

Spiritualität im Alltag und in der Praxis

Spiritualität ist seit meiner frühen Kindheit ein Lebensthema für mich:

Mit dreieinhalb Jahren bin ich dabei gewesen, als meine um ein Jahr ältere Schwester tödlich verunglückt ist. Wir haben zusammen Blumen gepflückt, um unsere Mutter damit zu überraschen und zu erfreuen. In der Nähe unserer Wohnung war ein Becken mit Giftschlacken, welches mit einem Zaun abgesichert war. An diesem Tag hatte jemand vergessen, das Tor zu schliessen, so dass wir kleinen Mädchen uns neugierig zu diesem Becken begeben konnten. Aus irgendeinem Grund sind uns die Blumen aus der Hand gefallen und auf der dicken Schlacke liegen geblieben, was uns zur Annahme verleitet hat, dass es sich um feste Erde, um Sand handelt. Ich habe meiner Schwester vorgeschlagen, dass ich die Blumen holen werde. Sie hat jedoch gemeint, sie sei älter und sie werde sie holen. So ist meine Schwester hinuntergesprungen und in der giftigen Schlacke entschwunden. Wie durch ein Wunder bin ich ihr nicht nachgegangen, sondern habe mich vom Becken entfernt und gewartet, bis die Mutter uns suchen gekommen ist.

War es Zufall oder war es vorbestimmtes Schicksal, dass sie auf diese Art und Weise und so jung gestorben ist und ich im Leben geblieben bin?

Von diesem Moment an beschäftigten mich Fragen wie: Woher kommen wir? Was machen wir hier? Wieso sind wir da? Wohin gehen wir? Was passiert im Jenseits?

Obwohl ich meine Schwester oft vermisst habe, fühlte ich mich seelisch - geistig immer mit ihr verbunden. Als Kind erlebte ich sie ganz stark als meinen begleitenden Engel. Diese Erfahrung öffnete mir die Verbindung zu anderen Dimensionen und hat mich sehr geprägt.

Die damit einhergehenden Auseinandersetzungen und Fragen fliessen immer wieder in meine Tätigkeiten und Aufgaben ein. So ist es wohl auch kein Zufall, dass ich immer wieder mit Menschen in Krisensituationen und / oder mit einer lebensbedrohlichen Krankheit arbeite.

Im Folgenden möchte ich an einem Beispiel erläutern, wie in meiner Praxis Spiritualität in die Begleitung von Klienten einfließen kann:

Herr A., ein 42-jähriger Familienvater, hat meine Adresse von der Krebsliga bekommen. Er war an einem unheilbaren Tumor erkrankt, hatte bereits Atemprobleme und wünschte sich eine Begleitung mit der Simonton-Methode* sowie das Erlernen von Entspannungsmöglichkeiten. Auf die Frage nach den Stressfaktoren in den letzten 24 Monaten konnte er mir genau sagen, welche Schwierigkeiten er hatte. Hauptsächlich belasteten ihn drohender Arbeitsplatzverlust, Nachbarschaftsstreitigkeiten und Stress in der Familie. So war es für ihn auch nicht überraschend, dass die Krankheit in dieser Lebensphase ausgebrochen war. Herr A. hatte sich in den vergangenen Jahren vorwiegend über die Arbeit definiert und sich über den Sinn des Lebens wenig Gedanken gemacht. Er beschrieb sich selbst als „Mürgu“ (Berndeutscher Ausdruck für Brotanschnitt: hart und trocken). Während der Erkrankung hatte er immer wieder starke Schmerzen und er wusste, dass die Gefahr einer Lähmung bestand, da die Wirbelsäule befallen war. Davor hatte er grosse Angst. Durch die Chemotherapie hatte sich sein Körperempfinden unangenehm verändert. Bei den medizinischen Behandlungen lief vieles schief: Die Nebenwirkungen waren meistens aussergewöhnlich stark, die Röntgenbilder waren mehrmals nicht mehr auffindbar, Termine wurden immer wieder verschoben. All dies führte dazu, dass die körperlichen Schmerzen, die Anspannungen und der Hader sich zusätzlich verstärkten.

Herr A. fasste bald einmal Vertrauen zu mir – er kam sehr gerne in die Einzelsitzungen. Nach einer ausführlichen Anamnese behandelte ich ihn meistens im Liegen. Die Beine fühlten sich für ihn oft an, als ob sie voller Nadelstiche wären. In den Füessen nahm er ein starkes, unangenehmes Kribbeln wahr. Erstaunlicherweise liessen diese unangenehmen Empfindungen schnell nach, sobald ich die Beine und Füsse berührte. Er war sehr dankbar für diese Momente der Entspannung. Im oberen Teil, vor allem im Rückenbereich, war ich wegen des Tumors zurückhaltend mit taktilen Behandlungen. Vielmehr versuchte ich, sein Körperbewusstsein zu fördern und mit der Vorstellungskraft sowie dem verbesserten Empfindungsvermögen die Spannungen loszulassen. Dies führte dazu, dass er vermehrt innere Bilder sah und mit seiner Körperweisheit in Kontakt kam. Dadurch wurde sein Interesse an Lebensthemen, religiösen und spirituellen Fragen geweckt.

Dazu einige Beispiele aus den über 11 Monaten verteilten 24 Sitzungen (infolge der Krankheit in unregelmässigen Abständen) in chronologischer Reihenfolge:

In einer schwierigen Phase, die er durchlebte, tauchte am Ende einer Sitzung die Frage auf: „Wie geht es wohl weiter?“ Die Antwort, die er auf meine Intervention hin aus seinem Herzen bekam: „Ja, es geht weiter, doch ich weiss nicht, wie lange.“

Vor einer weiteren Operation sah er sich während der Sitzung in einer tiefen Entspannungsphase auf dem OP-Tisch liegen und wurde operiert, der Eingriff verlief zur vollen Zufriedenheit. Er fühlte sich dabei ganz entspannt. Dieses Bild mit der dazugehörigen Empfindung hat er in sich verankert. Mit gestärktem Vertrauen konnte er sich auf die bevorstehende Operation vorbereiten und einlassen.

Er hat immer wieder versucht ein Bild von seiner Gesundheit zu erhalten, doch es gelang ihm nicht. Es hat ihn sehr beschäftigt, was ihn daran hindert, gesund zu werden.

Während einer Sitzung sah er einen blauen Würfel, der auf der Spitze steht. Er wünschte sich so sehr, dass der Würfel wieder mit der ganzen Fläche auf den Boden zu stehen kommt.

Später, als die Chance wieder gesund zu werden zusehends schwand, sah er in der Tiefenentspannung oft Wolkenbilder. Beim ersten Mal waren sie sehr düster – er spürte dabei eine grosse Hoffnungslosigkeit. In einer späteren Sitzung flog er auf einer Wolke, sah Zelte und hatte das Gefühl, in den Zelten sei die Lösung verborgen. Die Zelte konnten jedoch nicht geöffnet werden. Gleichzeitig spürte er auf der linken Seite einen starken Lichtstrom. Diesen bat er um Unterstützung. Er wählte dann das Bild und die Empfindung des Lichtstroms als „innere Weisheit und Verbündeten“ für seinen weiteren Weg.

All diese Bilder berührten Herrn A. sehr. Sie gaben ihm Kraft und dienten ihm als Wegweiser auf seiner schwierigen, letzten Lebensstrecke und weckten sein Interesse an Lebens- und spirituellen Themen. Vermehrt kam er mit Fragen in die Therapie. Er wünschte sich, mehr zu erfahren über das Unterbewusstsein und das höhere Selbst. Religiöse Fragen beschäftigten ihn stark. Ebenso war es ihm ein tiefes Bedürfnis, sich mit dem Sterben, dem Tod und möglichen Jenseitsvorstellungen auseinanderzusetzen. Die Krankheit hat bei ihm Tore geöffnet, die in seinem bisherigen Leben verschlossen waren.

In einer der letzten Sitzungen, als es ihm noch möglich war, in die Therapie zu kommen, berührte ich ihn an seiner Schulter. Beim Anfassen in diesem Bereich schien es mir, als wären „Schichten weggefallen“, eine zarte Dünnhäutigkeit und aussergewöhnliche Feinheit kamen mir von ihm entgegen.

Beim nächsten Mal erzählte er mir, dass er ganz klar wahrnehme, wie sich sein Körper von ihm verabschiede. Sein Abschieds- und Trauerweg, insbesondere von seiner Familie, dauerte dann noch einige Wochen.

Die Begleitung von Herrn A. liegt nun schon einige Jahre zurück. Ich denke gerne an die Begegnungen und Momente mit ihm zurück und spüre auch Dankbarkeit für das Vertrauen, das er mir entgegengebracht hat.

Diese Erfahrung hat mir ein weiteres Mal aufgezeigt, dass im Menschen ein Reichtum an innerem Wissen und Weisheit angelegt ist. Unsichtbare Kräfte und Wesen unterstützen und leiten uns, so dass ich als Therapeutin und Begleiterin darauf vertrauen kann, dass all dies zum Wirken kommt, wenn die Zeit dazu reif ist.

Wenn ich die Aussage von Karlfried Graf Dürckheim „Der Mensch ist zweifachen Ursprungs, er ist himmlischen und irdischen, natürlichen und übernatürlichen Ursprungs“ in meinem Alltag und in meinen beruflichen Aufgaben erfahren und erleben darf, stimmt mich das demütig und es erfüllt mich mit Dankbarkeit.

**Simonton-Methode*

Diese Methode wurde als Ergänzung zur onkologischen Krebstherapie von C. Simonton (Facharzt für Onkologie und Radiologie) und St. Matthews (Psychologin) entwickelt. Sie möchte die Krebserkrankung auch von der psychischen Seite her beeinflussen und den Heilungsprozess und / oder den Prozess des Loslassens unterstützen.