

Rezension

Christian Meyer (2016) Ein Kurs in wahren Loslassen. Durch das Tor des Fühlens zu innerer Freiheit. München: Arkana. ISBN 978-3-442-34204-4; 351 Seiten; Preis 21,99 €; E-Book 17,99 €.

Besprochen von **Harald Walach**, Poznan, E-Mail: hwalac@gmail.com

<https://doi.org/10.1515/spircare-2017-0064>

Dies ist ein Übungsbuch zum selber Üben oder für Menschen, die andere begleiten und insofern für Leser dieser Zeitschrift durchaus hilfreich und wichtig. Denn gerade Menschen in Krisen stürzen häufig in Gefühlstiefen oder -untiefen. Genau dies ist der Punkt an dem dieses Buch ansetzt. Der Untertitel sagt es: Der Weg führt durch das Fühlen hindurch und mit den Gefühlen hin zu tieferer Freiheit, Gelassenheit und Frieden. Christian Meyer ist Diplompsychologe und so etwas wie eine Mischung aus Psychotherapeut, spirituellem Lehrer und praktischem Philosophen. Er leitet das Karen Horney Institut in Berlin (www.karen-horney-institut.de), das psychotherapeutische Begleitung und Weiterbildung vermittelt, sowie das Zentrum Zeit und Raum (www.zeitundraum.org), über das seine Kurse zum Aufwachen angeboten werden. Die Essenz seiner Arbeit stellt er in diesem Buch dar. Im Unterschied zu vielen Psychotherapie-Selbsthilfe-Ratgebern ist dieses Buch auf der einen Seite frei von unnötigem Ideologieballast. Es gründet auf der psychologischen Seite in einer gesunden Mischung aus Einsichten der Tiefenpsychologie, besonders Karen Horney, aber auch Wilfred Bion, der Gestalttherapie und der Körpertherapie Leland Johnsons. Damit gibt es aus meiner Sicht eine fundierte Basis ab, um Veränderungs- und auch Verhärtungsprozesse psychologisch zu verstehen. Aber es bleibt nicht in der Psychologie stecken, sondern führt darüber hinaus in den Raum erfahrbarer Spiritualität oder Erleuchtung, die der Autor „Aufwachen“ nennt. Diesen Prozess beschreibt er als Loslassen. Das Angenehme dabei ist, dass Meyer zwar erkennbar aus östlichen und westlichen mystischen Traditionen Inspiration bezieht, aber keiner Tradition als der vermeintlich „besten“ das Wort redet und erfrischend theoriefrei bleibt. So könnte diesen Weg jeder Mensch mit jeder religiösen Tradition und auch ohne eine solche beschreiten. Denn es geht um menschliche Erfahrung und Einsicht. Dieser Weg wird in sieben Kapiteln abgehandelt. Die ersten beiden handeln von den psychologischen Grundlagen: von der Unterscheidung der unterschiedlichen Bilder vom Selbst und ihrer psychologischen Fundierung sowie über die Natur der Gefühle. Meyer geht davon aus, dass die Essenz der Lebendigkeit unsere Gefühle sind.

Daher ist es nötig, Blockierungen in der Gefühlswelt zu orten und aufzulösen, damit man wirklich loslassen kann (Kapitel 5 bis 7). Es geht ihm darum, weder in den Gefühlen zu baden, wie das so manche falsch verstandene kathartische Therapie tut, noch diese im Zuge einer rein kognitiven Betrachtungsweise zu analysieren oder einfach zu beobachten. Dennoch kommt auch die Beobachterposition zu ihrem Recht. Insofern geht er auch mit Meditationsansätzen ins Gericht, die Therapie so verstehen, dass die Gefühle gleichsam wegmeditiert werden sollen. Im Gegenteil: Es geht ihm darum, sie voll zu erleben, „auszufühlen“, wie er sagt. Tut man dies, kommt man, ganz am Ende, wenn man durch alle Gefühlsschichten hindurchgedrungen ist, an den Ort, der zunächst wie ein schwarzes Loch aussieht, aber im Untergrund den „Grund“ schlechthin birgt, von dem Eckhart und die Mystiker gesprochen haben, die Meyer auch immer wieder als Garanten seiner Sicht zitiert. Dies geschieht, indem man sich seiner persönlichen Charakterfixierung bewusst wird (Kapitel 3 bis 5). Diese geht auf Horney und andere analytische Ansätze zurück, ist aber angereichert und bedient sich der Systematik des Enneagramms, das in Kapitel 4 erläutert wird. Wenn man diese Fixierung einmal verstanden hat, kann man die eigenen Körperanspannungen und die Vergangenheit loslassen (Kapitel 5 und 6), um zu diesem Grund vorzustoßen (Kapitel 7).

Das Buch ist voller Übungen, die man für sich allein oder mit Partnern durchführen kann. Ich kann mir gut vorstellen, dass Menschen, – etwa im Krankenhaus oder in der Reha – die Zeit haben und sich neuorientieren wollen, aber auch solche in Krisen, die Hilfe suchen, anhand dieser Übungen einige Schritte selber gehen oder zumindest schnuppern können. Manche Übungen sind ganz einfacher, grundlegender Natur, andere sind raffiniert und auch für mich neu gewesen. Ich werde jetzt, nach der Lektüre, die eine oder andere ausprobieren, weil mich das Buch dazu animiert hat. Dennoch glaube ich, dass der Anspruch, mit Hilfe eines solchen Textes alleine die Schritte zu machen, die zum Aufwachen nötig zu sein scheinen, doch ein bisschen hoch ist. Vermutlich kann man das Buch eher als Appetitanreger sehen, um sich in Seminaren oder Retreats etwas vertiefter einzulassen. Denn, auch das kommt zum Vorschein, man benötigt vermutlich für manche Prozesse Begleitung. Aber zum Anfangen und Verstehen, zum Schnuppern und Mutmachen dient das Buch allemal.

Geschrieben ist es flüssig und leicht lesbar, manchmal mit einigen Redundanzen, die vielleicht den weniger geübten Lesern helfen, die wichtigen Punkte zu greifen. Akademische Ansprüche und Ziele hat es nicht. Das macht aber nichts, solange man keine akademisch-argumentati-

ve Struktur erwartet. Dafür kann es Menschen in Not, in Übergangssituationen, oder einfach auf dem Weg zu sich selber ein guter Wegbegleiter sein. Aktiven in der Spiritual Care-Bewegung hilft es, so meine ich, im Gespräch oder als

Übungsbuch, da sich manche Übungen gut bei Menschen anwenden lassen, die um Rat bitten und Begleitung suchen. Durch die dezidiert säkulare Haltung ist es für alle möglichen Typen von Menschen geeignet.