

*Ich besinne mich auf das, was heilsam ist.*

## Heilmeditation

Theodor Dierk Petzold

»Während der Meditation können wir wie in einer bewussten Trance die inneren Bilder arbeiten lassen, sich verbinden, entladen und neu organisieren lassen. Gelegentlich können wir diesen Prozess der Reorganisation der inneren Bilder auch anregen, unterstützen oder führen durch ganz bestimmte Musik, Bilder, Worte oder Leitgedanken.

Meditation – für sich genommen – entkoppelt unseren inneren Rhythmus ein gutes Stück von den äußeren Alltagsrhythmen, was oft eine Heilung einleitet und eine Entwicklung beschleunigt.« (Petzold 2000 S. 178).

### **Meditieren wirkt auf zwei bzw. drei Weisen heilend:**

1. Indem wir uns beim Meditieren von alltäglichen Gedanken- und Gefühlsmustern *lösen*, kann der Organismus wieder zu seinen eigenen Rhyth-

men und Informationen finden. Dies wird durch eine gute *Technik* der Meditation gefördert: Wir sitzen in bequemer und aufrechter Haltung, wobei die Knie tiefer als das Becken liegen sollen, oder liegen entspannt; die Augen können geschlossen werden. Gedanken und Gefühle können kommen und gehen – sie werden nicht besonders beachtet (es sei denn, sie fordern durch häufiges und besonders intensives Auftreten gesonderte Aufmerksamkeit). Die/der Meditierende nimmt sich ein Wort oder einen Satz (kann auch ein Nonsense-Wort sein) und wiederholt während der Meditation diese Floskel in Gedanken immer mal wieder – besonders dann, wenn Gefühle oder Gedanken ihn festhalten. Durch die Floskel löst sie/er sich jeweils von den Alltagsgedanken und -gefühlen und kommt in einen tief entspannten, tranceähnlichen Zustand. Die Dauer der Meditation ist in der Regel etwa 15-30 Minuten. Die positive, heilsame Wirkung dieser Meditationstechnik ist in vielen umfangreichen Studien wissenschaftlich erwiesen und wird im >Mental Health Institute< der Harvard-University und in der >Mind-Body-Medicine< in den USA gelehrt und praktiziert (vgl. Kabat-Zinn 2006).

2. Indem wir unseren Organismus *bewusst* auf Heilung ausrichten (vgl. Achterberg 1989; Schmid 2010). Dies wird durch sinnvolle Worte bzw. *Inhalte* der Meditation gefördert. Diese Wirkungsweise wird verständlich aus der bekannten Wirkung >positiver Gedanken< oder dem Vorgang beim Autogenen Training und der Selbsthypnose. Früher hat man diese Wirkweise >okkult< genannt, weil sie im Verborgenen lag. Heute kann man es zum Teil mit geeigneten Verfahren (PET) beobachten. Sie beruht auf der Erfahrung, dass Energie dem Gedanken folgt (wie z.B. beim autogenen Training die vegetative Regulation wie der Herzschlag, die Atmung oder die Durchblutung von den konzentrierten Gedanken bestimmt wird). Wenn wir auf eine mittel- und langfristige gesunde Steuerung unseres Organismus bedacht sind, dann verwenden wir Worte und Sätze zum Meditieren, die für uns in ihrer Bedeutung heilsam sein können. Z.B. »Ich öffne mein Denken für die innere Weisheit.« »Ich öffne mein Herz für die Liebe.« »Ich tue, was ich will, und ich lasse mein Wollen leiten vom Willen zum Guten.« U.a.m.

3. Indem wir mit einer hoffnungsvollen *Einstellung* meditieren – in dem *Glau-ber*, dass wir von einer übermenschlichen Macht geliebt werden und dass sie uns in irgendeiner Art und Weise Gutes tun will und wird. In vielen Studien (s.a. Grossarth-Maticek 1999) wurde festgestellt, und die Untersuchung von vielen Spontanheilungen auch bei Krebskranken hat ergeben (s.a. Dossey 1993), dass der persönliche Glaube an eine wohlgesonnene übermenschliche Macht, wie auch immer man sie nennen mag (meist wird sie Gott genannt oder auch Universum), der wichtigste Faktor ist für ein gesundes langes Leben sowie für Heilungen von Krankheiten. Wir können mit der hoffnungsvollen Einstellung meditieren, dass wir von dieser höheren Macht geliebt werden und dass sie uns in irgendeiner Art und Weise helfen und Gutes tun wird – eventuell anders als wir uns die Hilfe im Moment vorstellen. Diese >Einstellung< ist jedem selbst überlassen.

Folgende >Heilmeditation< haben wir beim Symposium am Morgen durchgeführt, wie ich sie seit Jahren regelmäßig im Zentrum für Salutogenese anbiete.

#### >Heilmeditation<

Einleitung in Entspannung:

Du sitzt aufrecht und bequem, wobei bequem Vorrang hat. Die Füße haben guten Bodenkontakt. Arme einige Male tief durch – ganz ausatmen – lasse mit der verbrauchten Luft auch unangenehme Gefühle, Empfindungen und Gedanken los: Ärger, Sorgen, Stress, Anspannungen, Ängste... (2 Min.).

Du kannst spüren wie schwer du bist, wie die Erde dich schwer zu sich zieht, wie du mit deinem Gewicht am Gesäß und den Beinen auf die Unterlage drückst und mit ihr fest verbunden und gleichzeitig frei beweglich bist. Die Erde macht dich nicht nur schwer, sie trägt dich auch – wie eine Mutter ihr Kind trägt... (30 Sek).

Oben kannst du dich ganz leicht fühlen und möglicherweise über den Scheitel eine Verbindung zum Universum annehmen – wie mit einem Lichtfaden oder einer Antenne.... (15 Sek).

Du kannst dein Denken öffnen für heilsame Impulse und Erkenntnisse.

Als erstes kannst über die Worte meditieren

*Licht und Weisheit – Licht und Weisheit*

(Nach ca. 5 Min.): Jetzt kannst du meditieren über

*Liebe und Allverbundenheit – Liebe und Allverbundenheit*

(Nach ca. 5 Min.): Jetzt kannst du meditieren über

*Wille und Würde – Wille und Würde*

(Nach ca. 5 Min.): Wenn du gleich aus der Meditation zurückkommst, kannst du alle heilsamen Eindrücke und Erkenntnisse mit ins Wachbewusstsein nehmen, die du mitnehmen möchtest.

Jetzt kannst du die Füße und Hände bewegen und langsam die Augen aufmachen.

## Literatur

- Achterberg J (1989): Heilung durch Gedankenkraft. Bern, München: Scherz Verlag.  
Dossy L (1993): Heilende Worte. Berlin: Verlag Bruno Martin.  
Grossarth-Maticsek, R. (1999): Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen. Berlin-New York: de Gruyter.  
Kabat-Zinn J (2006): Gesund durch Meditation. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch.  
Petzold TD (2000): Gesundheit ist ansteckend! Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.  
Schmid GB (2010): Selbstheilung durch Vorstellungskraft. Wien, New York: Springer.