

Meditation im Alltag



Die Kunst, Empathie und Yoga
zu verbinden

KERSTIN LÖWENSTEIN

Kerstin Löwenstein

Meditation im Alltag

Die Kunst, Empathie und Yoga zu verbinden

KERSTIN LÖWENSTEIN



Kerstin Löwenstein

ist als Diplom-Biologin in gesundheitlich-ökologischen Bereichen tätig. Seit 1998 Heilpraktikerin für Psychotherapie (EAP-Zertifikat) mit Praxis in Bad Honnef. Praxisschwerpunkte sind spirituell erweiterte, körperorientierte Psychotherapie, Yoga und Ernährung sowie Seminare und Fortbildungsangebote. Schulung und Fortbildungen im heiltherapeutischen künstlerischen Yoga-Ansatz bei Heinz Grill. Mitglied im BDY. Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Supervisorin (BTD). Yoga- sowie Körperpsychotherapeutin in Kliniken für Psychotherapie und Psychiatrie, Onkologie, Psychosomatik, sowie Geriatrie. Die therapeutische Arbeit mit KrebspatientenInnen wurde ausgezeichnet mit dem 1. Preis der International Association for Art, Creativity and Therapy.

www.yoga-psychotherapie.de

Einen Dank von Herzen möchte ich für die intensive Unterstützung, viele anregende Gespräche und die Fotografien sowie für Korrekturarbeiten an meinen Mann Dr. Heribert Moorkamp richten. Stephanie Kratzer, im biologisch-dynamischen Landbau tätige Gärtner-Meisterin und Fachkraft für tiergestützte Interventionen, schätze ich sehr für ihre Geduld und ihre Aufmerksamkeit. Für das Korrekturlesen waren diese Eigenschaften sehr wichtig. Ebenfalls hilfreich waren die vielen freundschaftlichen Gespräche zum Thema. Thomas Leipold, der Setzer, hat sich weit über das übliche Maß hinaus engagiert und durch zentrale Ideen und Ermunterungen die Entwicklung des Buches vorangebracht. Allen Dreien gilt ein herzliche „mille grazie“ für das Lektorat.

Meditation im Alltag

Die Kunst, Empathie und Yoga zu verbinden

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	7
I. Ein sozial-künstlerisches Ideal im Yoga	
Einführung	9
Ein künstlerischer Ausdruck von Empathie in einer Yogaübung	10
Empathie als soziales Ideal im Yoga	11
II. Empathie aus biologischer und psychologischer Sicht	
Umgang mit Bedürfnissen	13
Biologische Grundlagen der Empathie	15
Psychologische Anschauungen zur Empathie	16
Passives, aktives und gesteigertes Zuhören als Basis für Empathie	17
Beispiel für Empathie in der humanistischen Psychotherapie	18
Wie fördert psychologisch geschulte Empathie persönliche Veränderungen?	20
III. Alte und neue Meditationsformen	
Spirituell erweitertes Menschen- und Entwicklungsbild	22
Das Ich als unabhängige schöpferische Dimension	22
Das Ich und die Gedanken	23
Die Seele wünscht Beziehung	25
Der Ätherleib gestaltet	27
Der Körper in der Schöpfung	28
Traditionelle Meditationsarten	29
Erfahrungsbericht eines indischen Yogis	30
Aktueller Yoga-Boom	33
Neuer Yogawille: Beziehungsschaffende Meditation	35
Denkarten	37
IV. Empathie erschaffen	
Praxis der gedanklichen Konzentrationsübung	40
1. Materielle Phase zur Betrachtung des Vergänglichen	40
2. Seelische Phase der Beziehungsgründung	42
3. Geistige Phase der Verwandlung: Meditation	44
Welche sozialen Wirkungen entstehen bei dieser Meditationsart?	48
Substanzaufladung für den Kosmos	48
1. Ich-Erkräftung: Unterscheidung Innen und Außen, Wesensgliederung	48
2. Seelische Entwicklung: Differenzierung der Seelenkräfte, Stärkung von Idealen, Zentrierung und Offenheit im Fühlen	52

Layout: Thomas Leipold, www.end-of-file.de
Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt, www.book-on-demand.de
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte Informationen sind im Internet über www.dnb.ddb.de abrufbar.



1. Auflage 2014
© Kerstin Löwenstein Verlag Bad Honnef, www.yoga-psychotherapie.de
Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-00-045733-3

3. Ätherleib-Kraftzuwachs	60
4. Körper-Substanzverwandlung	61
V. Übungen zur Entwicklung von Empathie	
Gesprächssituation	63
Begegnungsrückschau	64
Konkrete Fallbeispiele	65
Körperübungen aus dem Yoga als Grundlage zur Empathie-Entwicklung	67
Cakras – Symbole, Namen und Bedeutung in traditionell asiatischer Sichtweise	69
VI. Methodisches Vorgehen in Beziehungen	
Spiritueller Empathie-Entwicklung als soziale Kunst	78
Überwindung von Sympathie und Antipathie	80
Methodische Anleitung für die soziale Kunst der Empathie-Entwicklung	83
Schlussbemerkung	86
Nachwort	87
Glossar	88
Literaturempfehlungen	92
Quellennachweise und weiterführende Literaturhinweise	93
Bildnachweis	96

Vorwort

Dieses Buch enthält mehrere Schätze, die sich zu entdecken lohnen.

Zum einen finden Sie hier eine Betrachtungsweise von Yoga, die die zurzeit beliebten körperbetonten Ausführungen des Yoga mit neuem Sinn belebt. Wie Yoga unabhängig von der körperlichen Beweglichkeit des Übenden zu einer gedanklich geführten empfindungsreichen Kunst werden kann, bei der seelisch-geistiges und soziales Fortschreiten im Vordergrund stehen, wird anschaulich und eingehend dargelegt.

Dies hängt unmittelbar mit dem zweiten Schwerpunkt, dem Thema der Empathie, zusammen. Sie ist in der humanistischen Psychotherapie erforscht worden und als emotionale Basis für therapeutische Beziehungen schon lange etabliert.

Dennoch war es der Autorin auch hier möglich, durch Anwendung geeigneter Gedankenprozesse eine Erneuerung des Empathie-Begriffs vorzuschlagen, die in ein klares Konzept einmündet. Bewusste Empathie-Entwicklung kommt nicht nur psychotherapeutischen sondern auch allen alltäglichen Beziehungsformen zugute.

Zentral in diesem Ansatz ist die Meditation, ein Thema, welches scheinbar schon allgemein bekannt ist. Besondere Beachtung gefunden haben in den letzten Jahren Meditationsarten verschiedener spiritueller Richtungen, bei denen eine gedankliche „Leere“ das Ziel ist. Völlig neue und umfassendere Aussichten entstehen für das Individuum und die Umwelt, wenn bewusst geführte und vom Meditierenden ausgewählte Gedanken in

die Übungen und in verschiedene Alltagssituationen eingeführt werden.

Besonderen Wert hat die Autorin darauf gelegt, Ihnen diese Anregungen in einer praktischen, von Jedem zu verwirklichenden und sofort umsetzbaren Form zu geben. Dabei zeigt sich, dass es so etwas wie einen „roten Faden“ gibt, der die Themengebiete des Yoga, der Meditation, der Empathie, der Psychotherapie und deren Alltagstauglichkeit miteinander verbindet. Dies ist der nicht nur auf den eigenen Vorteil sondern auf das Ganze gerichtete freie Gedanke.

Für das tägliche Leben erweisen sich die Hinweise für die Praxis der gedanklichen Konzentration als außerordentlich hilfreich. Sie können zu tieferen, befriedigenden Formen der Beziehungsaufnahme und Beziehungsgestaltung führen.

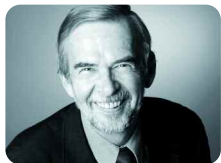
Ein für mich besonders spannender Anstoß in diesem Buch ist für die Weiterentwicklung der Psychotherapie gegeben. Durch die Fokussierung auf gegenwärtige und zukünftige sinnvolle und selbst gewählte Gedanken wird nach meiner Erfahrung der psychotherapeutische Prozess deutlich beschleunigt und für den Patienten und den Behandler befriedigender.

Dieses aus langjähriger persönlicher und professioneller Erfahrung heraus entstandene Buch ist nicht nur für Fachleute geschrieben, sondern für interessierte Menschen, die bereit sind, sich mit neuen Ideen auseinanderzusetzen. Konkrete Beispiele dafür, wie der Prozess der Ideen-Integration gestaltet und begleitet werden kann, kommen nicht zu kurz. Spiritualität in dem Sinne, wie sie hier dargestellt ist, ist eine außerordentlich lebensnahe und

vor allem selbstbestimmte Form der Lebensgestaltung.

All dies war nicht möglich ohne das Kennenlernen verschiedenster Menschen in persönlicher Begegnung oder in Auseinandersetzung mit ihren Werken. Diese werden in dem Buch im Einzelnen genannt. Ihnen gilt unser tiefster Dank.

Aus Überzeugung wünsche ich den Inhalten dieses Buches eine weite Verbreitung und vor allem, dass die Leser durch die Lektüre und praktische Übertragung der hier geäußerten Ideen in ihrem Leben mehr Sinnhaftigkeit und Erfüllung erfahren.



Dr. Heribert Moorkamp
Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatische Medizin; Anthro-
posophische Medizin

Frei ist der Mensch nur, wenn er in jedem Augenblick seines Lebens sich selbst zu folgen in der Lage ist. Rudolf Steiner

1. Ein soziales Ideal im Yoga

Einführung

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens mehr oder weniger bewusst Beziehungen unterschiedlicher Intensität zur Erde, zur Natur, zu den Mitmenschen, zu kosmischen und unsichtbaren geistigen Dimensionen.

Die Art, wie wir Beziehungen knüpfen, spielt in unserem Leben eine besondere Rolle. Wir brauchen die Fähigkeiten, Einander wahrzunehmen, zu verstehen, uns gegenseitig in Würde und Einzigartigkeit zu achten, zu schätzen, zu unterstützen und zu fördern. Wir brauchen uns gegenseitig um zu lernen und aneinander zu wachsen. Soziale Kontakte bieten die besten Entwicklungsmöglichkeiten von der Kindheit an bis ins hohe Alter hinein. Dass wir die Perspektive wechseln, den Blick von uns selbst auch zum Gegenüber hin lenken und dass wir uns dabei in andere Menschen und ihre Lebenssituationen einfühlen können, bildet die Basis für Lebendigkeit und Echtheit in Beziehungen und für persönlichen und gesellschaftlichen Fortschritt.

Von humanistischen Psychologen wurde in der Mitte des letzten Jahrhunderts ein Begriff für dieses Aufeinander-Eingehen-Können geprägt, der Begriff der Empathie. Dieses Verständnis von Empathie stellt die Gefühle in den Mittelpunkt des Miteinanders. Es ist mittlerweile weit verbreitet und prägt nicht nur private Beziehungen, sondern auch berufliche Felder in sozialen, pädagogischen, wissen-

schaftlichen und sozialen Bereichen. Doch trotz dieser Tendenz fehlt im Alltag häufig empathisches Verhalten. Gravierende Mängel finden sich sogar in einem professionellen Beziehungsfeld, in dem Empathie selbstverständlich sein sollte, nämlich zwischen Psychotherapeut und Patient.¹

Auch moderne Gesellschaftswissenschaftler beklagen das allgemeine Fehlen von Empathie. Empathie könnte „die vielen Ichs“ zusammenführen und dabei wie ein „sozialer Kitt“ für die Gesellschaft wirken. Dieses Bild von Empathie gipfelt darin, dass als Voraussetzung für echtes Verstehen vollkommene Anpassung im Fühlen bis hin zu vollkommener Gleichartigkeit der beteiligten Menschen angegeben wird.² An dieser Stelle drängen sich zahlreiche Fragen auf: Ist hier mit „Ich“ „Egoismus“ gemeint? Stimmt es, kann Empathie nur unter Unterdrückung des Ichs entwickelt werden? Ist die Angleichung von Unterschieden nicht ein Gegenbild von Einfühlung und Entwicklung? Könnten Unterschiede zwischen uns nicht auf einem bewussten und höheren Niveau überbrückt werden? Wachsen und reifen nicht die individuelle Aktivität, unser Sozialleben und die kulturelle Weiterentwicklung an zwischenmenschlichen Unterschieden oder sogar an Gegensätzen besonders gut? Müsste Empathie nicht mit Entwicklung einhergehen und ein aktiverer Prozess sein?

Im Laufe dieses Buches werden diese Fragen untersucht und die geläufigen Anschauungen von Empathie werden

¹ vgl. www.ethikverein.de

² vgl. F. Breithaupt: Kulturen der Empathie

III. Alte und neue Meditationsformen

Spirituell erweitertes Menschen- und Entwicklungsbild

Den meisten psychologischen Modellen und Praktiken liegen ebenso wie der Naturwissenschaft Menschenbilder zu Grunde, die sich auf die physischen und psychischen Verhältnisse beschränken. Geistige Dimensionen des Lebens, die übersinnliche, unvergängliche, ungreifbare, unsichtbare, unwägbare Verhältnisse einbeziehen, werden von spirituellen Lebensvorstellungen erfasst. Eine anthroposophisch-ganzheitliche Perspektive rückt seelisch-geistige Entwicklungs- und Gestaltungsprozesse und eine vierfache Gliederung des Menschen in den Mittelpunkt. Im Folgenden werden die einzelnen Glieder so dargestellt, dass damit ein spirituell erweitertes Verständnis der Empathie vorbereitet wird. In der Literatur von Heinz Grill²⁴ und von Rudolf Steiner²⁵ finden Sie umfassende Darstellungen dieses Bildes vom Menschen und der vom Geistigen ausgehenden Ich-Entwicklung.

Das Ich als unabhängige schöpferische Dimension

Wir Menschen gleichen uns darin, dass jeder sich im Denken, Fühlen und Handeln als eigenständig erlebt. Zugleich unterscheiden wir uns durch dieses Erleben des eigenen Ichs vom Du des Gegenüber. Aus spiritueller Perspektive wird das Ich als hoch aktive Dimension beschrieben, die weit über den üblichen Verstand oder nur

reagierende oder sinnlich erfassbare Ebenen hinaus reicht: „Das Ich ist der reine, schöpferisch wirkende Bestand der Schöpfung... Es ist das Unendliche, das Udenkbare, das Unmessbare und somit auch das, vom Intellektuellen her gesehen, Ungreifbare“.²⁶

Dieses Ich zentriert sich im Menschen und äußert sich wie eine sprudelnde Quelle, die ständig nach außen hin tätig ist: Neues schaffend und wandelnd. Es motiviert zu Weiterentwicklung sogar innerhalb der Folge von mehreren Leben, die in diesem spirituellen Verständnis für den Menschen angenommen werden. Während das Ich im Menschen und innerhalb der Welt tätig ist und alles durchdringt, bleibt es zugleich frei von der Materie, frei vom Körper, vom Unbewussten. In jedem Moment des Lebens ermöglicht das Ich unabhängiges Planen, Handeln und Gestalten. Es entwickelt sich selbst ständig weiter durch intensive Auseinandersetzung mit der Umwelt und auch durch immer wieder kehrendes Interesse für andere Menschen: „Das menschliche Ich, das sich jeden Augenblick auf unterschiedliche Weise beim Erwachsenen durch die Entwicklung von Weisheit und Empathie ständig neu bildet und in die erweiterte Intensität des Daseins treten möchte, schenkt sowohl die steigende Interessenskraft am Gegenüber wie auch die mögliche Freiheit des Menschseins“.²⁷ Diese Anschauung des Ich wird mit dem Begriff der geistigen Individuation erfasst.

Die Vorstellungen vom Ich lassen sich aber auch mit den Begriffen aus dem Yoga „atman“ für das freie, höhere Ich-Selbst und „jiva“ für das verkörperte Ich im Menschen verbinden: „Dieser höchste (par-) atman wird in die Erde hineingebo- ren und strömt mit den Jahren immer tiefer in die Welt hinein. Auch entwickelt er sich durch eine moralische, ästhetische und spirituelle Inhaltsgebung im Leben weiter und bleibt auch weiterhin frei“.²⁸



Das Ich drückt sich in der Gestaltung von Handlungen und Formen aus. In der Yogaübung „Baum“ (tadasana) wird eine Vorstellung für das Ich herangebildet, das sich von außen nach innen – oder von oben nach unten bis in den Körper – entwickelt. Je besser die Wahrnehmung dafür ausgeprägt wird, dass es eine

Innen- und eine Außenwelt gibt, umso eher entsteht ein Gefühl für ein eigenes Zentrum und umso leichter lässt sich das körperliche Gleichgewicht wahren. Es ist das Herz als Empfindungsorgan (im Yoga als Herzakra benannt) betont. Dort wurzelt ein Gefühl für das eigene Ich, welches ruhige Betrachtungen der Außenwelt genauso wie von sich selbst, von seinem eigenen Denken, Fühlen und Handeln zulässt und steuert.

Das Ich und die Gedanken

„Das eigene Ich, jiva, das zugleich auch das Welten-Ich ist, purusa, ist die tragende Kraft zur Bildung von Gedanken und Vorstellungen, es prophezeit die bewusste Lenkung und Ausrichtung von Empfindungen und erlässt schließlich die bewusste und freie Handlungskraft im Willen. Je nachdem, wie wir unsere Gedanken und Empfindungen bilden, wird sich unsere Daseinsstufe entwickeln. Wir sind zu diesem freien Willen in der Seele geboren“.²⁹

Das Erleben und die Weiterentwicklung des Ichs hängen damit zusammen, wie aktiv man wahrnimmt, Gedanken bildet, empfindet, und wie frei man handelt. Aufgrund der Kraft und Aktivität des Ichs reagiert ein Mensch nicht nur passiv und wie ausgeliefert, auf äußere oder innere Umstände wie Sinnesreize, Gefühle, Bedürfnisse, Triebe und Willensimpulse. Vielmehr wirkt er permanent aktiv mit den eigenen Wahrnehmungen, Ideen, Erkenntnissen, Gefühlen, mit Werten und Zielen sowohl an der Gestaltung des eigenen Lebens als auch an der Umwelt mit.

24 zum Beispiel „Kosmos und Mensch“ sowie „Das Wesensgeheimnis der psychischen Erkrankungen“

25 zum Beispiel „Die Geheimwissenschaft im Umriss“, Theosophie“

26 H. Grill: Die Gründung des Ich-Selbst im Herzzentrum, S. 5

27 H. Grill: Die Signaturen der Planeten, S. 69

28 vgl. H. Grill: Die goldene Lichtgestalt, S. 42

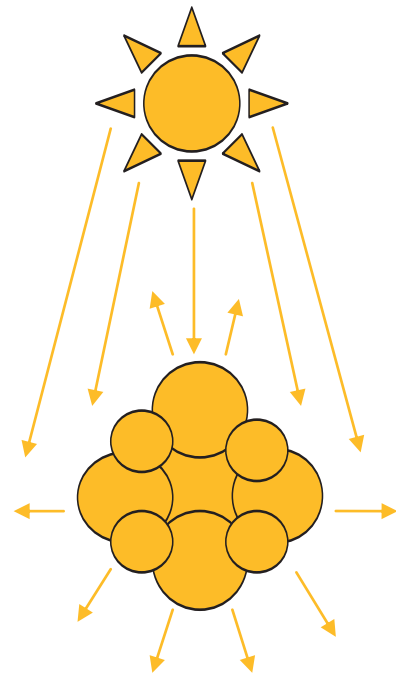
29 H. Grill: Kosmos und Mensch, S. 90

Ich-Verlust oder Ich-Schwäche zeigt sich zum Beispiel in Gefühlsschwankungen, in widersprüchlichen oder im Extremfall in unbewussten oder zerstreuten bis hin zu chaotischen Erfahrungs- und Ausdrucksformen. Ohne eigenes Ich würden wir uns eher verhalten wie Tiere in der Wildnis.

Bewusst Gedanken auszuwählen, betrachtend aufrechtzuerhalten, zu bewegen – also in Freiheit zu denken – und aus diesem Prozess Empfindungen und Handlungen abzuleiten, sind menschliche Möglichkeiten, Fähigkeiten und Aufgaben.

In spiritueller Hinsicht stehen Gedanken am Uranfang der Schöpfung. Sie sind in der geistigen Dimension beheimatet. Gedanken sind von der Materie unabhängige, für die üblichen Sinne unsichtbare

lichtvolle und wärmende Wesen. Man kann sich Gedanken wie Feuerkräfte, wie feurige *Sonnenfunken* vorstellen, die zu Transformationsprozessen im Irdischen beitragen können, wenn sie von uns entdeckt, aufgenommen und im Alltag umgesetzt werden. In der Art wie die auf die Erde treffenden Sonnenstrahlen von Pflanzen so umgesetzt werden, dass sie charakteristische und doch ähnliche Formen entstehen lassen, so regen die *Gedankenkräfte* in sonnenhafter Weise jeden Menschen an, so dass der Mensch an ihnen wachsen kann. Auch wenn schöpferische Gedanken zunächst abstrakt (lat. abstractus: entfernt, getrennt) und unpersönlich, weltentfernt und unerreichbar wie die kosmische Sonne



Gedanken sind als geistige Seite der Sonne im Ursprung fern von uns. Sie umgeben uns wie Sonnenstrahlen.

Wir können Gedanken bewusst erleben und bewegen und dabei in Beziehungen sonnenhaft aktiv, ausstrahlend und verbindend wirken.

erscheinen, so bleiben sie es nicht, wenn sie mitgedacht, mitempfunden und weiterentwickelt werden. Gedanken können durch unsere seelischen Aktivitäten zu ganz konkreten (lat. concretus: dicht, fest) Formen führen. Im Zwischenmenschlichen können sie wie kleine innere Sonnen wärmend ausstrahlen und zur Weiterentwicklung anregen: „Ein Gedanke, der in dem Geiste auftritt, wird durch die Seele in den Wunsch nach Verwirklichung umgesetzt und kann erst dadurch mit Hilfe des leiblichen Werkzeuges zur Tat werden.“³⁰

Die Seele wünscht Beziehung

Ein weiteres, dem Ich folgendes Wesensglied ist der Astralleib. Dieses Wort wird hier für den sinnverwandten Begriff der Seele verwendet. Als Träger des Bewusstseins wirkt der Astralleib wie ein Handwerker für das Ich und seine Aktivitäten und schafft Beziehungen zwischen Menschen, Gedanken und Materie. Der Astralleib verbindet Gegensätze wie Außen und Innen oder Ein- und Ausatmen im rhythmischen Wechsel, insbesondere auch polare Gefühle wie Enge und Weite, Angst und Hoffnung, Lust und Unlust, Freude und Schmerz. All diese Pole lassen sich zurückführen auf den Kontrast von Sympathie und Antipathie in der Seele, welcher Anziehung und Abstoßung verursacht. Wechselspiele im Beziehungsleben, wie das Miteinander-Verbunden-Sein und wiederum Voneinander-Getrennt-Sein, sind dadurch bedingt. Soziale Bedürfnisse nach gemeinschaftlicher

Verbindung motivieren die Beziehungsaufnahme zwischen uns und regulieren unsere Kontakte im Sinne von Nähe und Distanz. Dabei sucht der Astralleib von sich aus immerfort weitere Ausdehnung, Begegnung und Berührung: „Er ist gleichsam wie das Licht des Kosmos, das sowohl zur Erde als auch zu den Weltenräumen ausstrahlend und sehnsüchtig nach empfindsamer Berührung tätig ist“.³¹ In diesem Sinne treiben die sozialen Bedürfnisse kulturelle Neuerungen voran.

Nicht nur das Bewusstsein sondern auch das Unbewusste ist Teil des Astralleibes. Während das Bewusstsein das zentrale Nervensystem, das Gehirn und die Sinneswahrnehmungen benötigt und anführt und die willkürlichen Bewegungen vorbereitet, lässt sich das Unbewusste³² mehr dem sogenannten autonomen oder vegetativen Nervensystem zuordnen. Dieses innerviert alle Bauchorgane und bündelt sich in speziellen Nerven-Knotenpunkten, die im Rumpfbereich mit einigen der im Yoga bekannten feinstofflichen Energie- und Seelenregionen – den *cakras* – übereinstimmen. Der auf- und abbauende Stoffwechsel und auch die automatisierten, unwillkürlichen Bewegungen finden im Bereich des Unbewussten statt. Antriebsmuster sind dort in Form von bestimmten nervlichen Verknüpfungen und Reaktionsketten ebenso aufgespeichert wie vergangene Erfahrungen. Verdrängte Traumata zum Beispiel können dort abgeschirmt sein vor dem

³⁰ R. Steiner, Theosophie, S. 89

³¹ H. Grill: Die Seelendimension des Yoga, S. 192

³² Hier soll nicht der Eindruck erweckt werden, dass das Unbewusste nur Problematisches enthält oder steuert. Zum Einen funktionieren unsere Organe unbewusst. Zum Anderen wurde schon in einem vorhergehenden Abschnitt beschrieben, dass die humanistische Psychologie das Unbewusste im Zusammenhang mit ungelebten Potentialen und Fähigkeiten sieht. Des Weiteren sind wir uns der geistigen Welten nicht bewusst, zu denen die schöpferischen Gedanken und Kräfte gehören.