatmen und Ausatmen ganz bewusst nach, wo sie Ihren Atem am besten wahrnehmen können (Bauchdecke, Brustkorb oder Nasenlöcher).

Verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit vom Beginn bis zum Ende jedes einzelnen Atemzugs. Zur Unterstützung der Konzentration können Sie Ihre Atemzüge in Gedanken auch mitzählen (Einatmen 1, Ausatmen 2 ... bis Ausatmen 10 und dann wieder von vorne). Immer wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder sanft zum Atem zurück.

Mit dem Atem lässt sich auch eine zweite Meditationsform gut verbinden, die sowohl bei den christlichen Mystiker*innen als auch im Buddhismus beliebt ist: das **Mantra- oder Herzensgebet**.⁹ Als Meditationsanker dienen dabei Wörter oder kurze Sätze, die in der Meditation ständig wiederholt werden. Diese Wiederholungen können uns nicht nur als Konzentrationshilfe, sondern auch als Gegenpol zu inneren Glaubenssätzen dienen, die unser Denken und Handeln oft unbemerkt dominieren. Bei diesen Glaubenssätzen handelt es sich z. B. um oft gehörte Sätze unserer Eltern („Du stellst dich immer so ungeschickt an!“), Sprichwörter aus unserer Kindheit („Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“) oder eigene verinnerlichte Sätze („Das schaffe ich nie!“). Es ist gut, durch die regelmäßige innere Wiederholung von positiven Mantras in der Meditation aufbauende Sätze oder Wörter zu verinnerlichen und sie so den negativen Glaubenssätzen entgegenzusetzen.

⁹ Eine ausführliche Beschreibung des Mantra-Betens finden Sie im 4. Kapitel des Buches „Mystik und Coaching“ von Sabine Bobert (S. 66 ff.).



Die christlichen Mystiker*innen verwend(et)en gerne die Form des Herzens- oder Jesusgebetes, bei der entweder der Satz „Jesus Christus, erbarme dich meiner“ oder nur der Name „Jesus Christus“ als Mantra wiederholt wird. Buddhist*innen und Hinduist*innen nehmen als Mantra meist Wörter aus dem Sanskrit – so z. B. die bekannte Silbe „om“, die für das göttliche Prinzip steht, das alles Leben durchströmt. Als Mantra können wir auch selbst Wörter oder kurze Sätze wählen, wie z. B. „Frieden“, „In mir ist Ruhe“ oder „Liebe umgibt mich“.

Wichtig dabei ist nur,

- dass wir ein Mantra wählen, das für uns eine positive, heilende Aussage hat,
- dass die Aussage für die Gegenwart („Ich bin ruhig“) und nicht für die Zukunft („Ich werde ruhig“) formuliert wird und
- dass wir das Wort oder den kurzen Satz gut mit unserem Atemrhythmus verbinden können.

ÜBUNG

EIN EIGENES MANTRA FINDEN

Welche Sätze oder Wörter sind für Sie passend und hilfreich?
In den folgenden Zeilen ist Platz für Ihre eigenen Mantras:



Ebenfalls mit dem Atem verbinden lässt sich eine dritte bekannte Meditationsform: der **Bodyscan**. Im Bodyscan „durchwandern“ wir mit unserem Bewusstsein unseren ganzen Körper von den Zehenspitzen über die Beine, die Körpermitte, den Oberkörper und die Arme, bis wir schließlich bei Kopf und Scheitel ankommen. Das Bewusstsein verhält sich dabei wie ein aufmerksamer, neugieriger Besucher eines Museums. Wir nehmen die Empfindungen der einzelnen Körperstellen beobachtend wahr, ohne das Empfundene zu bewerten oder gleich verändern zu wollen. Auch Schmerz wird einfach wahrgenommen – ohne ihn verdrängen zu wollen oder unser Bewusstsein von ihm gefangen nehmen zu lassen. Eine Verbindung zur Atem-Meditation können wir herstellen, indem wir in unserer Vorstellung in die jeweils wahrgenommenen Stellen atmen.

Die bisher beschriebenen Meditationsformen werden meist in einer ruhigen Körperhaltung – also im Sitzen oder Liegen – durchgeführt. **Meditieren** lässt sich allerdings auch **in Bewegung**: Der buddhistische Mönch Thích Nhất Hạnh lehrte z. B. gerne die **Geh-Meditation**. Hier dient der Vorgang des eigenen Gehens als Anker. Auch Qigong und einige Yogaformen verbinden Meditation mit Bewegung.



ÜBUNG

GEH-MEDITATION

Um diese Form der Meditation zu üben, begeben Sie sich zunächst am besten an einen Ort, an dem sie ganz ungestört ein paar Schritte gehen können. Setzen Sie dann bewusst in Zeitlupe einen Fuß vor den anderen und spüren Sie dabei in jedem Moment nach, welche Teile Ihrer Füße gerade den Boden berühren, welche Muskeln und Sehnen Sie benutzen.

Wenn Sie freien Raum nach hinten und die nötige Sicherheit dazu haben, können Sie zum Vergleich auch ein paar Schritte rückwärtsgehen.

Nach den Zeitlupenschritten können Sie auch versuchen, sich auf einen etwas schnelleren Gang zu fokussieren.

Nach diesen „Trockenübungen“ können Sie die Geh-Meditation z. B. auch bei einem Spaziergang, einem Erledigungsgang oder auf dem Weg zur Arbeit einsetzen.

DER UMGANG MIT DEN GEDANKEN

Die Gedankenstimmen im Kopf begleiten uns Menschen in der Regel ein ganzes Leben lang. In der Meditation führen sie uns leicht vom gegenwärtigen Moment weg in die Vergangenheit und in die Zukunft. Wie sollen wir also mit den Gedanken umgehen?

Wer versucht, die Stimmen im Kopf zu unterdrücken, wird oft frustriert feststellen, dass dies nicht gelingt – und sich schlimmstenfalls auch noch selbst dafür tadeln. Dies kann dazu führen, dass wir unser Meditationsvorhaben aufgeben.

Es ist ein weitverbreitetes Missverständnis, dass Meditation bedeutet, ganz ohne Gedanken zu sein. Auch wenn wir nach einiger Meditationspraxis vielleicht auch solche gedankenlosen Momente erleben – gerade am Anfang erleben wir vielleicht ganz im Gegenteil, dass die Gedanken umso mehr sprudeln. Anstatt zu versuchen, die eigenen Gedanken zu unterdrücken, ist es besser, ihnen gegenüber die beobach-



tende und nicht wertende Achtsamkeitshaltung einzunehmen. Auch Gedanken sind ein Ereignis des gegenwärtigen Augenblicks. Wir beobachten den Gedanken, ohne ihm weiter nachzugehen. Nach einem innerlichen „Aha, ein Gedanke“ kehren wir mit unserer Aufmerksamkeit wieder zu unserem Meditationsanker zurück. Ein Bild, das helfen kann, mit den eigenen Gedanken umzugehen, ist z. B. eine Kinoleinwand, auf die wir unsere Gedanken projizieren, um sie von außen zu betrachten und uns nicht in ihnen zu verlieren. Oder wir lassen sie wie kleine Wolken über unserem Kopf vorbeiziehen.

Den Geist wie einen jungen Hund trainieren

Ein hilfreiches inneres Bild für die Konzentration des Geistes beim Meditieren verwendet der Meditationslehrer Jörg Mangold in seinem in der App „Calm“ zu findenden Kurs „Meditation, wie geht das?“. Er vergleicht darin den Geist mit einem unruhigen jungen Hund, der ungern still an einem Platz sitzt, sondern begeistert und neugierig jedem Impuls hinterherspringt.

Wir versuchen, diesen Hund zu trainieren und ihn ruhig an einem Platz zu halten. Jedes Mal, wenn wir bemerken, dass der Hund wieder einem Impuls (einem Gedanken, einem Geräusch oder einer Empfindung) hinterherläuft, führen wir ihn – ohne mit ihm zu schimpfen – freundlich und sanft, aber bestimmt zu diesem Platz (unserem Meditationsanker) zurück.

Es ist auch hilfreich, beim Meditieren **etwas zum Schreiben** bereitzuhalten. Sollte uns gleich am Anfang der Meditation ein unerledigtes To-do hartnäckig in den Kopf steigen, können wir notfalls kurz unterbrechen, um die Aufgabe zu notieren und den Kopf wieder frei zu bekommen. Ebenso kann es auch wertvoll sein, nach der Meditation Gedanken und Bilder, die wir währenddessen beobachtet haben, zu notieren. Für Letzteres empfiehlt sich ein schönes gebundenes Büchlein, in dem wir die Gedanken auch später noch mal nachlesen zu können.

DIE UMGEBUNG FÜR DIE MEDITATION

Wer in der Meditation geübt ist, kann im Grunde immer und überall meditieren. Um sich in der Meditation einüben zu können, empfiehlt es sich jedoch, zu Beginn einen **geschützten äußeren Rahmen** herzustellen. Vielleicht können Sie sich – zu Hause oder am Arbeitsplatz – eine **kleine Meditationsecke** einrichten. Dies kann hilfreich sein, denn beim Aufsuchen der Meditationsecke können Sie etwas Abstand zum Alltag schaffen und Signale an Ihr Unterbewusstsein senden, die Sie leichter in eine meditative Stimmung bringen.

Neben einer geeigneten Sitz- oder Liegemöglichkeit könnten Sie die Ecke mit einem Bild oder Symbol, einer Kerze, Räucherstäbchen oder einer Duftlampe ausstatten. Manchen hilft auch Musik, um in eine meditative Stimmung zu kommen. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen persönlich hilft.

Gut ist es auf jeden Fall, einen Rahmen zu schaffen, in dem Sie **eine Zeit lang ungestört** sind. Sie sollten dazu Telefon, Handy etc. auf stumm stellen und eventuell Menschen in Ihrer Nähe Bescheid geben, dass Sie gerade eine ungestörte Zeit brauchen.



ZEITRAUM UND ZEITPUNKT

Auch hier gibt es keine allgemeingültigen Regeln dazu, wann, wie oft oder wie lange wir meditieren. So können uns z. B. schon ein bis zwei Minuten Meditation mitten im Arbeitsalltag dabei helfen, uns wieder zu erden und mit uns selbst zu verbinden. Insgesamt ist es sinnvoll, zu Beginn einer Meditationspraxis erst kürzere Zeiträume (z. B. fünf Minuten) zu wählen und diese Zeiten mit mehr Übung nach und nach zu steigern.

Manche meditieren gerne morgens, z. B. noch vor dem Frühstück. Eine solche Meditation kann dann in den ganzen Tag ausstrahlen. Dies ist aber nur sinnvoll, wenn Sie schon entsprechend wach sind und kein gefühlter Zeitdruck besteht. Auch abends kann eine Meditation als Tagesabschluss hilfreich sein und mit einer Reflexion des Tages verbunden werden. Vielleicht ist es auch die richtige Form für Sie, mehrere Meditationen über den Tag zu verteilen. Oder Sie finden in der Mittagspause einen guten Rahmen. Wir empfehlen, einfach zu experimentieren, wann Sie am besten im wachen Bewusstsein verweilen können. Wenn Sie für sich einen guten Zeitpunkt gefunden haben, ist eine Routine immer zur selben Tageszeit hilfreich, um leichter in eine meditative Stimmung zu kommen und das Meditieren nicht zu vergessen, sondern es sozusagen automatisch in den Tagesablauf zu integrieren.

Wochenenden und freie Tage sind hilfreich, um längere Meditationseinheiten zu praktizieren oder Neues auszuprobieren. Das dabei Erlernte kann dann helfen, kurze Meditationseinheiten mitten in den Alltag einzubauen. Dabei helfen auch sogenannte „Stand-by“-Zeiten: das Warten auf den Bus oder im Wartezimmer, die Fahrt in der S-Bahn etc. Anstatt gleich das Smartphone zu zücken, sind dies wunderbare Gelegenheiten für kleine Meditationen oder Achtsamkeitsübungen.

MEDITATION & ACHTSAMKEIT

DIE KÖRPERHALTUNG

Eine Person in der sogenannten Lotussitz-Haltung ist ein weitverbreitetes Symbol für die Meditation. In der Praxis ist diese Körperhaltung allerdings hauptsächlich für Menschen geeignet, die z. B. durch eine regelmäßige Yogapraxis die nötige Gelenkigkeit besitzen, um während der Meditation problemlos ohne Schmerzen und Anspannung in dieser Haltung verweilen zu können.

Wenn wir von den vorhin beschriebenen Meditationsformen mit Bewegung (Geh-Meditation oder Qigong) absehen, ist dies das wichtigste Merkmal für die richtige Körperhaltung bei der Meditation: Wir können über einen längeren Zeitraum problemlos in ihr verweilen und sie ermöglicht uns einen entspannten, offenen und zugleich wachen inneren Zustand. Dabei sollten wir frei atmen können und das Blut sollte möglichst frei durch alle Körperteile strömen.

Verbreitete Körperhaltungen bei der Meditation sind das Sitzen auf einem Meditationskissen im Schneidersitz, das Knien auf einem Bänkchen und das aufrechte Sitzen auf einem Stuhl. In allen Fällen sollte der Oberkörper dabei möglichst aufgerichtet, aber nicht angespannt sein. Gut ist es, wenn dies problemlos klappt, ohne sich anlehnen zu müssen. Ansonsten sollte man sich eine Möglichkeit zum Anlehnen schaffen, bei der der Oberkörper nicht zusammensackt. Für die richtige Haltung des Kopfes ist die Vorstellung hilfreich, dass ihn ein Band vom Scheitelpunkt bis zur Decke sanft nach oben zieht. Die Hände können beim Sitzen mit den Handflächen nach oben sanft auf den Oberschenkeln oder ineinandergelegt im Schoß ruhen.

Insbesondere für den Bodyscan und angeleitete Meditationen wird oft das Liegen auf dem Rücken empfohlen. Wir selbst meditieren ebenfalls gerne im Liegen. Die Hände liegen dabei neben dem Körper oder zusammengelegt auf der Bauchdecke, was die Verbindung zum eigenen Atem verstärken kann. Wer im Liegen zum Einschlafen neigt, kann dem z. B. durch das Höherlegen des Kopfes oder das angewinkelte Aufstellen der Beine entgegenwirken.

www.gesund-sozial-arbeiten.de/imaginationen



IMAGINATIONEN

Wir haben bereits erläutert, dass es in der Meditation vor allem darum geht, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen. Außerdem haben wir mit der Mantra-Meditation auch eine Form beschrieben, bei der es nicht nur um das Wahrnehmen, sondern auch um das Stärken bzw. Transformieren von inneren Haltungen und Werten geht.

Dies ist auch die Hauptintention der beiden Imaginationen, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen möchten. Für Imaginationen gibt es auch einen wissenschaftlichen Hintergrund in der Gehirnforschung. So wurde bei Gehirnstrommessungen festgestellt, dass Gehirne von Menschen, die sich Bilder eines bestimmten Ortes anschauen bzw. die sich intensiv vorstellen, an einem bestimmten Ort zu sein, ganz ähnliche Reaktionen zeigen, als wären die Menschen wirklich an diesem Ort.

Dazu passt unsere erste Imagination, in der es darum geht, sich an einen „Inneren Wohlfühlort“ zu versetzen. Stellen Sie sich dazu einen Ort vor, an dem Sie sich sicher und geborgen fühlen und der zugleich positive Gefühle und Energien in Ihnen freisetzt. Dies kann ein realer Ort Ihrer Erinnerung sein oder ein Fantasieort, den Sie sich in Ihrer Vorstellung möglichst detailreich gestalten. Wenn Sie in entspannten Situationen häufig einüben, sich innerlich an Ihren Wohlfühlort zu begeben, können Sie ihn auch mitten im Alltag nutzen – etwa zur kurzen Entspannung zwischendurch oder zur Beruhigung in oder vor herausfordernden Situationen.

Die zweite Imagination haben wir „Inneres Licht“ genannt. Sie soll helfen, innere Energien oder auch Kreativität in uns wiederzuentdecken und zu verstärken.

Im Folgenden finden Sie die Anleitungen zu beiden Imaginationen. Sie umfassen eine Einleitung und einen Abschluss, die jeweils identisch sind, und einen jeweils individuellen Hauptteil. Um die Bilder innerlich gut nachvollziehen zu können, ist es sinnvoll, wenn Sie sich die Texte entweder vorlesen lassen oder sie vorher z. B. mit der Diktierfunktion Ihres Smartphones aufnehmen und dann einfach abspielen lassen. Oder Sie hören sich die Audioaufnahmen in unserem Gesundheitscampus unter www.gesund-sozial-arbeiten.de/imaginationen an. Vielleicht gelingt es Ihnen nach einiger Übung, die Bilder auch ohne äußere Anleitung in sich wachzurufen.

IMAGINATIONEN „INNERER WOHLFÜHLORT“ UND „INNERES LICHT“

Einleitung zu beiden Imaginationen

Imagination Licht: Diese Imagination soll dir helfen deine innere Energie und Kreativität wieder zu entdecken und zu stärken.

Imagination „Innerer Wohlfühlort“: Diese Imagination soll dir zum einen helfen, mal zwischendurch eine kleine Auszeit zu nehmen, um neue Energie zu tanken. Vor oder in herausfordernden Situationen kann sie dir helfen, zu innerer Ruhe zu finden, um den Herausforderungen gelassener zu begegnen.

Folge dazu einfach den Worten und lass dazu Bilder in dir entstehen, ohne etwas zu erzwingen. Falls du in Gedanken abgleitest, komme – sobald du es bemerkst – sanft, aber bestimmt einfach wieder zur Imagination zurück – ohne dich dafür zu tadeln. Nach einiger Übung kannst du das Bild der Imagination vermutlich auch ohne Anleitung in dir hervorrufen, um dir im Alltag hilfreich zu sein.

- ☀ Bitte Sorge für ein möglichst ungestörtes Umfeld. Stelle, soweit du kannst, Alarm- oder Klingeltöne auf stumm, und lege Dinge ab, die dich drücken und stören könnten.
- ☀ Nimm nun eine Körperhaltung ein, die es dir ermöglicht, zugleich möglichst entspannt und wach und präsent im Augenblick zu sein.
- ☀ Setze dich dazu auf einen Stuhl, auf ein Kissen oder einen Hocker oder lege dich auf eine Matte oder ein Bett. Stelle im Sitzen die Beine hüftbreit auseinander auf den Boden. Im Liegen lasse sie ausgestreckt nach außen fallen – oder du kannst sie auch angewinkelt aufstellen, wenn dir das angenehmer ist. Die Arme kannst du im Sitzen entspannt auf den Oberschenkeln ablegen oder schalenartig vor dem Bauch ineinander. Im Liegen kannst du die Arme neben den Körper legen oder die Hände auf der Bauchdecke ineinandergreifen lassen.
- ☀ Überprüfe noch einmal deine Position, spüre, wo noch etwas drückt oder verspannt ist. Und rücke dich zurecht, bis du locker sitzt oder liegst.

- ☀ Wenn du möchtest, kannst du nun die Augen schließen oder sie leicht offen lassen und entspannt auf einen fernen Punkt blicken. Wenn du deine Augen nun geschlossen oder deinen Punkt, auf den du blickst, gefunden hast, dann lass dich von nichts mehr ablenken.
- ☀ Lass alles los, was dich gerade beschäftigt. Lass Gedanken, die dir kommen, wie Wolken aus deinem Kopf steigen, schau sie kurz an und lass sie dann davonfliegen. Was um dich herum passiert, hat nun keine Bedeutung mehr.
- ☀ Du sitzt oder liegst da, vertraust dich ganz deinem Untergrund an und spürst das Getragenwerden.
- ☀ Spüre alle Stellen deines Körpers, die Kontakt mit dem Stuhl, dem Boden oder der Unterlage haben.
- ☀ Werde dir bewusst, welche Berührungen du deutlich spürst und welche nur leicht.
- ☀ Sitze oder liege ruhig da und nimm dir Zeit für dich.
- ☀ Atme ruhig und gleichmäßig. Mit jedem Atemzug sinkst du etwas tiefer in die Entspannung. Du kannst nun auf eine innere Reise gehen und dabei innere Bilder entstehen lassen ...

Fortsetzung mit dem Hauptteil einer der beiden Imaginationen

WEITER GEHT'S



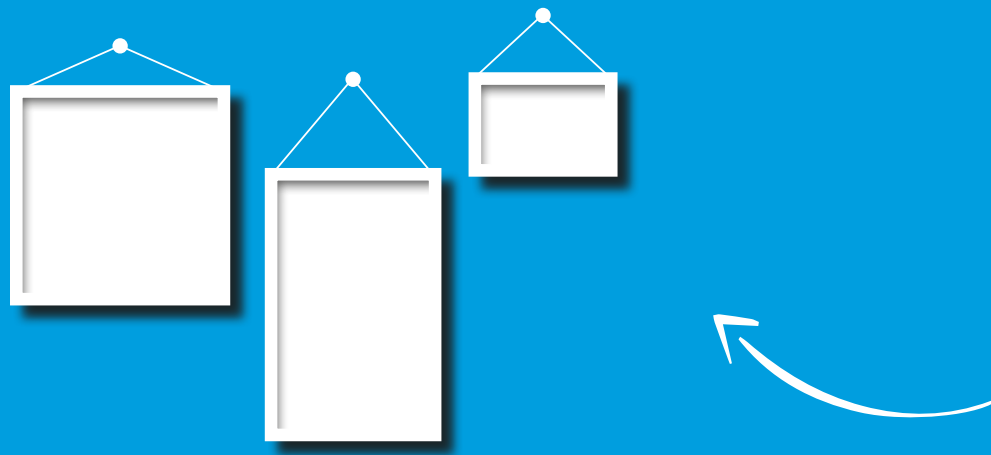
Hauptteil zur Imagination „Innerer Wohlfühlort“

Du lässt jetzt langsam einen leeren Raum vor deinen Augen entstehen. Es gibt in ihm keine Möbel und auch die Wände sind weiß.

Nur an einer Wand des Raumes befindet sich ein großer Bilderrahmen. Die Leinwand im Rahmen ist leer. Es ist eine besondere Leinwand. Eine Leinwand, die dir die Bilder aus deinem Inneren zeigen kann. Du kannst nur durch deine Vorstellung ein Bild auf dieser Leinwand entstehen lassen.

- ☼ Heute wird dir die Leinwand deinen persönlichen Wohlfühlort zeigen.
- ☼ Das kann ein realer Ort aus deiner Erinnerung sein. Oder ein Fantasieort mit märchenhaften Zügen.
- ☼ Es ist dein Ort, der dir das gibt, was du gerade brauchst und wünschst: Ruhe – Geborgenheit – Entspannung – Frieden oder auch Anregung und Kraft.
- ☼ Ein Ort, der nur dir gehört. Der Ort, an dem du völlig frei und sicher bist.
- ☼ Der Ort, an dem dich nichts und niemand stört.
- ☼ Der Ort, an dem alles angenehm und positiv ist.
- ☼ Du siehst nun, wie dieser Ort langsam in dem Bilderrahmen entsteht.

Nimm dir Zeit dazu. Wenn dir das erste Bild noch nicht gefällt, kannst du noch mal ein anderes entstehen lassen oder das Bild verändern. Erzwingt keine Bilder, sondern lasse sie kommen.



Wenn sich Gedanken vor deinen Ort schieben, kannst du sie kurz anschauen – und siehst, wie sie dann verblassen und den Blick auf deinen Ort wieder freigeben.

Nimm dir Zeit, deinen Ort entstehen zu lassen.

PAUSE

- ☼ Wenn du nun mit deinem Ort zufrieden bist, kannst du in die Leinwand hineinsteigen.
- ☼ Du bist nun an diesem Ort, du kannst jetzt nach allen Seiten schauen.
- ☼ Schau dich um. Schau dir alles genau und in Ruhe an.
- ☼ Wie ist das Licht an diesem Ort?
- ☼ Welche Geräusche hörst du?
- ☼ Gibt es hier Gerüche? Nach was riecht es?
- ☼ Was möchtest du an diesem Ort gerne tun?
- ☼ Tu es und genieße es.
- ☼ Spüre bitte ganz genau, wie es deinem Körper damit geht, an diesem Wohlfühlort zu sein. Das zu tun, wonach dir gerade ist.
- ☼ Was spürst du auf der Haut?
- ☼ Wie geht es deinen Muskeln?
- ☼ Wie ist deine Atmung?
- ☼ Wie geht es deinem Bauch?
- ☼ Nimm wahr, wie es sich anfühlt, an diesem Ort zu sein. Genieße das Gefühl.
- ☼ Verabrede jetzt mit dir selbst ein Zeichen, mit dessen Hilfe du jederzeit an deinen Wohlfühlort gehen kannst.
- ☼ Du kannst z. B. eine Faust machen oder dir selbst die Hände geben. Immer wenn du in Zukunft diese Geste machst, kannst du an den Wohlfühlort gehen, wenn du es möchtest.
- ☼ Führe diese Gestik bitte jetzt aus, damit sich dein Körper erinnert.
- ☼ Jetzt schau dich noch ein letztes Mal an deinem Wohlfühlort um und verabschiede dich für diesen Moment bewusst von ihm.
- ☼ Du verbeugst dich tief und bist wieder vor dem Bild.

Hauptteil zur Imagination „Inneres Licht“

- ☼ Du reist nun in deine Körpermitte bzw. in das Innerste deiner Seele.
- ☼ Dort entdeckst du ein kleines Licht.
- ☼ Dein inneres Licht und Feuer.
- ☼ Es ist vielleicht nur noch ein schwaches Glimmen – wie die restliche Glut in einem verlöschenden Lager- oder Kaminfeuer.
- ☼ Doch du kannst dein inneres Feuer wieder entfachen.
- ☼ Das tust du mit jedem Atemzug. Mit jedem Atemzug holst du helles Licht in dich hinein.
- ☼ Den Spirit, den nährenden Geist des Universums, den Heiligen Geist Gottes oder welchen Namen du ihm geben willst.
- ☼ Du schickst dieses Licht mit deinem Atem zu deinem inneren Feuer und siehst, wie es dadurch genährt und deine innere Glut immer mehr entfacht wird.
- ☼ Dein inneres Licht wird mit jedem Atemzug heller und größer.
- ☼ Alles Dunkle, alles Belastende, alle dunklen Wolken und alle Asche schickst du mit jedem Ausatmen aus deinem Körper hinaus.
- ☼ Mit dem nächsten Einatmen wird das innere Licht so groß, dass es nun deinen ganzen Brustraum erfüllt.
- ☼ Von da aus schickst du das Licht nach rechts und links in deine Arme.
- ☼ Über die Ellbogen bis in die Fingerspitzen.

- ☼ Mit dem nächsten Atemzug schickst du das Licht über dein Gesäß hinunter in die Beine, über die Knie bis in die Zehen.
- ☼ Gedanken, die kommen, lässt du wieder los, die hellen nähren dein Licht, die dunklen schickst du mit dem Ausatmen hinaus.
- ☼ Das helle Licht durchströmt auch deinen Rücken. Und es erfüllt deinen Kopf und macht ihn wach und klar. Und so bist du nach und nach erfüllt von diesem warmen goldenen Licht.
- ☼ Das Licht strahlt auch aus dir heraus und hüllt dich ein.
- ☼ Nimm wahr, wie es sich anfühlt, vom Licht erfüllt und umgeben zu sein.
- ☼ Verabrede jetzt mit dir selbst ein Zeichen, mit dessen Hilfe du dieses Gefühl immer wieder in dir entstehen lassen kannst.
- ☼ Du kannst z. B. Daumen und Zeigefinger berühren lassen oder dir selbst die Hände geben. Immer wenn du in Zukunft diese Geste machst, kannst du dich mit deinem inneren Licht verbinden.
- ☼ Führe diese Gestik bitte jetzt aus, damit sich dein Körper erinnert.
- ☼ Nimm noch mal genau das Gefühl des Erfülltseins vom Licht wahr.
- ☼ Verabschiede dich von deinem inneren Bild. Das Gefühl, das das Bild in dir erzeugt hat, nimmst du mit zurück in den Alltag.

ABSCHLUSS FÜR BEIDE IMAGINATIONEN

- ☼ Und nun kommst du mit deiner Aufmerksamkeit aus dem inneren Raum wieder in diesen Raum hier zurück und hörst auf deinen Atem.
- ☼ Atme dreimal tief ein und aus.
- ☼ Dann spüre deinen Körper, bewege erst die Hände, dann die Füße und dann den Kopf.
- ☼ Öffne, wenn du soweit bist, deine Augen und bewege den Rest deines Körpers.
- ☼ Lass wieder Leben in deinen Körper und setze dich wach und gestärkt auf.



Spirituelle Rituale für den Alltag

Rituale können das Leben ein Stück ordnen und das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit verleihen.¹⁰ So ist auch zu beobachten, dass selbst ansonsten kaum religiös ausgerichtete Menschen in Umbruchsituationen doch das Verlangen nach religiösen Ritualen verspüren. Zum Beispiel lassen sie ihr Kind taufen oder wünschen sich eine kirchliche Hochzeit oder Beerdigung.

Rituale gibt es allerdings nicht nur in Religionen. Im Grunde ist der Tagesablauf von ziemlich allen Menschen – bewusst oder unbewusst – in vielen Punkten ritualisiert: Wir haben Rituale, wie wir unseren Tag beginnen und wie wir Arbeitsabläufe oder später unseren Feierabend gestalten. Oder wie wir unseren Tag beenden. Für das Wochenende oder Feiertage gelten oft eigene veränderte Abläufe und Routinen.

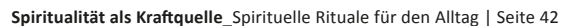
Diese Alltagsrituale können bewusst gestaltet sein oder haben sich unbewusst nach und nach entwickelt. Wenn jemand seine Rituale nicht bewusst lebt, stellen sich trotzdem unbewusst ritualisierte Abläufe ein. Gerade bei diesen unbewussten Ritualen können sich solche eingeschliffen haben, die uns nicht guttun, z. B. wenn wir jeden Morgen aufs Neue abgehetzt und übermüdet zur Arbeit kommen oder abends nicht wirklich abschalten oder einschlafen können.

Es lohnt sich, einmal herauszufinden, welche Rituale und Routinen wir in unseren Tagesablauf und auch in die Wochengestaltung eingebaut haben. Zunächst sollten wir dies nur beobachten und feststellen, in einem zweiten Schritt können wir dann hinterfragen, wozu das jeweilige Ritual gut ist. Ist es mir wichtig? Tut es mir – oder auch anderen in meiner Umgebung – gut?

Die Ergebnisse Ihrer Selbstbeobachtung können Sie auf den folgenden Seite notieren.

¹⁰ Mehr zum Thema „Rituale“ siehe Grün 2003, S. 219 ff.





Wenn Sie sich Ihren Tages- bzw. Wochenablauf anschauen, können Sie sich überlegen, ob spirituelle Praktiken und Rituale darin Platz finden könnten. Dies kann z. B. eine Meditation sein, wie wir sie auf den vorangegangenen Seiten vorgestellt haben. Oder Sie nehmen eines der kleinen Rituale auf, die wir Ihnen im Folgenden noch vorstellen möchten. Diese lassen sich oft ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integrieren.

Dieses Ritual ist für alle, die die Glocken einer Kirche hören können, besonders nahe-
liegend. Die Glocken der Kirchen rufen oft dreimal am Tag für ca. zwei Minuten zum
Gebet: morgens um 7 Uhr, mittags um 12 Uhr und abends um 19 Uhr.

Falls Sie an Ihrem Wohnort oder Ihrer Arbeitsstelle solche Glocken hören, können Sie diese zwei bis drei Minuten gut für ein Gebet oder z. B. auch für eine kurze Atem-Meditation nutzen.

Sie könnten die drei kleinen Gebetszeiten z. B. so einteilen:

In der Frühe richte ich meine Gedanken auf den bevorstehenden Tag und bitte um gute Energie für meine Vorhaben.

Mittags danke ich für das am Vormittag Erreichte und für das Essen, das mich nährt.
Ich bitte um Kraft, die mir eine kleine Pausenzeit schenkt.

Abends lasse ich meinen Arbeitsalltag los. Ich danke für alles Erreichte, lasse aber auch zugleich bewusst alles Unerledigte und alle Arbeitssorgen los und lege sie innerlich für die kommende Nacht in Gottes Hand. Dann richte ich mich auf den bevorstehenden Feierabend aus.

Falls Sie keine Glocken hören, können Sie sich z. B. auf dem Handy eine Erinnerung zu diesen Zeiten einstellen – oder die Zeitpunkte natürlich auch an ihren individuellen Tagesablauf anpassen.

Die genannten Uhrzeiten haben allerdings auch ihren „besonderen Charme“, den ich – der Pfarrer im Autorenteam – während des ersten Lockdowns in der Coronapandemie nutzte. Ich rief damals über E-Mails, soziale Medien und die Tagespresse dazu auf, während des Glockenläutens im Gebet verbunden zu sein. Es war ein berührendes Erlebnis, als mir am nächsten Tag gleich mehrere Menschen aus der Gemeinde genau zur Mittagszeit in einer WhatsApp-Gruppe Icons mit betenden Händen schickten. Die Kraft der Verbundenheit im Gebet wurde so auch getrennt voneinander spürbar.

Ergänzen lässt sich das dreimalige Gebet am Tag noch durch ein weiteres Ritual, das wir nun beschreiben möchten.

DANKBARKEITSGEBET UND -TAGEBUCH

Es gibt inzwischen einige Studien, die über positive Wirkungen der Dankbarkeitspraxis berichten. Diese wohltuenden Effekte wurden dabei aber nicht nur für die Psyche, sondern ganz konkret auch für die körperliche Gesundheit festgestellt. So wies z. B. der US-Mediziner Paul J. Mills, spezialisiert auf Psychoneuroimmunologie und Psychosomatik, in einer Studie nach, dass Dankbarkeit die Herzgesundheit von Herzpatient*innen unterstützt.¹¹

Es ist daher ein wertvolles Ritual, wenn wir uns abends Zeit nehmen, um uns bewusst zu machen, wofür wir am vergangenen Tag dankbar sind. Mindestens drei Punkte sollten Ihnen dazu einfallen. Das müssen keine großen Dinge sein: der leckere Nachtisch, eine Aufgabe, die man erledigen konnte, das nette kurze Gespräch mit

jemandem etc. Mit einiger Übung lässt sich Dankbarkeit in vordergründig schwierigen Ereignissen entdecken: Ich merke z. B., wenn ich durch eine Krankheit reifen oder durch einen Fehler etwas lernen konnte.

Ihre Dankbarkeit können Sie abends nicht nur in einem Gebet ausdrücken. Schöner ist es, auch noch ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. So können Sie sich immer wieder Schönes aus der Vergangenheit vor Augen führen.



¹¹ Siehe dazu Kini et al. 2016.



ÜBUNG

DIE ATEMRAUM-ÜBUNG

Die Atemraum-Übung stammt aus dem „Mindfulness-Based Stress Reduction“-Programm (MBSR-Programm)¹². Sie ist auch als „Drei-Minuten-Atemraum“ bekannt, da sie nur ungefähr drei Minuten in Anspruch nimmt. Somit können wir diese Übung problemlos auch mehrfach in den Alltag einbauen (z. B. zu den auf Seite 43 genannten Glockengebetszeiten).

Es ist gut, diese Übung in leichteren Zeiten regelmäßig zu üben, denn so kann sie uns in stressigen Momenten und bei schwierigen Herausforderungen helfen, sich kurz zu „erden“ und selbstbestimmt statt nur getrieben zu handeln.

Durchführen können wir die Übung in vielen Situationen: im Wartezimmer, am Esstisch, auf der Couch, am Schreibtisch – oder sogar im Auto, wenn sich z. B. gerade die Schranke vor Ihnen schließt. Die Übung ist im Sitzen oder Stehen ausführbar. Sie brauchen nur eine Gelegenheit, in der Sie ca. drei Minuten lang nicht zwingend aktiv handeln müssen.

Zunächst sollten Sie bewusst alles aktive Tun für einen Moment unterbrechen. Nehmen Sie eine möglichst aufrechte und zugleich entspannte Haltung ein. Wenn es Ihnen angenehm und möglich ist, schließen Sie die Augen. Oder Sie blicken mit einem nicht fokussierten Blick sozusagen ins „Leere“.

Im ersten Schritt blicken Sie ca. eine Minute lang beobachtend in Ihren Körper und Ihre Gedanken hinein. Welche Gedanken gehen gerade durch Ihren Kopf? Welche Emotionen bewegen Sie? Auch Unbehagen und schwierige Emotionen sollten wir dabei nicht verdrängen, sondern bewusst wahrnehmen. Und nehmen Sie auch die

Empfindungen in Ihrem Körper wahr. Gibt es angespannte Stellen? Manifestiert sich das Unbehagen besonders in einem Bereich? Versuchen Sie nicht, dabei etwas verändern zu wollen, und bewerten Sie nicht, sondern nehmen Sie die Haltung einer bzw. eines neutral Beobachtenden ein.

Im zweiten Schritt lassen Sie die Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen in den Hintergrund treten und richten Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Suchen Sie die Körperstelle, an der Sie den Atem gerade am besten spüren können: die Bauchdecke, den Brustkorb oder die Nasenlöcher. Konzentrieren Sie sich auf jeden einzelnen Atemzug, ohne Ihren Atemfluss dabei zu verändern. Wenn Ihre Gedanken abgleiten, bringen Sie sich sanft und geduldig wieder zur Atmung zurück.

Im dritten Schritt verbinden wir unsere Atmung mit dem ganzen Körper, vom Kopf und Gesicht über den Oberkörper bis hinunter in die Zehen. Wenn wir an der einen oder anderen Stelle eine Anspannung oder Unbehagen spüren, atmen wir bewusst in diese Stelle hinein. Wir erzwingen dabei nichts, auch keine Entspannung, sondern lassen das zu, was geschieht.

Schließlich weiten wir unser Bewusstsein über unseren Körper hinaus auf den uns umgebenden Raum aus und versuchen, die eben praktizierte Achtsamkeit in die nun folgenden Aktivitäten mitzunehmen.

DREI-MINUTEN-ATEMRAUM

¹² Siehe dazu Kabat-Zinn 1991. Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ist ein Ende der 1970er-Jahre von Jon Kabat-Zinn entwickeltes Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. MBSR hilft bei verschiedenen psychischen Erkrankungen. Teile des Programms werden daher u. a. im Rahmen verschiedener verhaltenstherapeutischer und psychodynamischer Psychotherapiemethoden eingesetzt.

KRAFTQUELLEN: SPIRITUELLE GEGENSTÄNDE

Ein christliches Halsband mit Kreuz, islamische, katholische oder buddhistische Gebetsketten, Klangschalen, die jüdische Mesusa am Türrahmen – in allen Religionen gibt es Gegenstände, die dabei helfen, Spiritualität im Alltag zu verankern. Es geht nicht darum, einem Gegenstand eine magische Kraft oder Bedeutung zuzuschreiben, sondern er kann dazu dienen, mitten im Alltag innere Haltungen, Energien und spirituelle Verbindungen in uns zu stärken – oder uns konkret bei der religiösen Praxis zu unterstützen, wie etwa im Fall der Gebetsketten und Klangschalen.

Für Ihre eigene spirituelle Praxis können Sie auch nach anderen Gegenständen suchen, die Sie spirituell verankern oder bestimmte Energien in Ihnen stärken. Ein solcher Gegenstand könnte ein besonderer Stein von einer Wanderung oder eine Muschelschale von einem Ausflug ans Meer sein – wichtig ist vor allem, dass Sie selbst eine positive, stärkende Emotion mit diesem Gegenstand verbinden.

Als Pfarrer des Autorenteams habe ich auch einmal positive Erfahrungen damit gemacht, eine Zeit lang eine kleine Tierfigur mit mir zu tragen. Ich war damals in einer stark herausfordernden Situation. Mein Supervisor machte sich mit mir auf die Suche nach einem Tier, das Eigenschaften symbolisierte, die mir helfen könnten. So entdeckte ich für mich den Adler als positives Symbol – mit seiner Eigenschaft, über einer Situation zu schweben und sich mit Abstand von oben einen Überblick zu verschaffen. Ich meditierte in dieser Zeit dann häufig verbunden mit der Vorstellung, aus der Adlerperspektive auf meine Situation zu blicken. Um dieses Bild in mir zu stärken, stellte ich eine kleine Adlerfigur sozusagen als Krafttier auf meinen Schreibtisch. Und ich trug die kleine Figur bei einigen herausfordernden Gesprächen in meiner Hosentasche.

Vielleicht verwundert es Sie, dass ein Pfarrer – angeregt von einem christlichen Supervisor – mit der Vorstellung eines Krafttieres arbeitet, die ja aus dem schamanischen Bereich kommt. Aber wie schon eingangs erwähnt, ist für mich der Bibelves

1. Thessalonicher 5,21 „Prüft aber alles und das Gute behaltet“ ein wichtiges Leitmotiv – gerade auch bei meiner spirituellen Suche.

Diese Anregung möchten wir Ihnen am Schluss dieses Ratgebers persönlich mit auf den Weg geben. Welche der vorangegangenen Methoden und Anregungen für Sie hilfreich sind, können nur Sie ganz persönlich für sich herausfinden. Nur noch ein Tipp: Bleiben Sie bitte skeptisch, wenn Ihnen – gerade im Bereich der Spiritualität – jemand für teures Geld eine Methode oder einen Gegenstand verkaufen will, die oder der sie angeblich in spiritueller Hinsicht entscheidend weiterbringt. Nach unserer Erfahrung ist der eigene spirituelle Weg sehr individuell und lässt sich nur durch uns selbst entdecken. Ihn zu gehen, muss nicht viel Geld kosten, sondern verlangt von uns vor allem die Bereitschaft und den Einsatz, ihn bewusst und selbst zu gehen – und dranzubleiben.

Falls Sie das eine oder andere Thema noch vertiefen möchten, finden Sie im folgenden Literaturverzeichnis sowohl Werke rund um die Meditation (grundlegend z. B. die Bücher von Victoria Weiss und von Ulrich Ott, als ganzer Kurs u. a. von Maren Schneider) als auch Bücher, die sich umfassender mit dem Thema „Spiritualität im Alltag“ beschäftigen (z. B. die Bücher von Anselm Grün, Hans Gerhard Behringer oder Marjorie Thompson).

Wir wünschen Ihnen Viel Spaß und Erfolg beim Voranschreiten auf Ihrem spirituellen Weg.

Stefan Pickart und Silke Jaßmeier



VERWENDETE QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Assländer, Friedrich / Grün, Anselm (2006).

Spirituell führen mit Benedikt und der Bibel.

Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach.

Behringer, Hans Gerhard (1997).

Die Heilkraft der Feste. Der Jahreskreis als Lebenshilfe.

Kösel Verlag, München.

Behringer, Hans Gerhard (2002).

Geheilt werden. Biblische Wundergeschichten als Lebenshilfe.

Kösel Verlag, München.

Behringer, Hans Gerhard (2006).

Aufatmen und neue Kraft schöpfen. 12 Schritte aus Krisen und Erschöpfung.

Kösel Verlag, München.

Behringer, Hans Gerhard (2013).

Die 12 Grundkräfte des Lebens. Heilsame Impulse für jeden Monat.

Kösel Verlag, München.

Robert, Sabine (2011).

Mystik und Coaching mit MTP – Mental Turning Point®.

Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach.

Dahlke, Margit und Ruediger (2005).

Meditationsführer. Wege nach innen.

Schirner Verlag, Darmstadt.

Grün, Anselm (2003).

Mit dem Leben in Berührung kommen. Die eigene Spiritualität entdecken.

Kreuz Verlag, Stuttgart.

Hagemann, Tim (2012).

Das Verhältnis von Spiritualität, Arbeit und Gesundheit in diakonischen Einrichtungen.

In: Johannes Stockmeier, Astrid Giebel, Heike Lubatsch (Hrsg.). Geistesgegenwärtig pflegen. Band I., Neukirchener Verlagsgesellschaft, Neukirchen-Vluyn, S. 82–97.

Heinrich, Christian (2013).

Unsere tägliche Gesundheit gib uns heute.

<https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/religion-hat-der-glaube-eine-gesundheitsfoerdernde-wirkung-a-939684.html> (abgerufen am 09.10.2023).

Kabat-Zinn, Jon (1991).

Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung.

O.W. Barth, Bern.

Kini, Prathik et al. (2016).

The effects of gratitude expression on neural activity.

In: Neuroimage, März 2016, 128:1–10, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26746580/> (abgerufen am 09.10.2023).

Lenzen-Schulte, Martina (2014).

Schützt der Glaube vor Depression?

<https://www.faz.net/aktuell/wissen/leben-gene/resilienz-schuetzt-der-glaube-vor-depression-12794604.html> (abgerufen am 09.10.2023).

Ott, Ulrich (2019).

Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst.

O.W. Barth, München.

Ott, Ulrich (2021).

Spiritualität für Skeptiker. Wissenschaftlich fundierte Meditationen für mehr Bewusstheit im Alltag.

O.W. Barth, München.

Schneider, Maren (2012).

Stressfrei durch Meditation. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn.

O.W. Barth, München.

Schneidereith-Mauth, Heike (2015).

Ressourcenorientierte Seelsorge. Salutogenese als Modell für seelsorgerliches Handeln.

Gütersloher Verlagshaus, München.

Thompson, Marjorie (2004).

Christliche Spiritualität entdecken. Einübung in ein bewusstes Leben.

Herder, Freiburg im Breisgau.

Weiss, Victoria (2019).

Meditation für Anfänger und Skeptiker: Gelassenheit lernen - einfach - verständlich - unterhaltsam - Gesund durch Meditation + BONUS-ÜBUNGEN.

Kindle-Version. nawi publishing, Dohna.

Williams, Mark / Pennman, Danny (2011).

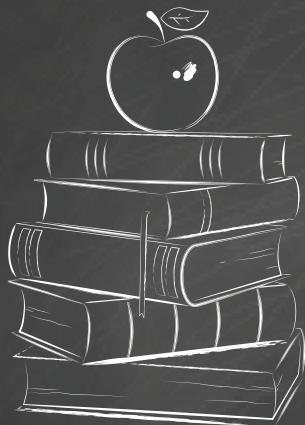
Meditationen im Alltag. Gelassenheit finden in einer hektischen Welt.

Arkana Verlag, München.

Ein Angebot der

BKK Diakonie 
Krankenkasse für soziale Berufe

Weitere Informationen rund um das Thema Gesundheit finden Sie ...



GESUNDHEITSCAMPUS DER BKK DIAKONIE

Gesundheit in sozialen Berufen –
Stärken. Fördern. Verbessern.



... unter: www.gesund-sozial-arbeiten.de



Social Media



BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld | Telefon: 0521.329876-120

Fax: 0521.329876-190 | E-Mail: info@bkk-diakonie.de

www.bkk-diakonie.de

