

**Umgang mit
Unvorhergesehenem**

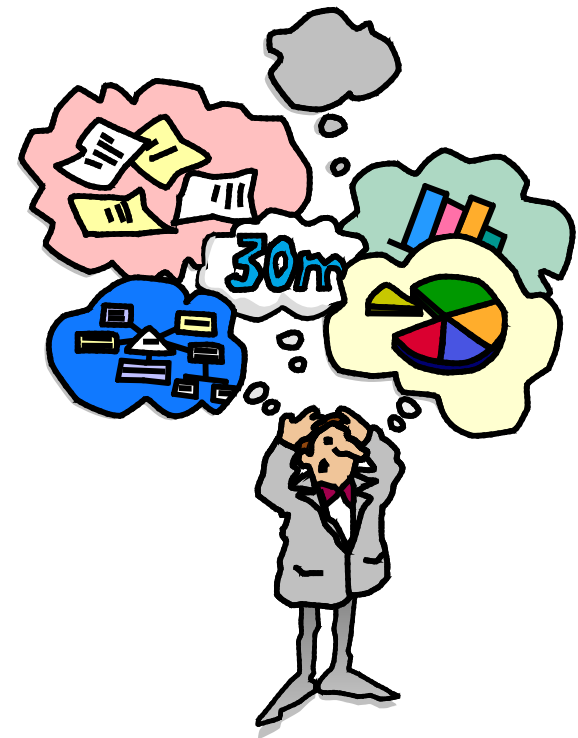
**Grundlagen der sensitiven
Meditationstheorie**

(c) Walter Alfred Siebel

Wir können z.B. auf einen Kirschbaum klettern und Kirschen pflücken, ohne dass wir damit „rechnen“, dass uns irgendein wildes Tier in der Nähe bedroht. Wir können das gleiche Verhalten aber auch durchführen mit einer negativen Selbsteinschätzung: D.h. wir klettern nun unter erschwerten Bedingungen und bereiten ggf. schon den Absturz vor (siehe den Begriff self-fulfilling prophecy von Watzlawick). D.h., was auch immer wir in einer Situation tun, wir können immer etwas dazuschalten, das die Entwicklung unseres Verhaltens auch beim Meditieren beeinflusst.

Assoziationen (Dazugeschaltetes) stellen einen Zusammenhang her zwischen unspezifischen (unbewussten) und bewusst erdachten Möglichkeiten. Jene alarmieren (wecken) unsere Schutzbedürftigkeit, die mit einer spürbaren Empfindung einhergeht. Diese kann erfasst werden, was eine Unterscheidung zwischen Realität und Befürchtung ermöglicht. Dadurch können die antrainierten Routinemaßnahmen beim Meditieren und vor allem die individuelle Selbstvorstellung mit den von ihr bestimmten Einschätzungen des Meditierens und der Umgebung zur Ansicht gelangen.

Also, aus dem Kopf kann nur rauskommen, was drin ist. Aber wir können auch was reinkriegen, wenn wir uns selbst animieren... Dabei ist die vorgenannte Unterscheidung im Hinblick auf real und nicht real von großer Bedeutung.



Zur besseren Einschätzung des eigenen Umgangs beim Meditieren hilft der Blick auf das eigene Vermögen. Wie reagiere ich auf die Herausforderungen eines Themas oder einer Übung?

interessiert (Recht auf Zeit zur Bildung durch Meditieren)

aufmerksam (Recht auf persönlichen Einlass)

angeregt (Recht auf einen Ort im Raum des Regelwerks)

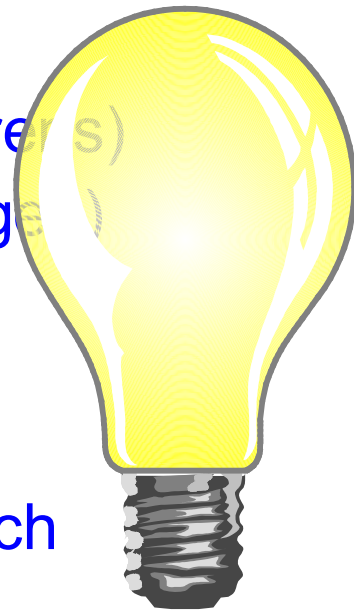
erstaunt (Recht auf unvorhergesehene Folgen des Meditierens)

vorsichtig (Recht auf Varianz und selbständige Entscheidungen)

erwischt (Recht auf Fehler und deren Korrektur)

erfreut (Recht auf individuelle Verarbeitung einer Meditationserfahrung einschl. Freude am Ergebnis) oder

erhellt (Recht auf Widerfahrnis von Regeneration im und durch Meditieren)



interessiert:

Damit wenden wir uns auf noch distanzierte Weise dem Meditieren zu und begeben uns auf die Suche nach Zusammenhängen. Wir erwarten von uns selbst situationsadäquates Verhalten beim Meditieren. Das Empfinden von Interessiertsein korreliert also hoch mit "müssen" als logische Konsequenz.

(Recht auf Zeit zur Bildung durch Meditieren)

aufmerksam:

Dieses Empfinden kann v.a. strategisch sehr gut eingesetzt werden. Einmal aufmerksam erkennen wir sehr viel schneller neue Wissensmöglichkeiten. Diese Möglichkeit korreliert also hoch mit unserer Erkenntnisfähigkeit, deren wir uns befleißigen wollen, um in der Situation des Meditierens bei aller Distanz zum Unvorhergesehenen ermutigt handeln zu können.

(Recht auf persönlichen Einlass)

angeregt:

Mit diesem Empfinden kann der sorgigen Überdehnung der Nerven Einhalt geboten werden, damit genug Energien übrig bleiben, eigenes Antworten zu sichten. Statt einer möglichen existentiellen Krise ergründen wir, welches Raumangebot sich beim Meditieren aufgetan hat. Gleichzeitig wird Humor effiziert mit dem die Distanz zum Unvorhergesehenen währenden Satz "Ist doch sowieso wieder etwas Neues!"

Im Zusammenhang mit dem Angeregtsein können Progressionen der besonderen Art beim Meditieren gestartet werden: die geschlechtsspezifischen Unterschiede patriarchal orientierter Verwundungserfahrungen verschaffen Männern dadurch endlich den Anspruch auf Lernfähigkeit anstelle fehlenden Selbstbewusstseins (dies korreliert hoch mit der Sinnfrage), während den wohlerzogenen Frauen die Identifizierung mit sich selbst ("Ich-Identität") gut zu Gesicht steht, um einer heiteren Zuwendung willen anstelle einer "miesigen Selbstvorstellung".

(Recht auf einen Ort im Raum des Meditierens)

erstaunt:

In diesen Zusammenhang gehört Siebels Begriff der "Erkundung": Das Unterscheiden zwischen Drinnen (was geht eigentlich in mir vor?) und Draußen (was geschieht tatsächlich?) und zwischen Erwartetem (ggf. Vorausurteile) und Unvorhergesehenem (z.B. Überraschungseffekte) lässt in der Distanz zum Unvorhergesehenen genug Raum für verbale Kommunikation. Dies korreliert hoch mit der Lernfähigkeit und der kritischen Betrachtung der eigenen Befindlichkeit. „Möchte ich jetzt darüber reden?“ Mit dieser Frage soll ich mir deutlich machen, dass meine Entscheidungsfähigkeit notwendig ist, um das Meditieren fortzusetzen.

Wenn sich z.B. zwei Personen ein Krokodil am Nil vorstellen, sieht das Krokodil und seine Umgebung bei beiden unterschiedlich aus, doch kann dies formal als gemeinschaftliches Erleben ausgegeben werden. Jeder Mensch reagiert jedoch anders auf eine Situation. Erstauntsein ist besonders hilfreich in allen Situationen, in denen beeindruckt werden soll. Dies verhindert die Korrelation zwischen Not und Faszination des Dämonischen: die Gesprächsthemen zum Meditieren blieben auf das Berichten von Katastrophen ("schaff ich nie", "kann ich ja doch nicht" o.ä.) begrenzt und Lösungsmöglichkeiten würden übersehen.

(Recht auf unvorhergesehene Folgen des Meditierens)

vorsichtig:

Dieses Empfinden lädt geradezu zur Ironie mit gesundem Menschenverstand ein. Diese Empfindung korreliert hoch mit Freiheit, d.h. es lauert auf amoralisches (nicht unmoralisch!) Verhalten, bei dem der Respekt sich und anderen gegenüber trotz der Distanz zum Unvorhergesehenen erhalten bleibt und eben kein Raum ist für die Entstehung von aversiven Empfindungen wie "gekränkt", "beleidigt" u.ä.

(Recht auf Varianz und selbständige Entscheidungen)

erwischt:

Erwischtsein hat etwas Endgültiges. Es gilt üblicherweise als unangenehm, erwischt zu werden. Doch braucht dieses Empfinden eine Vorgeschichte, eine „Mittelgeschichte“ und eine Nachgeschichte, die zu entdeckten Einsichten fördern. Immer auf der Flucht (z.B. vor neuen Einsichten) hat noch nie zu wirklichen Erkenntnissen geführt, geschweige denn zu Gefühlen wie Geborgenheit. Die Erspürung von Wahrheit kann Hingabe auslösen, die Vermeidung höchstens Hergabe. Erwischtsein ist die Begeisterung des Menschen, der sich nicht selbst betrügen will und deshalb auch erkennen möchte, was denn da und wieso falsch gelaufen ist.

(Recht auf Fehler und deren Korrektur)

erfreut:

Dieses Empfinden ist eine echte Alternative zu Furcht, Ehrfurcht (z.B. gegenüber einem "Großmeister") und Dankbarkeit. Es ist jedoch nicht so beschreibbar, wie die anderen Begriffe. Doch ist die Korrelation zwischen Klarheit und Spaß eine oft erlebbare Alternative zur Leidenschaft (Besessenheit, womöglich mit der Vorstellung gepaart, nichts falsch machen zu dürfen) und wahrt die Distanz zu Unvorhergesehenem, indem zwischen Widerfahrnis des Meditierens und schicksalhaftem Erleben unterschieden wird.

(Recht auf individuelle Verarbeitung einer Meditationserfahrung
einschl. Freude am Ergebnis)

erhell:

„Jetzt bin ich echt erhellt.“ Dieser Satz irritiert und verlangt sehr viel Humor.

Doch er verschafft uns in der Distanz zum Erlebthaben des Unvorhergesehenen Zeit und Raum für Maßnahmen geistiger Arbeit.

(Recht auf Widerfahrnis von Regeneration im und durch Meditieren)

