

## **Spirituelle Therapie - Beseelte „Psychotherapie“.**

Im Mittelpunkt steht hier die **Sinnfrage**: Was ist mein persönlicher Sinn ganz individuell? Was überzeugt mich? Was passt zu mir? Was passt zu meinem Wesen? Was empfinde ich als wesentlich? Was sind meine tiefsten inneren Werte? Was sind die Dinge, von denen ich glaube, die sollten durch mich in die Welt kommen?

***Und wenn ich das tue, dann empfinde ich Sinn in meinem Tun.***

Wir wissen, dass die Öffnung für Spiritualität, für Religiosität, für Dinge, die uns überschreiten, für Bewusstseinsräume, die nicht alltäglich sind, dass sie eine zusätzliche Kraft in die Therapie bringt, die dazu beitragen kann, dass ein Mensch, der eine Depression hat, Angst hat, Zweifel an sich selbst, dass der einen guten weiteren Weg finden kann.

Viele Menschen glauben, dass Spiritualität etwas Schwebendes, Buntes, Undefinierbares ist, was über den Menschen schwebt und ihn zur Erleuchtung bringt. Aber Spiritualität ist etwas ganz Bodenständiges, das uns Menschen zu unseren Wurzeln bringt. Spiritualität kann was ganz Einfaches sein, z.B. wie mit der Natur bewusst umgehen, mit dem Menschen achtsam umgehen, mit mir achtsam umgehen. Spiritualität ist ein Zusammenspiel von Mensch, Umwelt, Universum, dass das alles miteinander im Einklang ist.

### **Heilung geschieht im Rahmen der Gemeinschaft!**

So wie sich viele gläubige Menschen unterstützt fühlen, wenn andere für sie beten, fühlt sich der einzelne in der Gruppentherapie z. B. Aufstellungsarbeit von den anderen der Gruppe getragen. Im übertragenen Sinne – er kann aber auch ganz konkret darum bitten, getragen zu werden: Dann stehen andere auf, bilden zwei Reihen, die sich gegenüberstehen und bereiten ihm mit ihren Armen ein weiches Bett. Jeder schafft sich sein eigenes Ritual, das für ihn in dem Moment stimmig ist, es kann auch das symbolische Überschreiten einer Türschwelle sein oder das Übertragen von Stärke durch viele Hände, die meinen Rücken stärken. Solche Rituale sind kraftvoll und sie wirken lange nach. Wir leben ja in einer ganz hektischen Zeit, wo man gar nicht mehr mitkriegt: Was tu ich? Was mach ich? Was will ich? In der Meditation bekommen wir wieder eine innere Ruhe und Stille: Dies ist die Zeit für innere Fragen: Bin ich am richtigen Platz? Was möchte ich denn? Was ich gerade tue, ist das gut für mich?

Achtsamkeitsmeditationen stärken unsere Selbstheilungskräfte. Sie wirken vor allem bei Depressionen, Panikattacken und Angstzuständen sehr gut. Ehemals Depressive, die die Achtsamkeitsmeditation regelmäßig praktizieren, können ihr Rückfallrisiko um fast die Hälfte senken. Das hat ein britisch-kanadische Forscherteam nachgewiesen.

In der Achtsamkeitsmeditation wird eine offene, unvoreingenommene Geisteshaltung geübt. Indem wir beispielsweise den Körper von den Zehenspitzen bis zur Kopfhaut innerlich Schritt für Schritt erkunden, lernen wir, sich ganz auf die gegenwärtigen Körperempfindungen zu konzentrieren - sie wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Auch die Konzentration auf den Atem hilft dabei, aus dem Gedankenkarussell, in den Depressiven oft gefangen sind, auszusteigen und quälendes Grübeln und zwanghafte Gedanken an vergangenes Versagen oder mögliche Katastrophen in der Zukunft zu

stoppen. In der Meditation lernen wir auch, sich selbst für einige Minuten von außen zu sehen. Eine gute Übung für Angstzustände. Hier kann ich mich in meiner Angst sehen, sie von außen wahrnehmen.

Einer der wichtigsten Punkte ist, der Angst gegenüber zu treten. Einen Teil in uns gibt es, der die Angst beobachten kann. Ich kann mit ihr in den Kontakt gehen und bin so mehr in der Lage, die Angst im inneren Raum zu halten, mich nicht mehr von der Angst beherrschen zu lassen, sondern sie zu beherrschen. Der ängstigende Mensch gewinnt die Erkenntnis, dass er die Person ist, der die Fäden, die ganzen inneren Energieströme, in der Hand hat. Es ist ja oft eine Angst, die aus unserer Lebensgeschichte stammt oder wir übernommen haben aus unserem Familiensystem. Z. B. die Angst der Mutter, dass dem Kind etwas zustößt, die Angst der vorherigen Generation, die aus den Kriegserfahrungen kommt usw.

In Körper- und Achtsamkeitsübungen kann ich dies erkennen und ablösen, wie wir der Angst den Boden entziehen können. Wir gewinnen Klarheit: Das brauche ich gar nicht. Oder, dies ist nicht meine Angst. Ich brauche also eine Technik, um mit der Angst besser umzugehen, ich brauche ein Verständnis, um zu verstehen, woher kommt die Angst? Und ich brauche eine innere Haltung, die stärker größer und tiefer ist als die Angst.

Um in den Patienten das Vertrauen in die Selbstheilungskräfte zu stärken, braucht es seitens des Therapeuten eine Haltung des Vertrauens und der Offenheit für eine größere Kraft, die wirkt. Das Gegenüber darf nicht zu schnell in eine Schublade gesteckt werden. Es ist ganz wichtig, auch Momente der Stille zu zulassen, das Gefühl, selbst gerade nicht weiter zu wissen und darauf zu vertrauen, dass sich vielleicht eine überraschende Antwort einstellt.

Das heißt, der Therapeut sollte alles wirklich aufnehmen können, alle Informationen auf sich wirken lassen und dann seiner Intuition folgen. Im Dialog dem Menschen das Gefühl geben: Du bist mit deinem Schicksal nicht verloren, du bist auch für mich nicht nur ein Patient oder irgendein Fall, sondern du bist für mich ein Mitmensch, den ich begleite, bei dem ich bereit bin auszuharren. Und das ist ja das größte Problem, dass wir oft immer ganz schnell glauben, Antworten geben zu müssen. Und in vielen Fällen können wir das gar nicht. In vielen Fällen ist wirken lassen, schauen und spüren, und dann zu gucken, da kommen oft viel tiefere, viel unmittelbarere, viel wirksamere Antworten, als die, die oft ein gelerntes Konzept gibt.

Der spirituelle Weg führt die therapeutischen Methoden weiter. Es geht nicht nur darum, es nur therapeutisch aufzulösen. Es geht auch darum, zu spüren. Der Therapeut muss nicht alles selber machen. Sondern er traut und vertraut auf die heilende innere und äußere Kraft, traut seinen Kräftelementen, Schutzgeistern, traut den Selbstheilungskräften, den Kräften, die ihn umgeben wie z.B. der Ahnenseele, der Familienseele usw. etwas zu.

Und das andere ist, dass Spiritualität in der Therapie uns in einen Raum führt, in dem wir schon heil und ganz sind. Der innerste Kern, der ist schon heil und ganz. Wenn wir in der Meditation, einen Ort der Stille in uns entdecken, ebenso in einer Achtsamkeitsübung, dort wo meine Seele wohnt, da darf ich mir vorstellen, dass der innerste Kern, das Bild, dass ich erhalte, heil und ganz ist.