

## **Seminartitel**

Christliche Meditation – Besinnung auf christliche Identität im psychotherapeutischen Prozess

## **Kurzbeschreibung**

Vorgestellt werden praktische Methoden zur Gestaltung christlicher Meditationen im Setting klinischer Psychotherapie.

Dabei soll auch Raum zum Austausch von Erfahrungen der Teilnehmer sein.

## **Einleitende Einschränkungen:**

Die Vielfalt östlicher und westlicher Traditionen und Methoden führt zu sehr unterschiedlichen Assoziationen in Bezug auf die Meditation. (mystische Gipfelerlebnisse, kontemplative Übungen oder Anleitung zur Einübung von Stille)

„Meditari“ bedeutet „ermessen, geistig abmessen“ und beschreibt ein „sinnendes ... Betrachten oder Sich –Versenken“. Es geht um ein Nach – Denken und Nach – Spüren eines Textes, eines Bildes, eines Begriffs, eines Symbols oder eines Liedes.

nicht auf dem Wege der Entspannung, Bewusstseinsentleerung oder durch das Einüben einer äußeren Gelassenheit durch Selbstversenkung. (Jesusgebet, kontemplative Exerzitien, ignatianische Exerzitien)

Wir üben nicht die „Umschaltung in einen Sonderzustand des Bewusstseins“, um uns der tieferen oder höheren Dimensionen des Seins bewusst zu werden und das Bewusstsein so zu verändern, dass es in einen transpersonalen Zustand geraten kann. Darum kommt es auch nicht auf bestimmte Körperhaltungen, Gesten oder rituelle Bewegungsabläufe an.

Wer sich in eine psychotherapeutische Behandlung begibt, befindet sich selbst in einer Phase der Verunsicherung, Veränderung, Umwertung und Suche nach neuen Deutungsmustern und Wegen. Grenzerfahrung und Leid nötigen uns Fragen auf, die wir als Gesunde nicht so stellen würden. Was im Alltag bisher funktionierte und normal war, geht nun nicht mehr. Die als stabil angesehenen Lebensfundamente sind zerbrochen oder zumindest zweifelhaft geworden. Die meisten Patienten werden in dieser Krise nicht explizit nach Botschaften aus der Bibel fragen. Sie kommen, weil sie Hilfe zum (Weiter) –Leben suchen. Auf dieser Wegstrecke biblische Gedanken einzubringen und die allem menschlichen Denken und Handeln vorausgehende Gnade Gottes anzubieten, erscheint mir dabei nicht als Akt einer Vergewaltigung, sondern – im Blick auf das jedermann zugängliche Leitbild unserer Klinik – sowohl unter therapeutischem als auch seelsorgerlichem Aspekt angemessen und notwendig. Es geht dabei nicht um Evangelisierung oder gar Konfessionalisierung, sondern darum, die Deutungsmuster des Klienten ernst zunehmen, deren Auswirkungen auf sein Leben anzuschauen und eventuell krank machenden Anteile zu erkennen. Wir wollen keinen Glauben machen, sondern dabei helfen, ihn als Möglichkeit zur Bewältigung des Lebens (und Sterbens) zu entdecken. Dabei bringen wir die Patienten mit einer Lebensdeutung und Weltsicht in Verbindung, die ihnen helfen kann, ihr Leben aus einem anderen Blickwinkel, einer neuen Perspektive zu verstehen, Lebenszusammenhänge neu zu bewerten oder die Bedeutung bislang als Schicksalsschläge hingenommener Krisen zu ändern.

Es geht in den Meditationen auf unserer Station um ein Nach – Denken oder Nach – Spüren eines Textes, eines Bildes, eines Begriffs, eines Symbols oder eines Liedes. Ein weiteres Ziel ist die innere Sammlung, um Worte und Begegnungen aus der Bibel betrachten zu können. Die an vielen Stellen sehr bildhafte Sprache der Bibel kann tiefere Schichten im Menschen erreichen, als die diskursive Sprache. Das eigene Leben, Dinge, die jeden von uns betreffen, sind dabei der Anknüpfungspunkt, an dem die Patienten abgeholt werden – der Ankerplatz, an dem Gottes Wort festgemacht wird.

Die Herausforderung besteht darin, eine Verbindungen allgemein lebensrelevanter Themen mit dem Evangelium von Jesus Christus herzustellen und Anregungen für ein weiteres Nachdenken bzw. (Seelsorge-) Gespräch in Gang zu setzen, einen Prozess der Meinungsbildung zu provozieren, das Lebensverständnis und die eigene Weltsicht zu erweitern. Wir wollen helfen, wahrzunehmen und zu lernen, wie die biblische Wahrheit mit dem eigenen Leben, der eigenen Krankheit, dem persönlich erlittenen Leid, der eigenen Angst, eigenen Entscheidungen usw. verflochten werden kann und welche Auswirkungen und Änderungen im Denken dies zur Folge hätte. Meditationen wollen so etwas wie „horizontweiternde Gedanken Spaziergänge“ (E. Lukas, 1998) sein, bei denen die Patienten eingeladen werden, eine andere, neue, „gesunde Lebensphilosophie“ (ebd.) zu entwickeln, die horizontalen Lebensbezüge in Verbindung mit einer vertikalen – auf Gott gerichteten Sicht zu bringen<sup>1</sup>.

Die Bibel ist die Grundlage für die Meditationen, weil sie Worte“ enthält, die den Tiefen der Lebenserfahrung standhalten, aus sich heraus wirken, verändernde Kraft haben, distanzlos sind, betroffen machen, sich als tragfähig erweisen. Es geht dabei nicht darum, ein Ideologie oder Moral zu predigen, sondern Aspekte in den Blick zu bekommen, die normalerweise nicht offensichtlich und vordergründig sind. Und wenn Gottes Geist es schenkt, erfahren Menschen im Hinhören auf das Wort Gottes, dass sie getragen, ermutigt, getröstet, aufgerichtet, sehend werden oder dass sie bei Jesus Vergebung finden.

Um in diesem Prozess möglichst viele Sinne des Menschen anzusprechen, setzen wir vielfältige Medien und Methoden ein und beteiligen die Patienten – wo möglich – durch ein Gespräch oder einen stummen Dialog am Thema.

Wir zelebrieren dabei keine christliche Rituale, wir singen keine christlichen Lieder und beten nicht mit den Patienten, um möglichst niemanden durch den Vollzug dieser Handlungen unter Druck zu bringen. Das Gebet **für** die Patienten und uns selbst hat an anderer Stelle, zu anderen Zeiten einen wichtigen Platz in unserem Team.

Die Meditation innerhalb einer psychotherapeutischen Behandlung bedeutet zugleich Chance und Spannung, die es „auszuhalten und konstruktiv einzusetzen“ gilt. Sie weist etliche Schnittstellen (vor allem zur Logotherapie) aber auch Unterschiede zur Psychotherapie auf. Wir erleben hier eine deutliche Ambivalenz: ist in der Psychotherapie die aktive Teilnahme des Patienten eine Grundvoraussetzung für die heilsame Veränderung von Einstellungen, Verhalten, Bewältigungsstrategien und Selbstbewusstsein, ist das Angebot in der Meditation ein anderes. Hier gründen wir auf die biblische Wahrheit, dass der Mensch von Jugend auf böse ist, sich nicht selbst erlösen kann und ein Sünder ist. Zugleich ist er jedoch gerechtfertigt und zum

---

Leben bestimmt. Es geht um Gottes vorausgehende Gnade, die es dem Menschen ermöglicht durchzuatmen, sich verändern zu dürfen (nicht zu müssen), getröstet zu werden, und eine heilsam – kritische Distanz zur erfahrenen Lebenswelt entdecken zu können.

### **Klinikkonzept**

- Meditation als Teil eines integrativen Psychotherapiekonzeptes in TKL/APP
- christl. Klinikleitbild:
- tgl. ca 30min verpflichtend für alle – gilt als eine logother. Therapieeinheit
- von verschiedenen Therapeuten und Ärzten im Wechsel – jeder hat seinen eigenen Stil – das Anliegen, den christl. Glauben in den Blick zu bringen ist gleich
- Meditation = Bezeichnung für das Angebot, lebensrelevante Fragen (Tod, Leben, Sinn, Ziel, Leid, Angst uva) einmal unter dem Aspekt des christl. Glaubens zu meditieren – d.h. zu durchdenken
  - Entdeckung, ein Mensch zu sein mit Fähigkeiten und Begrenzungen und als solcher von Gott geliebt und wertgeschätzt zu sein
  - Erfahrung der Brüchigkeit der eigenen Existenz, von Versagen, Schuld, Verstrickungen, Schattenseiten und gleichzeitig Angebot dass Jesus unser Leiden und Versagen auf sich genommen hat, das Angebot, Vertrauen zu riskieren, dass dies auch für mein eigenes Versagen gilt
  - In einem anschließenden seelsorgerlichen Prozess beginnen immer wieder Menschen, Jesus nachzufolgen, sich vergeben zu lassen, frei zu werden

### **im Vorfeld wichtig:**

- Vorbereitung im Gebet
- Innere Einstimmung, Hinordnung auf Gott, einstimmen
- 

### **Methodendarstellung**

möglichst viele Sinne gleichzeitig ansprechen (mnemotechnisches Prinzip – multisensorisches Lernen)

- hören: Worte; Geschichten, Lieder; Musik,
- sehen: Bilder, Präsentationen, Filme, Figuren, Gegenstände, Karikaturen
- tasten, fühlen: Gegenstände, Symbole, die sich für das jeweilige Thema anbieten (Steine, Tücher, Kette, o.ä.)
- riechen
- schmecken
- auch eigene Aktivität anregen durch eine Frage, eine Stellungnahme, eine Handlung

### **Methoden wechseln**

gute Erfahrung: Medi zu einem Thema über 3 Tage

## 1.

**Metapher – Assoziation:** Finden von Bildern/Metaphern zu einem Thema, einem Bild (aus den Psalmen oder den Gleichnissen)

1. jeder Patient bekommt 2-3 Karten, auf denen er jeweils seine Assoziation aufschreibt
2. alle Karten sammeln und mischen
3. jeden wiederum 2-3 Karten ziehen lassen
4. alle bewegen sich im Raum („Marktplatz“) und nehmen dabei Kontakt mit den anderen auf – hören, lesen, was andere geschrieben haben – dabei evtl. Karten tauschen (welche Metapher gefällt mir? Welche möchte ich gerne loswerden?)

**Alternative:** Bilder (als Fotos) vorgeben und in die Mitte legen

## 2.

**Gegenstands – Assoziation:** finden eines Gegenstandes, der zu einer bestimmten Fragestellung passt

1. in die Mitte viele sehr verschiedene Gegenstände legen (am Besten mehr, als Patienten teilnehmen)
2. jeder findet für sich einen Gegenstand, der zu der vorgegebenen Fragestellung passt
3. in der Stille damit beschäftigen
4. evtl. kurzer Austausch: warum gerade dieser Gegenstand? Was verbinde ich damit?

**Bsp.: Leid ist ....**

**Standpunkt finden**

1. mit Hilfe von zwei Seilen wird ein großes Kreuz in die Mitte gelegt
2. an den Enden jedes Seils stehen jeweils zwei diametral entgegengesetzte Behauptungen
3. jeder Patient bekommt einen Stein
4. mit diesem kann er seinen eigenen Standpunkt zu dem jeweiligen Thema markieren

**Alternative:** eine These in der Mitte auf einem Blatt bekannt machen

1. jeder stellt durch Nähe bzw. Distanz seinen eigenen Standpunkt zu der These dar

Bsp.: Es gibt keinen Sinn im Leben. Das Leben ist der Sinn

## 4.

**Bildbetrachtung** (OHP; Power Point)

über ein Bild meditieren – still oder mit vorgelesener Meditation

**Alternative:**

1. Stufenweise ein Bild „enthüllen“, indem zunächst nur ein Ausschnitt zu sehen ist,
2. über jeden Ausschnitt meditieren
3. bis das ganze Bild als Gesamteindruck entstanden ist

**Tipp:** Bilder von Sieger Köder eignen sich dazu sehr gut

## 5.

### **Imaginationen (prakt. Bsp "Bettler")**

gut geeignet bei Symbolen (Baum, Wasser usw.)

auch, um sich in die Situation einer bibl. Geschichte hinein zu versetzen

hier kann man sehr gut ein Bibelwort einstreuen und es auf sich wirken lassen

Bsp.:

- Baum am Bachufer
- geknickte Rohr
- Ton in der Hand des Töpfers
- der gute Hirte
- das Wasser des Lebens uva.

## 6.

### **Präsentation mit Power Point bzw. als Film**

Musik und Bilder zu einem Psalm, einem Thema

entweder ohne eigene Worte oder durch entsprechende Moderation

## 7.

### **Stummer Dialog (prakt. Zu Psalm 23)**

1. einzelne Sätze auf Papierbögen schreiben
2. diese im Raum verteilen (an Wände kleben)
3. jeder schreibt spontan seine Ideen zu den einzelnen Sätzen auf
4. auch Fragen können auf die Blätter geschrieben werden, die ein anderer Teilnehmer durch seinen Beitrag beantworten oder ergänzen kann
5. am Ende werden alle Beiträge als eine Art brainstorming vorgelesen

Bsp.

1. Bilder aus Psalm 23  
Hirte, frisches Wasser, dunkles Tal, rechter Weg, gedeckter Tisch usw.  
am Schluss als einen Psalm der Gruppe vorlesen
2. Manchmal ---- muss --- ich --- mich --- suchen --- gehen
3. aus der Geschichte von Elija  
„Steh auf und iss“  
„was suchst du hier?“  
„komm aus deiner Höhle“

## 8.

### **lesen oder erzählen**

- Bibeltex te
- Geschichten
- Gedichte
- eigene Erfahrungen

## 9.

### **gute Musik mit aussagekräftigen Texten**

## 10.

**szenische Bodenbilder entwickeln** (Einsatz von Eglifiguren, Stoffpuppen o.a.)

**11.**

**Bibliodrama für eine kurze Szene**

Bsp. Sturmstillung

**12.**

**Bündelungen finden** (Symbol vor Augen malen; Karteikarten verteilen, einen kurzen Satz zum Schluss)