

# Überlegungen am Übergang von Meditation und Psychotherapie

Christiane und Guido Peltzer März 2024

„Etwas in meinem Inneren hat sich ausgedehnt bis zu dem Ort, an dem die Welt atmet.“ (Kabir)

Aus den Erfahrungen zweier psychotherapeutisch arbeitenden meditierenden Psychiatern. Wir möchten Sie mitnehmen, auf die kurvenreiche Reise auf dem Grat zwischen Meditation und Psychotherapie.

Als meditierende Psychotherapeuten beschäftigen wir uns seit ca. 20 Jahren mit spirituellen Krisen. Dabei sind uns bei den Klienten einige sich wiederholende Besonderheiten aufgefallen. Wir möchten in diesem Artikel dafür Beispiele bringen und Empfehlungen geben, wie diese Hindernisse überwunden werden können.

## „Offener Raum“ als meditative Erfahrung

Viele Meditierende erfahren in der Meditation einen Zustand der ‚offenen Weite‘ und können sich ihm öffnen. Andere schrecken ängstlich vor dieser Erfahrung zurück. Keith Dowman nennt diesen Zustand „Spaciousness“, „Raumhaftigkeit“ und erläutert dies u.a. in seinen Büchern „Im Auge des Sturms“ und „Spaciousness“. Thomas Metzinger nennt diesen Zustand „Minimale phänomenale Erfahrung – MPE“.

Der Zustand tritt bei vielen Menschen nach einiger Zeit der Meditationspraxis ein, wobei das Körpergefühl sich verändert und in ein Gewahrsein von weitem, offenen Raum übergeht. Dieser Raum ist absolut leer, ohne Zentrum, ohne Rand, ohne Begrenzung, ohne jegliche Gegenständlichkeit und Eigenschaft, an der man sich orientieren oder festhalten könnte. Lässt man sich auf diese Erfahrung ein und entspannt sich in die offene Dimension hinein, dehnt sich dieser Raum immer weiter aus und die ungeheure Unermesslichkeit dieser Raumhaftigkeit wird als Wirklichkeit spürbar. Es ist nachvollziehbar, dass diese Erfahrung manchen Menschen Angst macht.

Huang-po, ein Zenmeister aus dem 9. Jahrhundert, beschreibt diesen Zustand so: „Die Substanz des Absoluten gleicht im Inneren Holz oder Stein, da sie nämlich unbewegt ist. Äußerlich gleicht sie der Leere, da sie ohne Grenzen und Hemmungen ist. Sie ist weder objektiv noch subjektiv, hat keinen bestimmten Ort, ist ohne Form und kann nicht verschwinden. Wen es zu ihr hinzieht, der wagt nicht, in sie einzugehen, da er Angst hat, in die Leere hinabgeschleudert zu werden, ohne sich an etwas klammern zu können oder vorm Fallen bewahrt zu werden. So starren sie auf den Abgrund und ziehen sich zurück. Dies bezieht sich auf alle, die solches Ziel durch Überlegungen zu erreichen suchen. Es sind dies die vielen, während nur wenige die intuitive (eigentliche) Erkenntnis des Weges erlangen.“ Welch eine beeindruckende Äußerung.

Ist diese Angst eine Angst vor der offenen Weite oder doch eine Angst vor dem Sterben? Diese Frage diskutiert David Loy ausführlich im unten angegebenen Text.

Auch im Meditationsunterricht tauchen Menschen immer wieder in diesen Zustand ein und schrecken davor zurück. Es ist schwer zu sagen, ob man es überhaupt eine Erfahrung nennen kann. Eigentlich ist es ein innerer Zustand – in einem Text von Shabkar, einem tibetischen Lama aus dem 19. Jahrhundert, heißt es dazu: „Bist du in diesem Zustand, entspanne dich in seine offene Dimension hinein“. Genau das aber fällt den meisten Menschen schwer, da sie das Gefühl haben, innerlich in einen Abgrund zu stürzen. Für manche fühlt sich dieser Zustand an wie Sterben. Tatsächlich findet eine Art von Sterbeprozess statt, da sich die Identifikation mit dem Ich löst, ohne dass sich die Person auflöst. Zustände tiefer meditativer Erfahrung sind zugleich Zustände von gefühlter Ichlosigkeit und Auflösung von Grenzen und Strukturen, was oft Ängste hervorruft. Kann ich mich darauf einlassen, ist es eine große Befreiung verbunden mit Freude und Liebe.

Wenn diese Ängste sich verfestigen und die Vertiefung der Meditation blockieren, hat das

erfahrungsgemäß mit der Lebensgeschichte des Menschen zu tun. Es wird dann oft schwierig mit der Meditation fortzufahren. Daraus können ängstlich geprägte depressive Zustände entstehen. Bei entsprechender Disposition kann es sogar in eine klinisch relevante, ängstlich-depressive Erkrankung führen. Wir halten dies für eine Komplikation der Meditation, die man auch als meditative Krise oder spirituelle Krise verstehen kann. Dabei ist nicht von einer „Nebenwirkung“ oder einer Pathologie auszugehen, denn diese Entgrenzung ist ein zentraler Zustand auf dem meditativen Weg in einen Zustand ohne Zustand, „stateless state“.

## **Offener Raum als Zufluchtsort bei Traumata**

Hier ein Beispiel zu einer Krise und einem hilfreichen Umgang damit zu ihrer Überwindung.

Eine Frau meditiert seit vielen Jahren. Sie bemerkt, dass sich durch die Meditation ihre Gedanken langsam beruhigen und ordnen. Das Denken tritt mehr und mehr in den Hintergrund. Dann bemerkt die Meditierende, wie sich innerlich ihr Raum weitet. Gleichzeitig fühlt sie eine aufkommende Unruhe und Beunruhigung. Die Ich-Konsistenz bleibt als Beobachterin deutlich erhalten. „Es ist, als würde mich jemand innerlich davon abhalten, den inneren unendlich weiten Raum spüren zu dürfen.“ Es stellt sich weitere Unruhe und leichte Angst ein.

Im Gespräch über die Meditation berichtet die Frau, dass sie immer wieder an diese Stelle gelangt und über diese Schwelle nicht hinauskommt. Später stellt sich heraus, dass sie in früher Kindheit mehrfach seelische und körperliche Gewalt erlebt hat und sich daran erinnern kann, dass sie sich während dieser Ereignisse innerlich zurückgezogen hat, in sich hinein gezogen hat, sich innerlich in einen weiten, aber geschützten und gehaltenen Raum geflüchtet hat.

Im weiteren Dialog wird ihr deutlich, dass sie sich einerseits in der Meditation diesen Zustand innerlicher Geborgenheit wünscht, gleichzeitig diesen Zustand aber als Flucht-Raum empfindet, in den sie als Kind immer wieder eintauchen konnte, der sie aber heute so sehr mit den alten Erinnerungen verbindet, dass sie diesen Raum nicht mehr betreten möchte.

Diese innere Ambivalenz führt dazu, dass sie immer wieder an der Schwelle steht und es nicht wagt, sich innerlich so weit zu entspannen, dass sie in der Meditation in diesen inneren Raum eintauchen und sich der offenen Dimension anvertrauen kann. Die Schwelle wird gebildet von der Angst, wieder vom Trauma berührt zu werden. In weiteren Gesprächen wird deutlich, dass sie sich in diesen Momenten in der Meditation wieder wie das hilflose kleine Kind empfindet, das in solcher Not war.

Sie ist bereit, mit mir etwas auszuprobieren: Wir meditieren gemeinsam und als sie an diese Schwelle kommt, erinnere ich sie daran, dass sie jetzt erwachsen ist. Ich ermuntere sie, sich vorzustellen, dass sie das Kind, das sie einmal war und das so verängstigt war, als Erwachsene zu sich zu nehmen mit der Vorstellung, dass es bei ihr als Erwachsene heute beschützt und geborgen ist. Nach und nach gelingt ihr das immer besser. Sie fühlt sich immer sicherer, sich mit dieser Schnittstelle zu konfrontieren. Mit der Zeit bemerkt sie, dass die Angst nicht in der Erwachsenen, sondern in dem erinnerten inneren Kind liegt. Sie bemerkt auch, dass mit der Konfrontation dieser Schwelle die erinnerte Angst nachlässt.

Im weiteren Verlauf kann sie immer deutlicher zwischen dem kindlichen Flucht-Raum und dem offenen Raum der Erwachsenen unterscheiden. Schließlich kommt sie an den Punkt, wo sie merkt, dass sie sowohl in den früheren Reflex zur Flucht eintreten als auch als Erwachsene an der Schwelle bleiben kann. Ihr Anker an dieser Stelle ist ihr Atem, auf den sie immer wieder zurückgreifen kann. Atmen findet immer im Jetzt statt. Sie erlebt, dass sie plötzlich vertrauensvoll in den inneren Raum eintauchen kann und dieser sich weiter öffnet. Zunächst ist sie noch aufgereggt, aber mehr und mehr kann sie sich diesem unendlich weiten Raum, in dem sie sich jetzt auch nicht mehr als Ego, sondern als Zustand von Beobachtung empfindet, anvertrauen.

Dies ist ein wesentlicher Unterschied: Im kindlichen Flucht-Raum bleibt das Ich erhalten. Im inneren, meditativ weiten Raum der Erwachsenen löst sich das Ich-Gefühl immer mehr auf, bei gleichzeitiger Wachheit und dem Bemerkten, dass eine intensive Beobachtung stattfindet. Dieses Gewahrsein wird immer mehr zu einem Zustand: nicht eine Person beobachtet etwas, sondern es

findet Beobachtung statt.

Die Kunst liegt darin, den zustandslosen Zustand zuzulassen und sich, wie oben beschrieben, in seine offene Dimension hinein zu entspannen. Es ist der Moment, wo die Selbstbeobachtung – ich beobachte mich – in reine Beobachtung übergeht. Subjekt und Objekt fallen in eins und es findet nur noch Beobachtung statt, ohne eine Instanz, die beobachtet, und ohne etwas, das beobachtet wird.

In diesem Gewahrsein findet „Schau“ statt. In vielen Traditionen wird es „Zeugenbewusstsein“ genannt. Dabei löst sich auch das Gefühl für mich selbst auf. Diese De-Identifikation mit dem Ich fühlt sich an, als ob es kein „Ich“ mehr gibt! Im Weiteren löst sich auch das auf, bis ein Zustand der reinen Leerheit, des „Absoluten“ aufscheint, was jenseits von *Nichts* und *Etwas* ist. Meditation und Erleuchtung sind dabei eine absolute Abwesenheit, wie Dowman sagt. Insofern gibt es auch keine Erleuchtung und keine Meditation.

Tatsächlich bleibt das Ich erhalten und man kann jederzeit darauf „zurückgreifen“. Wir brauchen das Ich als zentrale Instanz, um uns in der Alltagswelt zurechtzufinden. Immer wenn es eng werden sollte, ist das Gewahrsein des eigenen Atems eine wichtige Hilfe und Stütze, um sich nicht zu verlieren. Durch langsames bewusstes Ausatmen werden Angstgefühle reduziert.

Wir möchten verdeutlichen, dass diese Stelle und andere Übergänge und Schwellen in der Meditation normal sind. Manchmal gibt es Blockaden, die sogar zu den beschriebenen spirituellen, depressiv-ängstlichen Krisen führen können. Eine kundige Begleitung im Sinne eines „Bergführers“ ist in der Regel hilfreich und oft reicht es, auf die Richtigkeit der Erfahrung hinzuweisen. Diese Begleitung ist als äußere Zeugenschaft unterstützend. Im weiteren Verlauf kann sie dann in die innere Zeugenschaft übergehen, die sich so leichter in eine unpersönliche Zeugenschaft auflösen kann. Dabei ist es wichtig, dass die Meditierende sich diesen ungewöhnlichen Veränderungen anvertrauen und ihnen glauben kann.

### **Frühkindliche Erfahrung und offener Raum**

Es gibt vielfältige Hinweise darauf, dass das Baby nach der Geburt in diesem zustandslosen Zustand ist. In dieser Entgrenzung gibt es keinen Unterschied zwischen Mutter und Baby, zwischen Ich und Du. Für das Baby gibt es kein Außen und kein Innen. Die Welt ist eine einzige offene Weite. Erst mit dem Spracherwerb und der Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten tritt der Unterschied, die Abgrenzung, ins Erleben des Kindes. Ich und Du werden unterschieden, so wie Innen und Außen unterschieden wird. In dieser Entwicklung zum Individuum geht für die meisten Menschen das Erleben und der Bezug zum offenen Raum verloren. So wird nachvollziehbar, warum in den Texten immer darauf hingewiesen wird, dass wir schon erleuchtet sind, also diesen Raum kennen.

Meditation dient zum einen dazu, diesen Kontakt wieder herzustellen. Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass mit diesem Zustand das Erleben von sehr starken und heftigen Energien einhergehen kann. Eine schlüssige Interpretation der Traditionen besagt, dass Meditation dabei hilft, den gesamten Organismus, Körper, Geist und Seele an diese Energien zu gewöhnen. In diesem Prozess ist das Gewahrsein des langsamer werdenden Atems weiterhin eine wichtige Unterstützung, um sich nicht zu verlieren. Sowohl die Energien im Körper als auch der Atem werden oft als Schwingung erlebt. Die indische Tradition sagt, alles ist Schwingung. Die Griechen sagen, alles fließt.

Im Dialog mit Menschen in spirituellen Krisen ist uns aufgefallen, dass sich bei manchen Personen solche Erlebnisse auch spontan einstellen. Relativ häufig passiert dies im Anschluss an Yoga-Übungen in der abschließenden Entspannungsphase. Das führt oft zu den oben beschriebenen Problemen und es wirft die Frage auf, wie genau es dazu kommt.

Auch in den von uns durchgeführten Psychotherapien, insbesondere bei Traumabehandlungen nach sexualisierter Gewalterfahrung als Kind, kam es gelegentlich vor, dass Frauen plötzlich in diesen Zustand übergingen. Es war zunächst faszinierend zu sehen, dass diese Frauen ganz selbstverständlich schon immer mit diesem Zustand leben. Als Heranwachsende merken sie, dass

anderen Menschen dieser Zustand unbekannt, unverständlich und verschlossen bleibt. Daran hatten sich diese Klientinnen inzwischen gewöhnt und auch nicht mehr mit anderen darüber gesprochen. Sie fanden verschiedene Wege, diesen Zustand der offenen Weite in ihren Alltag zu integrieren bzw. ihren Alltag an diesen Zustand anzupassen. Meist gelingt das aber nur unvollständig, weil der Unterschied der Erlebnisweisen erhalten bleibt und oft gefestigt wird, manchmal bis zur Dissoziation. Entsprechend bleibt es eine störende Komplikation.

Dies führt zu der Frage, ob das Erleben dieses offenen Raumes für das traumatisierte Kind generell ein Flucht-Raum sein könnte. In verschiedenen Gesprächen mit Patientinnen und mit meditationserfahrenen Frauen wurde uns diese Interpretation immer wieder bestätigt. Im Umfeld der Psychoanalytikerin Melanie Klein (1882-1960) wurden solche Zustände als Abwehrmechanismen beschrieben. Wenn diese Zustände aber identisch sind mit tiefen meditativen Erfahrungen, dann muss man sich fragen, ob es sinnvoll ist, dies als Abwehr zu bezeichnen. In jedem Fall ist aber zu prüfen, inwieweit dabei eine Dissoziation vorliegt. Wichtig ist, diese Dissoziation aufzuheben und in der klassischen tiefenpsychologischen Therapie die Traumatisierung zu bearbeiten.

### **Vorschläge zur Überwindung von spirituellen Blockaden**

Wenn die Psychotherapie über die klassische Arbeit mit dem inneren Kind vollzogen wird, steht das innere Kind als ein wichtiger Begleiter auch für die meditative Praxis zur Verfügung. Psychotherapeutisch geht es um die Unterscheidung von Kind-Selbst und Erwachsenen-Selbst. Ist das Erwachsenen-Selbst gefestigt, dann ist es hilfreich, das Kind-Selbst in das Erwachsenen-Selbst zu integrieren. Ist dies vollzogen, können beide gemeinsam diesen offenen Raum erkunden. Danach kann sich jeglicher Unterschied auflösen und in reine Schau übergehen.

Ein weiterer beachtenswerter Aspekt ist, dass das Erlebnis des offenen Raumes an die Orientierungslosigkeit des traumatisierten Kindes erinnert. Das kann auch nach einer Therapie zu regressiven Prozessen führen, die dann in die Gefühle der früheren Not führen. Ist das Erwachsenen-Selbst gefestigt, kann man versuchen durch die Konfrontation dieser Herausforderung zu einer Klärung zu kommen. Das braucht einen sicheren und vertrauensvollen Rahmen und entsprechende Begleitung.

Den meisten Menschen fällt es schwer, bei gutem Bodenkontakt den Kopf in die Wolken zu erheben. Manche Menschen aber leben in den Wolken und brauchen Bodenkontakt. Wir empfehlen in solchen Fällen z.B. Qi-Gong-Übungen zur Herstellung und Festigung des Bodenkontakts. Eine stabile Persönlichkeitsstruktur und körperliches Grounding sind wichtige Voraussetzungen für diese und weitere Übungen.

Die folgende Konfrontationsübung ist ein fester Bestandteil vieler spiritueller Traditionen. Im Kashmirischen Shaivismus nennt man die Methode *Shaktopaya*. Es geht darum, die Herausforderung anzuschauen. Dabei ist es hilfreich, ein inneres Bild für die Herausforderung zu finden und es zu visualisieren. Der Blick wird dabei nach innen gerichtet und auf das Bild der Herausforderung zentriert. Still und hartnäckig bleibt man bei den Gefühlen im Zusammenhang mit dieser Konfrontation. Das braucht, wie gesagt, eine gute Erdung im Sinne des Groundings und eine stabile Ich-Struktur.

Dieser Zustand kann sich durchaus bedrohlich anfühlen und es braucht Kraft, Geduld und eine vertrauensvolle Begleitung. Oft öffnet sich dann ganz plötzlich ein innerer spiritueller Raum, der das visualisierte Bild ablöst. Manchmal ist es aber auch eine langsame Veränderung, die erst später spürbar wird.

Diese Übung ist auch bei anderen Hindernissen in der Meditation hilfreich. Wenn z.B. bestimmte Gedankeninhalte und Gefühle in der Stille immer wieder auftauchen, ist es sinnvoll, sich diese genau anzuschauen. In der Konfrontation spielen die Inhalte keine Rolle mehr, sondern die Befindlichkeit zu dem, was hartnäckig auftaucht, wird in den Fokus gerückt. Es geht darum, sich zu spüren und auf die darunterliegenden Empfindungen und die körperlichen Reaktionen auszurichten.

Menschen, die mit Psychotherapie vertraut sind, kann das sehr schwer fallen, weil sie daran gewöhnt sind, die Probleme zu analysieren und damit zu bewerten. Das ist hier aber gerade nicht sinnvoll, sondern man sollte neutral im Schauen bleiben. Voraussetzung ist, dass etwaige alte Traumata ausreichend bearbeitet sind, da sonst eine Retraumatisierung erfolgen kann.

### **Hier ein Beispiel für diese innere Transformation in Bewegung:**

Ich stehe aufrecht im Raum. Ich spüre meine Füße gut im Boden verankert. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, ich fühle mich insgesamt aufrecht und offen. Ich richte meine Aufmerksamkeit nach innen, ich lasse den Atem frei fließen, ich spüre meine Körpermitte, ich bin zentriert. Ich überlasse mich dem Körper, so wie er steht.

Nun richte ich die Aufmerksamkeit nach innen und stelle mir bildhaft eine Herausforderung vor, die mir wie eine innere Schwelle erscheint. Die Herausforderung ist zum Beispiel eine alte Kränkung. Ich fühle mich intensiv in dieses Gefühl von Kränkung, Zurückgewiesensein, Alleinsein, Angst ein. Ich beobachte, wie sich der Körper durch dieses innere Bild verändert. Einige Muskeln verspannen sich. Eine Erstarrung wird spürbar. Mehr und mehr lasse ich den Körper den Zustand der inneren Herausforderung einnehmen. Eine Haltung zeigt sich.

Dabei spielt der Inhalt keine Rolle, das Empfinden wird vom Körper ausgedrückt. Der Körper findet mehr und mehr einen statischen Ausdruck beziehungsweise eine Geste. Sowie der Körper in dieser Haltung verharrt, bleibt meine Aufmerksamkeit innerlich auf das Gefühl von Kränkung ausgerichtet. Die Atmung hat sich verändert, der Atem stockt und es fühlt sich eng an. Das Herz klopft. Die Starre im Körper schmerzt an einigen Stellen.

Es fällt nicht leicht, in der inneren Konfrontation der Herausforderung zu bleiben. Gleichzeitig kann bemerkt werden, wie der Körper sich langsam aus seiner erstarrten Haltung löst, aus sich heraus in eine Bewegung geht und sich eine Weile wie von selbst bewegt. Ganz allmählich entspannt sich der Atem und fließt wieder. Nach und nach kommt die Bewegung zur Ruhe und der Körper zum Stillstand. Es wird im Inneren langsam stiller, die Emotion von Kränkung verliert nach und nach ihre Kraft, die Vorstellung ist nicht mehr zu halten, sie löst sich vollkommen auf.

Das Körpergefühl hat sich verändert. Die Verkrampfung hat sich gelöst. Der Körper ist fest mit dem Boden verbunden und gleichzeitig ohne eigene Schwere. Der Atem fließt ganz sanft, der Blick nach Innen zeigt einen weiten Raum, offen und gleichzeitig gehalten. Eine Weile bleibe ich noch stehen, dann gehe ich zu meinem Platz, setze mich und beende die Übung mit einer Stillen Meditation.

All dies muss nicht im Stehen vollzogen werden. Es ist auch möglich im Sitzen oder am Boden zu beginnen. Besonders beim ersten Mal sollte diese Übung von einer anderen Person von außen bezeugt werden. So entwickelt sich ein Gefühl für äußere und innere Zeugenschaft. Später geht das bei entsprechender Übung auch alleine. Danach wird es möglich, sich tiefer in die Meditation fallen zu lassen. Noch bleibt die Identifikation mit dem offenen Raum. Später wird sich auch diese Identifikation auflösen. Jegliche vorgefertigten Strukturen der Wahrnehmung, der Bewertung und des Vergleichens stören diesen Prozess.

Eine weitere Möglichkeit zur Überwindung von Meditationsblockaden ist die *Authentische Bewegung* nach Janet Adler. Diese Methode hilft durch Körperausdruck, in die unmittelbare Wahrnehmung einzutauchen. In einer Übung zu zweit ist eine Person die Beobachterin und die andere die Sichbewegende. Die Sichbewegende nimmt eine Körperhaltung als Ausgangsposition ein. In einem entspannten Zustand wartet sie, bis sich Bewegungen von alleine einstellen und überlässt sich den Gesten und Bewegungen des Körpers. Dabei ist sie aufgefordert, den Bewegungsimpulsen des Körpers zu folgen, ohne dass Gedanken die Bewegung leiten. Nach einiger Zeit mündet die Bewegung zum Abschluss in eine Geste. Nach einer Pause in Stille tauschen sich beide über den Prozess aus.

Bei diesen Übungen ist es wichtig, vom Inhalt abzusehen und nur auf das Körpergefühl und die mit der Körperempfindung verbundenen Emotionen zu achten. Dadurch wird die Identifikation mit den

Inhalten abgeschwächt und aufgehoben. Es geht um das Vertrauen in den Körper, der die Situation durch Bewegung prozessiert und zu einem überraschenden Ergebnis führen kann. So ist dieses Ergebnis nicht durch das Denken vorprogrammiert. Besonders inspiriert durch die Arbeit von Janet Adler wurde uns zunehmend klar, dass es sinnvoll ist, den Körper in meditative Übungen einzubeziehen.

### **Rückkehr in den Alltag mit sozialem Bezug**

Im Alltag brauchen wir Strukturen, um uns in der Welt zurechtzufinden. In der Mediation ist es möglich, diese völlig wegfällen zu lassen. Dann zeigt sich, dass auch die Herausforderungen und Hindernisse leer sind und keine eigene Bedeutung haben. Dabei öffnet sich das Bewusstsein hin zum ursprünglichen Zustand, einem zustandslosen Zustand, der immer schon Grundlage von allem und identisch mit unserem Alltagsbewusstsein ist. Ein Oszillieren zwischen dem inneren Raum und dem äußeren Alltag hilft, die Einheit dessen im Erleben wieder herzustellen. In diese Bewusstseinsveränderung hinein zu leben, hilft, sich im Alltag entspannt und angemessen zu verhalten. Durch die Integration der spirituellen Zustände in den Alltag wird die Welt eine andere und bleibt gleichzeitig dieselbe. Dies ist in vielen sozialen Situationen wichtig und hilfreich. Thomas Metzinger geht in seinem Buch *Bewusstseinskultur* ausführlich darauf ein, wie wichtig es ist, bei den anstehenden globalen gesellschaftlichen Herausforderungen zu einer Redlichkeit zu kommen, die hilft, vermehrte Spaltung, Angst und Wut zu verhindern.

Er sagt: „Intellektuelle Redlichkeit, Mitgefühl und eine bestimmte Form von innerer Bewusstheit sind das, was wir für mentale und politische Resilienz dringend brauchen. Der Begriff einer *Bewusstseinskultur* bildet den Ausgangspunkt für eine neue Debatte.“

Auch Frau Arawana Hayashi arbeitet in dieser Haltung zusammen mit Otto Scharmer. Sie empfiehlt eine ähnliche Bewegungsarbeit wie Janet Adler und bezieht Aufstellungsarbeit in Gruppen dabei ein.

Wir möchten betonen, dass dies alles neue und experimentelle Überlegungen sind. Sie fußen auf alten und aktuellen Vorschlägen, die zu psychotherapeutischem Handeln und meditativen Erfahrungen in Beziehung gesetzt wurden. In diesem Text geht es uns um krisenhafte Entwicklungen in der Meditation. In normal verlaufenden Meditationen können die Schwellensituationen gut bewältigt werden. Von Herzen wünschen wir uns Kommentare und Rückmeldungen.

„Zeit, zielsüchtig sonst – spricht plötzlich uns von Raum“ (Hölderlin, aus Hyperion)

### **Hinweise, Links und Literaturangaben:**

Adler, Janet: Die Gabe des bewussten Körpers: Authentic Movement als Weg, Taschenbuch, 2012

Siehe dazu den Film und ihre Internetseite:

<https://www.youtube.com/watch?v=1oVuJc6dFa4> (2024)

<https://intimacyinemptiness.com/>

Allione, Tsültrim: Den Dämonen Nahrung geben, Arkana Verlag München, 2009.

Sie nimmt die alte tibetische Technik des *Chöd* auf.

Dies hat große Ähnlichkeit mit der Arbeit mit dem inneren Kind im Sinne der Externalisierung und Reinternalisierung.

Dowman, Keith: Spaciousness, The Radical Dzogchen of the Vajra-Heart,

Vajra Publications, Kathmandu, Nepal, 2013

Dowman, Keith: Im Auge des Sturms, S. Fischer Verlag Frankfurt a. M. 2009

Hayashi, Arawana: „[Social Presencing Theatre - Arawana Hayashi at Wisdom Together Oslo 2017](#)“  
<https://www.youtube.com/watch?v=NAIBvdYFRYo> (2024)

Hölderlin, Friedrich: Hyperion, (1797-1799 verfasst) Reclam Universal-Bibliothek, 1998

Huang po: Der Geist des Zen, Die legendären Aussprüche und Ansprachen des Huang-po,  
O.W. Barth Verlag, 2011

Kabir: Indischer Mystiker 1440 – 1518 aus Varanasi mit Bezug zu Hinduismus und Islam.  
z.B.: [https://www.aphorismen.de/suche?f\\_autor=1968\\_Kabir](https://www.aphorismen.de/suche?f_autor=1968_Kabir) (2024)

Metzinger, Thomas: Bewusstseinskultur, Berlin Verlag, 2023

Metzinger, Thomas: Der Elefant und die Blinden, Berlin Verlag, 2023.

Siehe auch: <https://mpe-project.info/de/> (2024)

Loy, David R.: Das Vermeiden der Leere:

Der *Mangel* eines Selbst in Psychotherapie und Buddhismus.“ Chigasaki, Japan, 1992

<http://www.mb-schiekel.de/loy8d.htm>, (2024)

Scharmer, Otto: „From Ego to Eco“. Webseite: <https://ottoscharmer.com/> (2024)

Texte von uns z.B. „Und führe mich in der Versuchung“ oder: "Merkmale der Erleuchtung" finden sich auf unserer Internetseite unter Texte.: <http://www.parasamvit.de> (2024)

Dr. Guido Peltzer  
Christiane Peltzer  
Ärzte für Psychiatrie, Psychosomatische  
Medizin und Psychotherapie

Fahrenholzer Str. 16  
21423 Drage  
Tel. 04179 7505 177  
eMail: [cg.peltzer@web.de](mailto:cg.peltzer@web.de)  
[www.parasamvit.de](http://www.parasamvit.de)