
Bewusstseinsübung nach Christian Meyer als emotionsregulierende und achtsamkeitsbasierte Maßnahme zur Stress- und Lebensbewältigung | Patricia Lünig-Klemm

Immer mehr Menschen leiden an Dauerstress. Die Zahl der Krankschreibungen aufgrund seelischer Probleme hat seit 1997 um 80 Prozent zugenommen. Krankenkassenberichte zeigen, dass Erkrankungen wie arbeitsplatzbezogene Ängste, Depression und Burnout rasant zunehmen. Laut Aussage von Dr. Ulfert Hapke, der am Robert Koch-Institut die im Rahmen der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland gewonnenen Daten zur psychischen Gesundheit analysiert, „spielt die psychische Gesundheit für das Funktionieren in der Gesellschaft heute eine viel größere Rolle als früher. Depressive Menschen etwa, die unter Antriebshemmung und Niedergeschlagenheit leiden, fallen in modernen Dienstleistungsbranchen leichter aus dem Arbeitsprozess heraus.“ (Quelle: www.degs-studie.de) Daraus folgen oftmals Langzeitarbeitslosigkeit und Frühberentung.

Keine Zeit mehr für Pausen

Anhaltender Stress führt zur Vernachlässigung von Zeiten für Erholung und Regeneration, sodass die Regelkreise von Anspannung und Entspannung aus dem Gleichgewicht geraten. Nicht selten führen dauernder Energiemangel und Erschöpfung zu ernsthaften Erkrankungen wie Depression und Burnout.

Menschen, die dauernd angespannt oder „gestresst“ sind, verlernen, welche Wahrnehmungsqualitäten mit „Abschalten“ verbunden sind und wie sich ein Zustand von Ruhe, Stille und Nichts-Tun anfühlt.

Wechselwirkung von Psyche, Nervensystem und Immunsystem

Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie und der Psychoneuroendokrinologie zeigen, wie mentale und emotionale Erfahrungen auf das Regulationspotenzial des Körpers einwirken und Spuren in den einzelnen Netzwerken der Zellverbände hin-

terlassen. Gedanken und emotionale Stimmungen bewirken neurophysiologische Prozesse, die zwischen exakt lokalisierbaren Nervenzellgruppen bestimmter Hirnregionen ablaufen und über das zentrale und autonome Nervensystem per Hormonen und Neuropeptiden ihren Weg in den Körper finden, wo sie bestimmte Wirkungen entfalten.

Die inneren Prozesse unseres Bewusstseins sind die Impulsgeber für jedwede körperliche Reaktion.

Menschen in Daueranspannung aktivieren permanent das vegetative System, um im Sinne von Kampf oder Flucht über Botenstoffe wie Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol etc. (vermeintlichen) Gefahren adäquat zu begegnen. Entsprechend der genetischen Programmierung ist es normal, auf eine Gefahrensituation zu reagieren, indem alle Energiereserven zum Angriff oder zur Flucht aktiviert werden. Im Anschluss an diese Aktionsphase kehrt im Normalfall der Organismus zum entspannenden (parasympathischen) Regelkreis zurück und ermöglicht seinem System eine Phase der Regeneration. Angesichts der vielfältigen Umgebungsreize fällt es heute immer schwerer, für Zeiten der Stille und Erholung im Alltag zu sorgen.

Bewusstseinsübung nach Christian Meyer

Ich möchte in diesem Artikel die Bewusstseinsübung nach Christian Meyer, Diplom Psychologe und spiritueller Lehrer in Berlin¹, vorstellen, die bei regelmäßiger Anwendung eine große transformierende Kraft als achtsamkeitsbasiertes und emotionsregulierendes Verfahren entfalten kann. In der psychotherapeutischen und spirituellen Arbeit von Christian Meyer geht es darum, sich der Erfahrung der Gefühle zu öffnen, sie kennenzulernen, ihnen Raum zu geben – auch wenn es schmerzt – statt sich durch Gedanken, Erklärungen oder Aktivitäten vom Erleben schmerzlicher Gefühle weg zu bringen.

Diese Bewusstseinsübung dient in besonderer Weise dazu, neue Erfahrungen zu machen, indem man entdeckt, was unterhalb der Ebene der Gedanken verborgen liegt. Dabei geht es darum, sich verschiedener Gefühlsqualitäten bewusst zu werden und diese von körperlichen Wahrnehmungen, von Gedanken und tieferen Erfahrungen zu unterscheiden:

„Gefühle [...] zeigen sich in Schichten. Da ist z. B. ein Gefühl von Wut und darunter ist ein Gefühl von Schmerz. Während die Wut da ist, ist daneben womöglich noch ein Gefühl von Angst vor der Wut, darunter ist womöglich ein Gefühl von Verzweiflung über die Wut und die Angst, darunter ist der Schmerz, und gegenüber diesem Schmerz ist vielleicht eine heftige Ablehnung und Zorn darüber, dass man diesem Schmerz ausgesetzt ist.“ (aus: [2], S. 45)

Die Forschungen der Psychoneurologie zeigen, dass jede Wahrnehmung nicht nur mental/emotional erfahren wird, sondern zelluläre und hormonelle Reaktionen zur Folge hat. Jede Erfahrung hinterlässt ein bestimmtes Muster im Körper, das neu aktiviert werden kann, wenn wir uns an die Erfahrung erinnern oder über sie sprechen.

Der Weg der Bewusstseinsübung führt weg von der Ebene der Gedanken und Worte hin zur Ebene der Erfahrung des Gefühls. Gibt man diesem Prozess Raum, so lösen sich auf diese Weise langjährige Körperblockaden und konditionierte Gedanken / Gefühlsmuster, die wie Zwiebelschalen übereinander liegen, auf:

„Wenn ich wirklich das Gefühl annehme, was da ist, dann steigt es hoch, dann fühle ich es, und dann ist es in zwei Minuten verbrannt. Selten dauert ein Gefühl länger als zwei, vier oder zehn Minuten. Gleichzeitig erfährt man vollkommenen Frieden, denn man kämpft nicht an gegen das Gefühl, man

¹ <http://zentrum.zeitundraum.org/>

geht nicht weg und rennt auch nicht hin.“ (aus: [3], S. 35)

Im Unterschied zu anderen meditativen Verfahren ist man nicht nur Beobachter der Gefühle aus einer gewissen Distanz heraus, sondern erlebt sie wirklich fühlend.

Der Erfahrung des Gefühls Raum zu geben erlaubt dem Körper, Informationsmuster in Form verfestigter Strukturen loszulassen.

Die regelmäßige Anwendung der Bewusstseinsübung

- ermöglicht eine Beruhigung des andauernden Gedankenstroms und den Kontakt zu Gefühlen
- verändert die Perspektive auf Erfahrungen, die als Zellinformation im Körper abgespeichert sind
- ermöglicht neue neuronale Vernetzungen, die zu veränderter Wahrnehmung und zu verändertem Verhalten führen
- reduziert Angst- und Stressreaktionen und führt nach diszipliniertem Üben zu einem friedlichen Grundgefühl
- führt zu einem Gleichgewicht von Sympathikus- / Parasympathikus-Aktivität
- öffnet den Kontakt zu Bewusstseinsräumen, die weiter reichen als der alltägliche Bewusstseinsraum.

An der praktischen Ausführung der Bewusstseinsübung sind zwei Personen beteiligt: Person A ist die spirituelle Freundin oder der spirituelle Freund, die an Person B die Frage richtet: **Wessen bist Du Dir jetzt bewusst?** Die Antwort von Person B wird von Person A mit deren eigenen Worten wiederholt und durch einen Vorschlag ergänzt, den Person A aus einer beobachtenden, kontemplativen Haltung heraus macht. Dieser Vorschlag ist eine Einladung und eine Möglichkeit für Person B, die eigene innere Wahrnehmung auszuweiten. Auf diesen Vorschlag folgt immer der Impuls: **Und das kann Dir helfen, tiefer zu fallen.**

Es handelt sich um eine Wiederholung, um eine neue neuronale Struktur auszubilden, die dazu dient, von der Breite in die Tiefe zu fallen – setzt man sich häufiger diesem Pfad aus, so bildet sich eine Art Sog nach unten, der mehr und mehr eine Wahrnehmung der Ebenen unterhalb der Gedanken ermöglicht.

Die Frage „Wessen bist Du Dir jetzt bewusst?“ wird im Übungsprozess immer wieder neu gestellt.

Person B hat so die Möglichkeit, dieser Frage tiefer nachzuspüren und in ihrem Bewusstsein immer mehr Raum für innere Prozesse zu schaffen.

Die Übung scheint auf den ersten Blick einfach und ist doch sehr komplex in ihrem Wirkungsgrad.

Es ist eine Übung des Geschehen-Lassens – man verlässt den Modus des aktiven Tuns – und überlässt sich einer Ausweitung der inneren Wahrnehmung. Dabei entwickelt sich ein immer feineres Gespür für die subtile innere Aufmerksamkeit, die verschiedenen Schichten der Wahrnehmung folgt. Diese führt von der Ebene der Gedanken, Bilder und Körperempfindungen zu den Gefühlen und weiter zu tieferen Erfahrungen von Stille, Leere oder Frieden. Die Übung dient dazu, von der Breite in die Tiefe zu führen, gleichsam die Wahrnehmung vom Außen abzuziehen, um sich einer Bewegung in die innere Tiefe zu überlassen.

Bleibt man länger in dieser Art der inneren Wahrnehmung – 30 Minuten und länger – so kann sich bei regelmäßigem Üben immer öfter die Erfahrung eines tiefer Fallens einstellen.

Mit diesem tiefer Fallen ist eine Veränderung verschiedener physiologischer, funktioneller Vorgänge im Organismus verbunden. So wie sich z. B. die Gehirnfrequenzen beim Autogenen Training vom Betawellenbereich in den entspannteren Alphawellenbereich verändern (messbar über ein EEG), so verlangsamen sie sich während der Bewusstseinsübung allmählich bis in den Deltawellenbereich. [7]

Es empfiehlt sich, die Übung zu zweit auszuführen, bis die Impulse von einer Art eigenem innerem spirituellen Begleiter übernommen werden können.

Mit jedem Übungsprozess festigt sich die neue neuronale Struktur – vergleichbar mit dem Pfad zur Wasserstelle im Dschungel: Je öfter man denselben Pfad einschlägt, desto mehr prägt er sich ein.

Durch diese Bewusstseinsübung mit der Ausrichtung, den Gefühlen verbunden mit einem tiefer Fallen Raum zu geben, werden bisherige Informationsmuster in Körper, Seele und Geist aufgelöst.

Regelmäßiges Praktizieren kann dazu führen, Stressmuster zu verändern. Beruhigt



Patricia Lüning-Klemm

studierte Psychologie, Germanistik und Romanistik in Münster, Paris und Gießen. Sie absolvierte verschiedene psychologische Fortbildungen: Psychoanalyse, Gruppendynamik, humanistische Psychologie, Systemische Familienberatung, transpersonale Psychologie. Sie war in Klinik, Schule und bei einem Bundesverband in präventiver, pädagogisch-psychologischer Beratung tätig. Sie arbeitet in München in ganzheitlicher Präventionsberatung in einem Team von Medizinerinnen, Psychologinnen, Heilpraktikerinnen und Physiotherapeuten.

Kontakt:

Tel.: 089 / 79199531

Mobil: 01577 / 3323474

p.luning-klemm@web.de

sich das limbische Überlebenssystem – eine Aktivierung ist immer mit Anspannung und Angst verbunden – so entsteht nach und nach eine größere innere Freiheit, die im Alltag zu einem veränderten Erleben, Denken und Handeln führt.

Dabei ist es von großer Wichtigkeit, dass der Übung im Alltag regelmäßig und über eine längere Zeitphase hinweg Raum gegeben wird. Der Preis ist zunächst eine Zeitinvestition – vielleicht entscheidet man sich dafür, keine Zeitung zu lesen oder nicht fernzusehen. Die Belohnung ist eine grundsätzlich veränderte Haltung dem Leben gegenüber – Leben ereignet sich anstrengungsloser, Handeln erfolgt spontaner, langes Grübeln über mögliche Reaktionen entfällt zunehmend, das Erleben, von einer Art ständiger stiller Freude begleitet zu sein, nimmt zu.

Angstgefühle reduzieren sich, innere Gelassenheit und Lebensfreude nehmen zu und führen zu mehr Energie und Kraft.

Eine Übungsfolge könnte sich so gestalten:

A Wessen bist Du Dir jetzt bewusst?

B Ich bin mir bewusst, dass ich hier sitze.
A Du bist Dir bewusst, dass Du hier sitzt und Du könntest Dir auch bewusst sein, ob Dein Atem sich verändert. **Und das kann Dir helfen, tiefer zu fallen.**

A Wessen bist Du Dir jetzt bewusst?

B Ich spüre Herzklopfen.
A Du spürst Herzklopfen und Du könntest auch Deinen Atem wahrnehmen. **Und das kann Dir helfen, tiefer zu fallen.**

A Wessen bist Du Dir jetzt bewusst?

B Ich fühle eine Traurigkeit.
A Du fühlst eine Traurigkeit und Du könntest auch wahrnehmen, wie es sich anfühlt, wenn die Traurigkeit sich ausbreitet. **Und das kann Dir helfen, tiefer zu fallen.**

Da hier den Gefühlen Raum gegeben wird, dürfen sie sein und werden nicht im Sinne des üblichen Umgangs „aufgefangen“. So wird z. B. nicht automatisch ein Taschentuch gereicht, um den Prozess zu unterbinden oder eine verstandesmäßige Erklärung angeboten. Der „Ausbruch“ darf sein und damit kann sich das bislang festgehaltene Gefühl auflösen.

Messung der Herzfrequenzvariabilität

Dank neuer Technologien im Medizinbereich sind wir heute in der Lage, bislang unerkannte Phänomene in unserem Körper sichtbar zu machen. So ermöglicht die Bestimmung der Herzfrequenzvariabilität (HRV, heart rate variability) einen tiefen Einblick in den momentanen Status der Regulationsprozesse des Organismus. Die HRV misst die neurovegetative Aktivität des Herzens. Sie analysiert, wie der Sinusknoten des Herzens den zeitlichen Abstand von Herzschlag zu Herzschlag laufend verändert, um sich inneren und äußeren Faktoren anzupassen.

Mithilfe der HRV-Messung kann dargestellt werden, dass die beschriebene Bewusstseitsübung dazu beitragen kann, vom inneren Zustand des „Gasgebens“ (Sympathikus-Aktivierung) in den entspannenden Modus (Parasympathikus) umzuschalten.

Die hier vorgestellten Messungen wurden mit dem TimeWaver Cardio-Gerät durchgeführt. 13 Balken geben Auskunft über das Regulationspotenzial des vegetativen Nervensystems:

Man erhält eine Aussage über die Balance zwischen Parasympathikus und Sympathikus, über die Funktion des limbischen Systems, des Solarplexus und der Schilddrüse. Eine gute Regulation zeichnet sich ab, wenn die Balken nicht links oder rechts über den mittleren Bereich hinauschießen, also in der farbigen Darstellung im grünen Bereich bleiben, ohne sich orange oder rot zu verfärben.

Fallbeispiel 1

Die **Ausgangsmessung** findet um **17:43 Uhr** statt und dauert sieben Minuten. Die Versuchsperson wird im Prozess der Anwendung der Bewusstseitsübung mit drei weiteren HRV-Messungen begleitet.

Die Messung zeigt eine deutliche Stressbelastung an. Der erste Balken weist auf eine Überaktivität des sympathischen Regelkreises hin, drei weitere Balken sind in den roten Bereich verschoben, der Herzschlag ist beschleunigt.

Im Verlauf der zweiten Messung, die um **17:51 Uhr** beginnt, berichtet die Versuchsperson von Aufregung und Enge in der Brust verbunden mit Gefühlen von Angst und Traurigkeit. Das Messprotokoll zeigt eine Zunahme des akuten Stresses im dritten Balken, auch die Herzschlagrate erhöht sich.

Während der dritten Messung um **18:09 Uhr** teilt die Versuchsperson mit, dass das Engegefühl ausgeprägter ist, dass die Angst sich wie eine Welle ausbreitet und dann einem Gefühl von Freude Raum gibt. Das Messprotokoll zeigt eine deutliche Abnahme des akuten Stresses im vierten Balken, die Herzschlagrate ist niedriger geworden.

Mit Beginn der vierten Messung um **18:17 Uhr** klingt die Übung aus mit dem Impuls, dass die Versuchsperson sich nun so tief fallen lassen kann, wie sie es vielleicht noch nie zugelassen hat. Das Messprotokoll zeigt eine beeindruckende Reduktion der Stressindikatoren in den verschiedenen Balken. Die Versuchsperson teilt nach Abschluss der Übung mit, dass sie Zugang zu neuen Bereichen finden konnte, dass sie mit der Angst in Kontakt gekommen ist.

Üblicherweise vermeiden wir das Erleben von Gefühlen, da wir ständig in der Aktivierung des Kampf/Flucht-Modus mit dem Überleben beschäftigt sind. Gelingt es, den Überlebensmodus und die damit verbundene vegetative zelluläre und hormonelle Beanspruchung aufzugeben, erleben wir einen





Abb. 2: Regulation aus Fallbeispiel 2. Erste Messung 17:30 Uhr (links), zweite Messung 17:40 Uhr (rechts)

inneren Raum von Frieden und Stille, der sich entlastend auf das vegetative Regulationssystem auswirkt.

Diese Übung scheint zu einer Form von „innerer Kohärenz“ zu führen, die sich entlastend auf das vegetative Regulationssystem auswirkt.

Fallbeispiel 2

Die Versuchsperson praktiziert die Bewusstseinsübung seit längerer Zeit regelmäßig. Die Ausgangsmessung um 17:30 Uhr zeigt eine leichte Verschiebung in den Erschöpfungsbebereich (Balken 1), eine leichte Entgleisung der Regulationsfähigkeit (Balken 2) und einen erhöhten Stressindex (Balken 3).

Die Messung um 17:40 Uhr, lediglich zehn Minuten nach Beginn der Übung, zeigt eine deutliche Regulation in den grünen Bereich.

Schlussfolgerung

Die Messung der HRV ermöglicht einen Einblick in das eigene Regulationsgeschehen und kann dazu beitragen, neue Perspektiven im Hinblick auf innere Verarbeitungsmechanismen zu entwickeln.

Ergänzend könnte es sinnvoll sein, die dargestellte Methode im Vergleich mit anderen emotionsregulierenden und achtsamkeitsbasierten Stresspräventionsverfahren zu erforschen.

Diese Maßnahme der Bewusstseinsübung ist – wenn sie verstanden wurde – einfach anzuwenden und kostengünstig. Es bleibt zu wünschen, dass immer mehr Menschen erkennen, dass sie der täglichen Überreizung und Selbstentfremdung gegensteuern müs-

sen – um körperlich, geistig und seelisch gesund zu bleiben und um der eigenen Weiterentwicklung Zeit und Raum zu geben.

Literaturhinweis

1. Meyer, Christian: *Aufwachen im 21. Jahrhundert*. J. Kamphausen Verlag, 2014 (im Druck).
2. Meyer, Christian: *Aufwachen – Der Weg der inneren Erfahrung*. J. Kamphausen Verlag, 2009.
3. Meyer Christian: *Texte zum Aufwachen*. Verlag zeit-undraum, 2009.
4. Meyer, Christian: *Gefühle sind der Reichtum des Lebens (CD)*. In: *Gespräche der Stille*. Wien 2012
5. Bömert, Kai; Süß, Michael: *Die Variabilität des Herzrhythmus*. Sonderdruck 7. Raum und Zeit
6. Doepp, Manfred: *Die HRV-Messung mittels TimeWaver Cardio: Eine aussagefähige Methode*. CO'MED Fachmagazin (2010) 12:56-58
7. http://www.hirnwellen-und-bewusstsein.de/hirnwellen_1.html