

Rezension zu Christian Meyer, Ein Kurs in wahrem Loslassen: Durch das Tor des Fühlens zu innerer Freiheit, Göttingen: Arkana, 2016.

Christian Meyer stellt einen Ansatz vor, der die Gefühle als Königsweg des persönlichen Wachstums darstellt. Das Wahrnehmen, Eingehen und Verweilen bei den eigenen Gefühlen werden zur Eingangstür der persönlichen Entwicklung. Um diesen Weg zu gehen, legt Meyer sieben Schritte nahe.

- Es beginnt mit dem Ermitteln einer persönlichen Zielvorstellung „Was will ich wirklich?“
- Darauf folgt die Fokussierung auf das Fühlen, „Alles fühlen dürfen – alles fühlen können“,
- der dritte Schritt ist ein inneres in die Beobachterposition Kommen: „Das Drama loslassen – Zuschauer werden“.
- Im vierten Schritt geht es um Erkennen der eigenen Muster, um „Muster verstehen und alle `Solltes` loslassen“,
- der fünfte Schritt fokussiert auf den Körper und heißt „Körperanspannungen loslassen“,
- bevor die Reise mit „Vergangenheit loslassen“ und „Wahres loslassen – Der Angst und dem Tod begegnen“ vollendet wird.

Die Schritte sind dabei nicht als eine zwingende Reihenfolge anzusehen, sondern als Perspektiven, die in einem Entwicklungsprozess erfahrungsgemäß eine Rolle spielen.

Der Kernpunkt der Reise: „Alles fühlen“

Meyer sieht den Menschen dazu zunächst in zwei grundsätzlichen Modi der Selbststeuerung. Modus 1 ist „Tun, um etwas zu bewirken“. Die Metapher dazu ist die Aufgabe, eine Brücke zu bauen. Anders ist Modus 2: „Geschehenlassen“, die Gefühle produktiv zulassen. Für die persönliche Entwicklung ist für Meyer die zweite Variante, in der die Gefühle zum Vorschein kommen, zu präferieren und fokussieren. Allerdings sind wir Menschen im Geschehenlassen und Zulassen der Gefühle sehr ungeübt. Denn wenn man diesen Weg beschreitet, passiert etwas. Meist tritt Angst auf. Der Gedanke kommt, die Gefühle nicht aushalten, nicht bewältigen zu können. Wenn man dies weiterdenkt, steckt darin die Befürchtung, letztlich sogar irgendwie darin umzukommen. Deshalb beruht die moderne Welt auf Ablenkung von wirklichen Gefühlen. Tun, Agieren und permanentes Denken werden angeboten und eingeübt. Der Mensch wird trotz aller geschaffenen Annehmlichkeiten immer getriebener. Er hat es sich selbst so eingerichtet, dass immer weiter kontinuierlich Anforderungen entstehen, die aber vom eigentlichen ablenken. Menschen werden zunehmend gestresster, weil sie nicht wirklich bei sich sind. Wir geben dies aber nicht auf, weil es uns von uns ablenkt. Man umschiff die Angst vor dem unbekanntem Gelände des Fühlens. Heute hat niemand mehr so viel Zeit wie damals, bevor der Computer eingeführt wurde, damit er so viel Zeit sparen sollte. Wir Menschen behalten selbst den Wunsch nach Abgelenktheit und Beschäftigung bei. Wie Kinder im Kindergarten: Wenn sie unruhig sind, werden sie beschäftigt. „Nun singen wir ein Lied,nun machen wir dies, ...nun machen wir das“. Bei Erwachsenen arbeitet außerdem stetig die Gedankenmaschine. Zwar sind Gedanken eigentlich schnell langweilig. Die meisten Gedanken haben wir jeden Tag gleich. Spätestens am nächsten Tag müssten sie eigentlich sehr fad sein. Aber wir lassen uns hier auch gerne in

Gewohnheit bestimmen. Der Mensch hat die Initiative aus der Hand gegeben. Das Lied „I did it my way“ wird zwar gerne zur Beerdigung bestellt, aber bei genauem Hinsehen schreiben heute Facebook oder schlicht die eigene Gedanken-Gewohnheits-Maschine das Leben vor. Es stellt sich die Frage:

Wie können wir im Leben die Initiative wiedergewinnen?

Es gilt wieder anzufangen zu fühlen, Kontakt mit uns selbst zu bekommen, vom „sollte“ und „müsste“ hin zum „was ich möchte“ zu verändern. Dies bedeutet, wieder in sich hineinzuhören: Welches Gefühl ist da? Der Strom der Gefühle ist immer da, aber wir nehmen ihn aufgrund der Fokussierung auf Denken und Handeln kaum wahr. Der konkrete Lösungsweg, um wieder ins Fühlen kommen, ist Geschehenlassen. Dies bedeutet aber nicht das zuzulassen, was heute von außen laufend angeboten wird, sondern das, was von innen aufsteigt. Dies ist durchaus auch eine Kritik an den Wellness- und Yoga-nebenbei-Angeboten. Denn die Offenheit nach innen ist keine geführte Wellnessreise. Wenn die alternativen Methoden nur zum wieder besseren Agieren in den Oberflächenwelten eingesetzt werden, resultieren sie gerade im Gegenteil dessen, wozu sie geschaffen wurden, in weniger Selbstbestimmtheit. Dennoch unternehmen Menschen sogar vieles, dass nur irgendjemand kommt und sagt, was zu tun ist, ein merkwürdiges Ausweichverhalten. Die Fokussierung auf das Fühlen, das genau zwischen der Aufmerksamkeit auf den Körper und der auf das Denken liegt, ist etwas ganz anderes. Es ist heute sogar etwas Besonderes, weil zunehmend sehr Ungewohntes bei Menschen. Das reine Fühlen unterscheidet sich deutlich von den Denk-Gefühls-Verquickungen oder auch den Körper-Gefühls-Verbindungen, die unser Bewusstsein meist beherrschen. Zum Beispiel erleben wird Angst oft verbunden mit einer Situation. Sofort müssen wir die Situation ändern. Oder man bin traurig über etwas, dann muss man sich schnell davon ablenken. Den Gipfel erreicht diese Vorstellung in neuen diagnostischen Leitlinien, nach denen über zwei Wochen traurig sein nach Verlust eines Angehörigen schon eine Depressionsdiagnose nach sich zieht. Die legt dann auch sofort Medikamente, also einen chemischen Eingriff in die Gefühlswelt nahe. Es lockt „mother's little helper“, wie es die Rolling Stones nannten.

Was aber ist mit den Gefühlen im Alltag?

Schon allein die Frage „Wie fühle ich jetzt?“ und das zeitweise Innehalten damit hilft, um das Weggehen vom Gefühl zu beenden. Aber Vorsicht! Hinter vielen Ängsten, auch der Angst vor dem Fühlen steht wie oben schon angedeutet letztlich die Angst vor dem Sterben, vor der einzigen Gewissheit, wenn ein Mensch lebt. Gefühle werden als gefährlich erlebt. Deshalb wählt man in der inneren Eskalationsspirale schnell den Weg zum Nichtfühlen. Dies geschieht ganz unbewusst und sehr schnell, einfach wenn man aus der sanften Konzentration auf Gefühle herausgeht. Dahinter steht die Angst vor dem Überlassen: Was macht das Leben mit mir, wenn ich es machen lasse? Was in der Evolution dem Säbelzahniger gegenüber vielleicht angemessen war, bestimmt noch heute unsere Reaktion.

Im Alltag lässt man bei Nebenkriegsschauplätzen Gefühl raus, aber nicht da, wo es wirklich drum geht. Gefühle treten oft nicht als reines Gefühl auf. Meist ist es ein innerer Doppelpack: Gefühl und Gedanke, Gefühl und Reaktionsmuster. Gefühle zeigen sich interessanterweise oft in der Reaktion, die dann Ausdruck ist, das Gefühl

wegzumachen.

Nach 1945 entstand in Deutschland eine weitere irrationale Angst, die vor der Irrationalität. Eine gerade von sehr viel Gefühl getragene Bewegung, die der Nazis, hatte das Gefühl als solches suspekt gemacht und ließ die Menschen von Gefühlen Abstand nehmen. Man fühlte sich auch verführt. Zudem kam der viele Schmerz hinzu, der verdrängt werden musste. In Alexander und Margarete Mitscherlichs „Unfähigkeit zu trauern“ wurde es benannt.

Der Körper spürt, die Seele fühlt

Bestimmte Körperreaktionen sind natürlich auch schon Teil des Funktionszusammenhangs eines Gefühls (z.B. Weinen bei Trauer, Lachen bei Freude). Aber Fühlen ist etwas anderes als eine Körperempfindung. Deshalb ist die oft gehörte therapeutisch gedachte Frage: „Wo spürst das Gefühl?“ eine Verlagerung. Aus der Erfahrung heraus, dass eine Unfähigkeit zu fühlen sich oft in körperlicher Symptomatik niederschlägt, sollte man sogar eher vorsichtig mit dem Hineinpositionieren in den Körper sein. Besser wäre nach diesem Gedankengang, es außerhalb des Körpers zu lokalisieren. Auch Energie ist ein Begleitphänomen des Gefühls. Gefühle haben eine innere Bewegungskomponente. Sie tendieren zum nach außen Bewegen, zum Sprühen, zum Rückzug, zum Kontrahieren, zum Zusammenziehen. Aber spannend ist die Frage: Mit was nehmen wir Gefühle wahr? Oft ist die Antwort „mit dem Herzen“.

Wir sind (nicht) der Körper, wir sind (nicht) der Geist. Wir nehmen es so oft an, aber im Kern ist es nicht so. Kürzlich hatte ich eine für mich sehr traurige Begegnung mit einer Frau gleichen Alters wie ich, die innerhalb von drei Jahren durch Alzheimer in absolute Demenz gefallen war. Sie erkannte mich nicht mehr. Aus Gewohnheit, so vermutete ich, ging sie aus der halbgeschlossenen Abteilung eine kleine Wegstrecke mit mir um das Pflegeheim herum. Ich fragte mich, ob sie noch Bewusstheit hat. Sie konnte nicht mehr sprechen, aber als ich ihr Wasser anbot und sie zu schlucken versuchte – der Schluckreflex funktioniert nicht mehr – machte sie ein schmerzverzerrtes und sehr trauriges Gesicht. Jetzt erlebte ich sie. Immer ist ein Gefühl da oder eine tiefere Erfahrung. Gefühle sind nicht laut.

Zurück zum Ansatz von Meyer: Bei den Formen des Umgehens mit Gefühlen ist das davon weggehen genau wie das sich drauf stürzen nicht gut. Aber mehrere Übungen helfen bei der Gefühlswahrnehmung zentral. Als erstes seien zwei genannt:

- Die Tonübung
- Die Bewusstseinsübung

Die Tonübung ist eigentlich eine Seufzübung. Alles wird in einem Ton wie ein Seufzen freigegeben. Es ist kein bewusstes Singen wie etwa das O-a-um im Zen. Es ist ein Geschehenlassen dessen, was man sich sonst verkneift. In der Gruppe erreicht die Seufzübung eine ganz besondere Kraft. Hier erleben Menschen eine große Gemeinsamkeit.

Die Bewusstseinsübung des Hineinfallen Lassens ist ein methodischer Kern von Meyers Entwicklungsweg. In einer Trance kann man sich vorstellen, innerlich immer tiefer zu fallen. Wie durch einen Kanal oder einen Schlund geht es nach unten. Am Beginn steht ein Gefühl, in das man sich hineinbegibt, „hineinfallen“ lässt, ohne eine

Geschichte oder Gedanken damit zu verknüpfen. Kein „Warum“ und „Wieso“, kein „Wozu Nutze“ oder „Wie zu bewältigen“. Einfach nur das Gefühl da sein lassen und warten, was passiert. Der Mund soll für eine entspannte Atmung leicht geöffnet sein.

Oft passiert das Abbiegen. Das „Ich“ biegt ab, stößt gegen eine Wand. „Jetzt fühle ich gar nichts mehr“. Eine andere Haltung ist „Wenn ich heute sterben sollte, lasse ich das zu.“ „Wenn es sein sollte, bin ich dazu bereit.“ Dann gilt es weiter im aktuellen Status zu verbleiben, ohne die Gedankenmaschine anzuschmeißen, und zu warten, bis man innerlich tiefer sinkt. Dies geht solange, bis man irgendwann in eine Art Schweben kommt. Dann ist das akute Gefühl meist weg und man ist in einer der tieferen Erfahrungen angekommen: innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Frieden, Liebe oder Freude. Dies ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Schon Shakyamuni, der Buddha, den man als ersten Gefühlspsychologen werten kann, hatte selbst hier diese verschiedenen Formen beschrieben.

Die Bewusstseinsübung kann auch als Partnerübung durchgeführt werden und besteht aus vier Elementen:

1. Der Interviewer fragt: „Wessen bist Du Dir gerade bewusst?“ Der Gefragte antwortet.
2. Der Interviewer spiegelt, antwortet mit Wiederholen der Aussage: „Du bist Dir bewusst,....“
3. Dann kann er Vorschläge anknüpfen, die weiterführen: z.B. „Vielleicht ist es auch so, dass“ „Und Du kannst auch wahrnehmen, was Du dabei fühlst“
4. Und er schließt ab mit „Das kann Dir helfen tiefer zu fallen“. Dann wartet der Interviewer auf die nächste Antwort des Gefragten.

Dann folgt wieder Phase eins. Gerade die dritte Phase ist interessant. Hier kann auf unterschiedlichen Ebenen weitergeknüpft werden. Als erstes bieten sich Körperempfindungen an: „leichter“, „schwerer“, „entspannter“, „Atem sich verändert“, „Anspannungen lösen“. Genauso können Gefühle weiterführen: „in den Gefühlen zu bleiben“, „wie das Gefühl sich entwickelt“, „ein zusätzliches Gefühl sich entwickelt“. Für den Interviewer gilt: Von Übel sind Bewertungen, bestimmte Absichten, besonders gut fragen zu wollen oder es hinter sich bringen zu wollen. Auf die Ebene der tieferen Erfahrungen zu kommen, ist das Ziel der Übung. Keine Aufforderungen! Dies sind kontraproduktiv, weil man dann vom Geschehenlassen weggeht. Erfahrungen mit der Übung sind so, dass ein Festhalten das Sinken beendet.

Wie sich den Gefühlen nähern, wenn man dadurch wachsen oder auch einen spirituellen Weg gehen mag?

Beim spirituellen Weg geht es nicht um die Form, die gut reinpasst, die 1/2 Std. Meditation, nach der man wieder gut arbeiten kann. Es entsteht kein Bewusstseinsprung, wenn nur ein bisschen mehr Schauen nach dem Weg nach innen als nach dem Mond stattfindet. Spiritualität ist immer ein ganzer Erfahrungsweg mit innerer Transformation zur tatsächlichen Tiefe. Viele Formulierungen gebe es dafür: „Einswerden mit Gott“, „Erleuchtung“, „Aufwachen“. Auch die Psychologen Karen Horney, Erich Fromm, Carl Rogers und Fritz Perls hatten durch ihre Arbeit Erwachenszustände erlebt. Es ist kein Glauben

von oder an etwas, sondern innere Erfahrung. Für die Praxis gelte es, nicht zu früh Halt machen, sondern dran zu bleiben. Psychologie hat gezeigt, wenn man Inneres weiterverfolgt, entsteht spirituelles Wachstum. Aber der Einsatz, der zu bringen ist, lohnt, obwohl er hoch ist. Die Mönche wussten es früher, 50 % Arbeit, 50 % Kontemplation. Man stößt auf sich selbst in der Kontemplation.

Wie ist mit den Situationen des Lebens umzugehen?

Dies fängt schon bei der Zielsetzung an. Negation sollte nicht Ziel sein. Nicht mit Entrinnen von etwas beschäftigen, es braucht Positives. Dies braucht nichts Besonderes zu sein, etwas Durchschnittliches, Bescheidenes reicht hier. Noch schwieriger ist der Punkt der Akzeptanz? Dieser für Resilienz so wichtige Begriff ist sehr genau anzuschauen. Es bedeutet „Es durfte genauso geschehen, wie es geschehen ist“. Dies erlaubt nicht die Rechtfertigung einer Tat eines anderen. Aber es bedeutet eine Haltung „Mein Schicksal war und ist gut für mich“. Eine gute Frage dazu sei: „Gibt es ein schlimmes Ereignis, von dem Du sicher weißt, dass da nur Schlimmes daraus geworden ist?“ Die Antwort ist natürlich „nein“. Es hilft, die Polarität zwischen dem inneren Frieden und dem Außen aufheben. Akzeptanz ist ein wichtiges Thema in Schritt. Für ein vergangenes Traumatisches Ereignis gilt „es durfte geschehen“, aber nicht: „Der durfte das machen.“ Sonst wird die Illusion „Es geschieht nicht“ aufrechterhalten. Und es gibt dauernd ein inneres Drängen, dass es nicht hätte sein dürfen.

Das Ausgeliefertsein akzeptieren

Spirituelle Weisheitslehren haben die Tendenz Erfahrungen zu verallgemeinern. Aber im Grunde wissen wir vieles nicht. Wenn die Suggestion entsteht, man wisse hier was, ist Hinterfragen nötig.

Es gibt weiterhin die unbeantworteten Fragen. Wir wissen die wichtigen Dinge nicht. Frieden beginnt mit der Angst in Frieden. Es ist erst einmal schwer, im Frieden sein mit etwas, das gerade nicht erwartet wird. Dazu ist Hingabe erforderlich. Und sie verlangsamt, sonst ist es keine Hingabe. Menschen müssen das Ausgeliefertsein, das mit der Hingabe zu tun hat, akzeptieren. Ausgeliefertsein

- der Atmosphäre
- den Reaktionen anderer (wir glauben, wir beeinflussen sie) gegenüber.

Du kämpfst mit dieser Tatsache. Aber die Hilfe ist Hingabe, an das, was ist, egal ob Frieden ist oder zunächst noch nicht.

Körper

Im körperlichen Bereich ist die Schmelzatemübung hilfreich. Die Schmelzatemübung dient dazu körperliche Schmerzen schmelzen zu lassen. Man atmet in die Richtung der körperlichen Verspannung oder des Schmerzes. Bei allen Übungen mit Körperbezug betont Meyer, dass der Mund geöffnet gehalten werden sollte, weil dann das Ausatmen leichter ist. Schmerz ist oft Angespanntsein gegen die Angst. Beim Einatmen Schmelzen, beim Ausatmen ein Ton. Hier wird die Metapher des der „Emotionalkörpers“ gewählt: Man muss gefühlsmäßig Dinge verdauen. Wenn das

nicht passiert, geht es in den physischen Körper. Das Beispiel einer Frau, die sich „oft wahnsinnig müde fühlt“, zeigte sich der Zusammenhang, dass wichtige Gefühle verdrängt sind und diese innere Leistung erschöpft. Der Weg ist dann, Gefühlen Raum zu geben.

Die tieferen Erfahrungen

Unter den Gefühlen gibt es tiefere Erfahrungen, tiefer als Gefühle, z.B. „Leere“, „Stille“, „innerer Frieden“. Wenn man ihnen begegnet, nimmt die Körperintensität im Gegensatz zu Gefühlen ab. Ein zweiter Unterschied ist: Gefühle haben Ursache, tiefere Erfahrungen sind einfach da. Gefühle sind wie Wellen, die tiefen Erfahrungen wie der Ozean. Tiefere Erfahrungen sind das eigentlich Spannende, weil sie nah am Aufwachen liegen.

Mittels Polaritätsarbeit lässt sich das innere „Sollte“, „Müsste“ – Schema verändern. Die Mutation des inneren Begleiters kann stattfinden: vom Kritiker zum spirituellen Freund. Viele Menschen erleben im inneren Dialog mit sich Teile, die das eigene Verhalten und Empfinden bewerten. Der Einstieg bei vielen ist hier der innere Kritiker. Die Gefühle lassen sich auch bearbeiten, wenn man die im Kritiker enthaltenen Grundüberzeugungen in Frage stellt.

Auch eine Nahtoderfahrung ist halbes Aufwachen. Aber es ist keine Grenzüberschreitung vom Diesseits ins Jenseits, sondern von der Oberfläche in die Tiefe. Ansatzweise funktioniert es schon mit der generellen Frage: „Wie ist das Gefühl?“ das Anspannungen aufgelöst werden. Gedanken und ihre Wirkung: Wenn man denkt, der Gedanke führt einen weg von der Erfahrung, dann ist man weg.

Die Polaritätsarbeit findet oft als Stuhlarbeit statt. Beispielsweise auch ein Dialog mit dem eigenen Körper. Der Körper sitzt auf einem anderen Stuhl. Nach einzelnen Aussagen kommt es zum Tausch der Position.

Mustererkennung

Die Mustererkennung mittels des Enneagramms, eines Neun-Typen – Persönlichkeitsmodells (altgriech. „ennea“ = neun) ist ein Schritt in Meyers Programm. Zum Beispiel einer der neuen Persönlichkeitstypen, der 2er: er ist zu anstrengend für sich selbst und wendet sich daher anderen zu. Da ist dann eine tiefe Sehnsucht, ohne Anstrengung mit den anderen sein zu können.

Um sich kennenzulernen, empfiehlt er die *Übung: den ganzen Tag „treiben lassen“*. Sie beginnt damit, nach dem Frühstück einfach rauszugehen. Man sollte eventuell ein spirituelles Buch mitnehmen für mal eine halbe Seite zu lesen, die dann reicht. Abends sollte man sich keinen Termin vornehmen, weil dies wieder eine innerliche Einengung mit sich bringt. Man kann dann auch eine Tageskarte der öffentlichen Verkehrsmittel lösen. Und dann kann man sich einfach treiben lassen.

Loslassen

In seinem siebten Schritt bezüglich des Loslassens zitiert Meyer ein nachdenkenswertes Wort von Punjabi „Du musst all das loslassen, was Du nicht hast“. Sicherheit des Nachher haben wir nicht. Die Sicherheit engt uns ein. „Wenn wir das und das geschafft haben, wird man jemand sein“, das loszulassen, dadurch wird man frei. Wenn ich eine Erwartung habe, werde ich Einiges tun, damit das, was ich tue oder wie ich es erlebe, zu meiner Erwartung passt. Sonst können wir die Situation nicht unbefangen betreten. Mit den Erwartungen schafft man auch den anderen nicht wirklich zu sehen, sondern nur ein eigenes Vorstellungsbild zu adressieren. Man kann aber auch den ganzen Tag durch die Welt gehen, ohne mit etwas zu rechnen. Im Aufwachen verschwinden die Erwartungen.

Der Tod steckt hinter vielen Ängsten. Den Tod anzuschauen, aber oft nur oberflächlich. Die wichtigste Herausforderung des Lebens ist der Tod. Das Ich wird erhalten. Solange ich was denke, habe ich den Beweis, dass ich existiere, Solange ich, sonst kommt der Tod. Dies ist ein unterliegender Gedanke.

Die Stille kommt von unten. Sie kommt von selber. Man müsse nicht irgendwohin wollen, stattdessen Geschehen lassen, was geschieht: nicht bewirken, damit etwas geschieht.

Wie lässt sich das Aufwachen fundamentaler werden? Man kann selber wieder davon weggehen. Wenn man selbst von der Stelle weggehen kann, dann drängt sich das Außen rein.

Bewertung:

Insgesamt stellt Meyer einen sehr klar fokussierten Ansatz vor. Er rehabilitiert die Gefühle als zentrales Moment menschlichen Funktionierens und der Findung des Selbst. Damit steht er in der Tradition von Eugene Gendlin mit seinem Focusing oder auch Peter Levenes Somatic Experience. Es geht nicht darum, ein kluges neues Modell über sich selbst zu entwickeln und damit zu erdenken, sondern sich über die Gefühle zu reinigen. Das bringt die Freiheit. Ebenso ist sein unprätentiöser Ansatz zum spirituellen Weisheitsweg über das Zulassen der Gefühle sehr wohltuend. Keine esoterischen Denk- und Glaubenssysteme, sondern praktische Übungen, unterstützen den Weg. Er spricht von „Aufwachen“ und vermeidet deutlich Begriffe wie „Erleuchtung“, die bei Lichte betrachtet einen merkwürdigen Klang haben. Aufwachen unterscheidet sich aber bei genauer Betrachtung nicht sehr von einer tiefgreifenden Erkenntnis in der Psychotherapie.