

Pflegefachtagung 13.06.2012 in der LWL Klinik Herten

Was passiert, wenn nichts passiert?

Erfahrungen auf dem Weg zur Stille

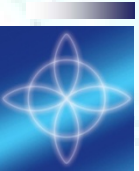
13.06.2012

G. Dziomba
Supervisor DGSv



Meine Reise dauert fast 60 Jahre und besteht aus 4 Abschnitten:

1. Mein Weg zur „Meditation“ 1954 – 2001
2. Erfahrungen mit „Meditation“
3. Mein Weg in die Stille 2001 – heute
4. Erfahrungen mit Stille



Und das ist die Wegstrecke

Abfahrtsort:

Machen

Unbewusst

Lösungsorientiert

Haben

Hektik

Leistungsorientiert

Absenz/Abwesend

Außenorientierung

Unecht

an Zielort angenähert:

Denken

Bewusst

Prozessorientiert

Sein

Gelassenheit

Sozial

Präsenz

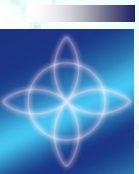
Innenorientierung

Authentisch

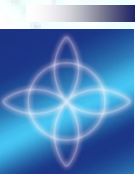


Wegmarken des 1. Reiseabschnitts (1954 – 2001)

<u>Jahr</u>	<u>Alter</u>	<u>Wegmarke</u>
1955	14	Schlüsselerlebnis
1961	20	Flucht/Philosophie AG
1969 - 72	28 - 32	Berufsanfang Heirat Vaterschaft
Ca. 1977	36	Schwäbisch/Siems
Ca. 1987		Ken Wilber
1992 - 94	51 - 53	Supervisionsausbildung
Ca. 1995	54	Ken Wilber
Ca. 1999		Eckhart Tolle

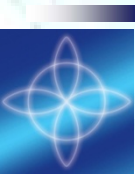


Humanistische Psychologie,
Baghwan/Osho, New Age,
Antiautoritäre Erziehung,
Transaktionsanalyse, Bioenergetik,
Gestalttherapie, Systemische Therapie,
Hatha-Yoga, Kundalini Yoga, Fritjof Capra:
„Wendezeit“, Ken Wilber,
E. Fromm: „Haben und Sein“,
Sigmund Freud, Wilhelm Reich, C.G. Jung,
Verena Kast, Urschreitherapie, Abraham Maslow,
Carl C. Rogers, E. Frankl,
Spiraldynamics, Integrales Modell,
Vierquadranten-Schema

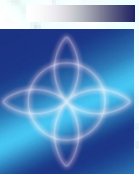


2. Erfahrungen mit Meditation

1. Meine hohe Leistungsorientierung – überall der Beste sein zu müssen, war nicht nur hinderlich (weil unmenschlich), sondern war auch förderlich, weil ich mich über den Leistungsdruck mit persönlichem Wachstum beschäftigte.
2. Beides wurde möglich durch Disziplin und Ausdauer.
3. Die Erkenntnis, dass Gefühle meine Entscheidungen viel stärker beeinflussen, als ich gedacht habe.



4. Wenn ich meine Gefühle und deren Ursache kenne, kann ich mit ihnen umgehen und realitätsnähere/bessere Entscheidungen treffen.
5. Es reicht nicht, dass ich intellektuell etwas verstanden habe, sondern ich muss es auch emotional verarbeiten.
6. Über meine Sehnsucht nach Erfolg Anerkennung kam ich zur inneren Arbeit und zum meditieren.



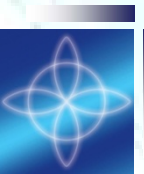
Fazit meines 1. Reiseabschnittes:

Obwohl es mir nach herkömmlichen Kriterien gut ging und ich bereits viel innere Arbeit geleistet hatte, fehlte mir immer noch etwas.

Erfolg, Geld und Status führten also nicht zur ersehnten Zufriedenheit.

Ich blieb auf der Suche/Reise:

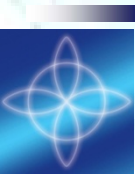
Ich hatte mein Ziel noch nicht erreicht.



Die bis dahin gemachten Meditationen dienten alle der Entspannung und Druckverminderung, waren damit Mittel zum Zweck: sie sollten mich leistungsfähiger werden lassen.

Für mich war machen (Gewohntes, Vertrautes) = Leben. Nichts machen (= tot) war mir fremd, machte mir Angst.

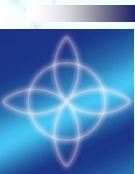
Meine Vorstellungen von Glück und Zufriedenheit hatten sich im Außen erfüllt, ich musste aber die wichtige Erfahrung machen, dass irgendetwas in meinem Leben immer noch fehlte. Was? Immer wieder kam mir in den Kopf, dass es sich um Spiritualität handeln könnte.



3. Weg in die Stille

Voraussetzung für erfolgreiche Meditationsübungen ist allerdings ein ethisches Leben (S.N.Goenka)

Es besteht darin, schrittweise von allem Verhalten abzulassen, das von den "drei Geistesgiften" (Gier, Haß, Verblendung) motiviert ist und sich stattdessen mehr und mehr von positiven Motiven (Zufriedenheit, Großzügigkeit, Freundlichkeit, Güte, geistige Klarheit) leiten zu lassen.

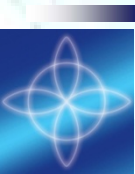


Ziel:

Höhere Zufriedenheit

= Gleichmut entwickeln

= das bedeutet jeden Moment intensiv und in dem Bewusstsein auszukosten, dass er vergänglich ist, egal ob Schmerz oder Freude. Alles, alles geht vorbei.



Methode:

Vipassana-Meditation nach S. N. Goenka
(Einsichtmeditation)

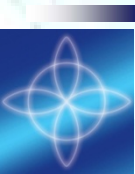
Das Wort Vipassana bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Es ist der Prozess der Selbstreinigung durch Selbstbeobachtung.

Es ist lediglich eine Technik von vielen, um gelassener zu werden und persönlich zu wachsen. Es soll die Fähigkeit entwickelt werden, sich aller Empfindungen im Körper bewußt zu sein, um Leiden – Verlangen und Ablehnung – an ihrem Ursprung aufzulösen.



Der eigene Körper wird mit Achtsamkeit systematisch durchwandert, um die verschiedenen Körperempfindungen immer unmittelbarer zu erfassen.

Jeder Regung des Unterbewusstseins entspricht ein körperlicher Prozess, der bei geschulter Aufmerksamkeit auch wahrgenommen werden kann.



Kurs - Ablauf

11 Stunden Meditation. 3 Pausen, insgesamt 4 ½ Stunden und 2 Stunden Vorlesungen.

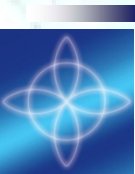
Die ersten 3 ½ Tage ausschließlich Anapana-Meditation

Ab dem vierten Tag beginnt die Vipassana-Meditation

Ab dem fünften Tag

Am neunten und zehnten Tag

Nach dem achten Tag



Tagesablauf

4

wecken

5:30 – 6:30

meditieren

6:30 – 8

Frühstück

8 – 11

meditieren

11 – 13

Mittagessen

13 – 17

meditieren

17 – 18

Abendessen

18 – 19

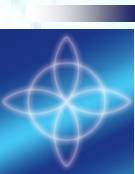
meditieren

19:30 – 21:30

Vorlesungen

Ab 22

Nachtruhe



4. Erfahrungen mit Stille (2001 – heute)

Unmittelbare Erfahrungen mit Stille Erkenntnisse durch Stille

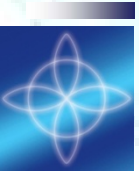
Ich habe direkt und unmittelbar erfahren, dass in jedem Augenblick alles entsteht, alles vergeht, kurzum: sich alles verändert.

Dadurch kann ich viel besser loslassen, bin gelassener geworden und damit zufriedener.

Ich nehme mich bewusster wahr.

Ich erlebe mich präsenter im Hier und Jetzt .

Ich kann an allen möglichen Orten meditieren.

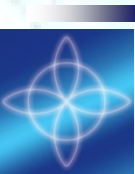


In jedem 10-Tagekursus wurde mir etwas klarer, bzw. es wurde etwas aufgedeckt.

Ich kann mich mehr und mehr annehmen wie ich bin, nämlich leistungsorientiert, außenorientiert, statusorientiert.

Ich hadere nicht mehr so viel mit mir, weil ich nicht so bin, wie ich sein möchte.

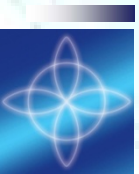
Aus diesem Grund kann ich auch andere Menschen besser akzeptieren und verständnisvoller mit ihnen umgehen. Sie müssen nicht so sein, wie ich.



Ich hadere nicht mehr so viel mit mir, weil ich nicht so bin
wie ich sein möchte.

Auf meine Intuition kann ich mich meistens verlassen.

Alkoholkonsum deutlich vermindert.

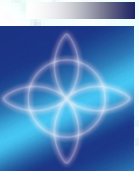


Fazit

Für mich ist das Leben ein ständiger und unendlicher Prozess der Bewusstseinsweiterung. Probleme sind Lernfelder/Herausforderungen.

Meditation ist kein Ersatz für

Schattenarbeit/Therapie/Aufdecken von blinden Flecken. Beschreibung der spirituellen Entwicklung ist nur eine von vielen möglichen Entwicklungslinien.



Diese Erkenntnisse sind nicht nur allein auf Meditation zurückzuführen, sondern das Ergebnis meiner gesamten Reise und meiner inneren Arbeit.

Die Antwort auf meine Frage:

Wer bin ich?

Interessiert mich weiter, aber nicht mehr so sehr.



Mögen alle Menschen in Frieden mit sich und allen Lebewesen leben.

Mögen alle Menschen im Einklang mit sich selbst und Ihrer Umwelt sein.

Mögen alle Menschen gesund und glücklich, zufrieden, befreit und friedlich sein, werden und bleiben.

