

Von der Trotzmacht des Geistes

Wir Menschen verfügen über die Fähigkeit, uns mit unserem Bewusstsein in eine andere Zeit oder an einen anderen Ort zu versetzen. Während die meisten spirituellen Traditionen lehren, uns darin zu üben, konsequent im Hier und Jetzt zu bleiben, mutet uns das Leben Erfahrungen zu, in denen genau der gegenteilige Ansatz gefragt ist: Uns geistig wegzusetzen aus der belastenden Situation hinein in ein inneres Erleben, in dem wir uns sicher und geborgen fühlen. Bekannt ist das Konzept vom „Sicheren Ort“, an den wir uns innerlich zurückziehen können, wenn es im Außen oder zumindest in unserem subjektiven Erleben allzu unbehaglich wird. Ein in seiner Dramatik kaum zu überbietendes Beispiel gibt uns der Wiener Neurologe und Psychiater Viktor Frankl, wenn er schildert, auf welche Weise es ihm gelang, die Hölle mehrerer Konzentrationslager zu überstehen: Er versetzte sich innerlich in einen warmen, hell erleuchteten Hörsaal und erlebte sich, wie er den Studierenden später von seinen Erfahrungen berichten würde, um daraus Lehren zu ziehen. So gelang es ihm bereits während des grauenvollen Erlebens, diesem einen Sinn zu verleihen. Zudem arbeitete er im Geiste unermüdlich an der Wiederherstellung eines Buchmanuskriptes, das die Nazis bei seiner Einlieferung ins KZ konfisziert hatten. Mithilfe dieser Überlebenstechniken aktivierte er vorhandene innere Kräfte, die er später auch als „Trotzmacht des Geistes“ bezeichnete. Frankl schuf aus seinem Erleben eine eigene psychotherapeutische Richtung: Die Logotherapie als sinnzentrierte Kurzzeittherapie. Ausdrücklich geht es dabei nicht darum, Leid zu verherrlichen oder als notwendig für persönliche Weiterentwicklung und Sinnfindung zu postulieren, sondern schlicht um die Vermittlung der Erkenntnis, dass es möglich ist, auch in leidvollen Lebenssituationen und bei irreversiblen Schicksal einen persönlichen „Sinn des Augenblicks“ zu finden.

Was für ein Glück, dass wir nicht in solch schrecklichen Zeiten leben wie Viktor Frankl. Doch auch für bei weitem harmlosere Erlebnisse ist das Entkoppeln von körperlicher und geistiger Präsenz hilfreich. Ein Beispiel: Anhaltende Bauchschmerzen unklarer Herkunft erforderten bei mir eine MRT-Untersuchung, landläufig bekannt als „Röhre“. Dabei ist es notwendig, häufig über längere Zeit den Atem anzuhalten, was mir aufgrund einer Lungenschädigung schwerfällt. Schon nach dem ersten Einatmen war mir klar, dass die nächsten zwanzig Minuten für mich so ungemütlich würden, dass ich mich geistig lieber auf Wanderschaft begab. Ohne nachzudenken, fand ich mich im Swimmingpool eines meiner Lieblingshotels wieder, in dem ich oft mein Lungenvolumen trainiert hatte, indem ich quer durch das Becken auf meinen Mann zu tauchte. Mit jeder Anweisung „Nicht mehr atmen“ schwamm ich nun im Geiste auf meinen Liebsten zu und erlebte bei der erlösenden Ansage „Weiteratmen“, wie er mich am anderen Beckenrand in seine Arme schloss, begeistert darüber, dass meine dezimierte Lunge die Unterwasserstrecke überwunden hatte. Wichtig dabei war das sinnliche Erleben: Ich spürte jeden einzelnen Schwimmzug, die Anstrengung des angehaltenen Atems, das Aufeinanderklatschen unserer nassen Körper sowie natürlich vor allem das befreite und glückliche Einatmen beim Auftauchen. So hatte ich in meinem Bewusstsein ein Spiel aktiviert, das mich in sorglose, entspannte Zeiten versetzte. Ehe ich mich versah, war die Untersuchung vorüber und ich war fast verwundert, mich statt im nassen Badeanzug in trockener Straßenkleidung wiederzufinden.



CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt in Nürnberg.

www.mutmacherei.de