

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut
Joachim Hoffeld - Ernst
 Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie
 Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5
 D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992
 Fax: 09144 373 0 332
 E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

Meditationsarbeit

Meditation spielt in dieser Praxis eine sehr wichtige Rolle zur **Therapieergänzung**. Therapieersatz kann es nur bei relativ leichten, unschwierigen Problemen sein, ansonsten eben eine hervorragende Therapieergänzung.

Meditation ist ein Werkzeug (wie etwa ein Hammer oder eine Säge am Bau) und **kein Selbstzweck**. Es gibt viele Richtungen in der Meditation, sie hängen in der Regel vom erwünschten Zweck ab. Alle großen Religionen kennen Meditationsarten, die dann in der Regel für religiöse Zwecke benutzt werden. Meditation kann als Werkzeug auch für anderes genutzt werden, etwa in der **Psychologie** zum Abbau von Stress, zur Förderung des Erlebens seines Inneren (Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen oder des eigenen Körpers) Manch ein Sportler nutzt es zur Konzentrationssteigerung und manch ein Wirtschafts-„Boss“ um einen klaren Kopf zu bekommen / behalten (würden bloß mehr dieser Menschen meditieren, uns wäre wohl einiges erspart geblieben).

Ich möchte hier natürlich **psychologische Zwecke** verfolgen und dafür besonders Meditationen zur **Förderung von Achtsamkeit** benutzen. Ich greife dabei gerne auf Meditationen aus der **buddhistischen Psychologie** zurück, weil diese sehr weit entwickelt sind, Jahrtausende Jahre lang erprobt wurden und auch immer mehr den Segen der modernen Gehirnforschung abbekommen, sprich wissenschaftlich immer besser erforscht werden und wurden. **Autoren** wie **Dr. Matthieu Ricard**, **Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn**, **Yongey Mingyur Rinpoche** oder **Dr. Jack Kornfield** bieten gute Einblicke in diese Ergebnisse der Gehirnforschung zur Meditation und zur Einführung in die buddhistische Psychologie (siehe **Buchempfehlungen** unter **Extras**).

Annerkennen was ist, ist ein wichtiges Prinzip in der buddhistischen Psychologie. Dies kann sehr viel Gelassenheit ins Leben bringen. Unten ein Beispiel für Anzuerkennendes. Gegen diese „Gewissheiten“ zu kämpfen, ist sinnlos.

Die fünf Gewissheiten

(nach dem ZEN-Meister Thich Nhat Hanh)

1. Es ist der natürliche Verlauf, dass ich alt werde. Es gibt keinen Weg, dem Altern zu entgehen.
2. Es ist der natürliche Verlauf, dass ich Krankheiten bekommen werde. Es gibt keinen Weg, dem Krankwerden zu entgehen.
3. Es ist der natürliche Verlauf, dass ich sterben werde. Es gibt keinen Weg, dem Tod zu entgehen.
4. Es ist der natürliche Verlauf, dass alles, woran ich hänge, und alle, die mir lieb sind, sich verändern. Es gibt keinen Weg, dem Getrenntwerden von ihnen zu entgehen.
5. Meine Taten sind mein einzig wirkliches Erbe. Den Folgen meiner Taten kann ich nicht entgehen. Meine Taten sind der Boden, auf dem ich stehe.

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut
Joachim Hoffeld - Ernst
Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie
Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5
D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992
Fax: 09144 373 0 332
E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

Im Mittelpunkt stehen die Erfahrungen, die man mit Hilfe der Meditation macht, also nicht irgendwelche theoretischen Kopf Konstrukte, Theorien oder gar Glaubenssätze. Letztere würden die eigene Entwicklung / Heilung nur unnötig „vernebeln“ und behindern. **Sehen was ist**, heißt stattdessen die Devise und **Leben in der Gegenwart**. Es geht zum Beispiel um die Erfahrung, wie „wild“ unser Geist so sein kann, aber auch wie vergänglich alles ist, was unser Geist so hervorbringt. Gelassenheit, innere Ruhe und innerer Frieden entstehen dadurch mit zunehmender Übung. Es geht auch darum zu lernen, dass wir unserem Geist nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern auf unsere Gedanken und Gefühle Einfluss nehmen können. Hier zeigt sich auch eine gute Verwandtschaft von Meditation zur kognitiven Verhaltenstherapie. Ebenfalls existiert eine große Verwandtschaft zur Personenzentrierten Gesprächspsychotherapie, die auch immer tiefere Erfahrungen in die eigene Person ermöglichen möchte und dabei heilend wirkt. Beide Arten fördern sehr die Authentizität eines Menschen auf positive Art und Weise, was zusätzlich sehr heilend wirkt. Mit Meditation sucht (und findet) man sein Glück also mehr in sich selbst, statt irgendwo mehr oder weniger nutzlos im Außen danach zu suchen.

Der Platz für weitere und vertiefende Einführungen in die Meditation ist hier leider nicht gegeben. Das überlasse ich auch lieber Menschen, die da berufener sind als ich und die Sie bei meinen **Buchempfehlungen** (siehe unter **Extras**) finden können :-)

Als Letztes sei aber gesagt: **Jeder kann meditieren**, solange er wach und bei Verstand ist. Es gibt sehr viele Meditationsübungen (über 80000) und da ist wohl für jeden was dabei. Das Gute daran ist, dass alle zum Ziel führen. Durch mehr Achtsamkeit zu mehr Erkenntnis seiner selbst und damit zu einem friedvolleren Leben.

Fünf Wege zum Glück -

Mit etwas Ethik zum inneren Frieden

Es kann sehr hilfreich sein, unser Leben so zu gestalten, dass die Chancen auf mehr inneren Frieden von vornherein vergrößert werden. Der Zen-Meister Thich Nhat Hanh schlägt dazu 5 Übungen für ein achtsames (und damit stressarmes) Leben vor. Diese sind im Einzelnen:

1. Achtung vor dem Leben üben (Kein lebendes Wesen verletzen)
2. Großzügigkeit üben
3. Sexuelle Verantwortung üben
4. Aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen üben (Keine Lügen, verletzenden und groben Worte gebrauchen)
5. Achtsamer Umgang mit Konsumgütern üben (Wir können Nahrung konsumieren. Nahrung kann Essbares sein, aber auch Sinneseindrücke, Absichten und die Zustände unseres Geistes (Gedanken, Gefühle, Bewusstsein) sein)

Wer über diese Übungen mehr erfahren möchte, der kann dies mit dem Hörbuch „5 Wege zum Glück“ von

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut

Joachim Hoffeld - Ernst

Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie

Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5
D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992

Fax: 09144 373 0 332

E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

Thich Nhat Hanh tun.