

Alles kann geschehen

Wenn es um Achtsamkeit, Meditation und Spiritualität geht, also höchst subjektive Erfahrungsbereiche, sind oft verheißungsvolle Metaphern im Spiel oder umgekehrt Präzisierungsversuche, die das Verstehen einengen oder verzerren. Connirae Andreas umschiffte diese Klippen in ihrem Buch souverän. Sie studierte klinische Psychologie und promovierte in Psychotherapie. Zusammen mit ihrem 2018 verstorbenen Mann, Steve Andreas, gehört sie zu den Wegbereitern des NLP. Sie entwickelte u. a. den Core Transformation-Prozess und später eine teilweise ähnliche, letztlich weitergehende Form von Veränderungsarbeit: die Ganzheitsmethode (Wholeness Work). Deren englischsprachige Einführung ist nun auch in deutscher Übersetzung bei Junfermann erschienen.

Vorerfahrungen in Achtsamkeitstrainings oder Meditation können hilfreich sein, ebenso Vorkenntnisse in NLP, Trance-Arbeit oder dem Vorgehen in der Core Transformation. Voraussetzung sind sie nicht. Das Verfahren kann als ein zentrales oder eigenständiges Coaching-Tool eingesetzt werden, doch setzt es keine Coaching-Ausbildung voraus. Die Autorin lässt sich, Achtsamkeit, Meditation und Spiritualität betreffend, nicht auf Traditions- und Diskussionslinien ein. Eher beiläufig verweist sie auf Herkunftsformen in der fernöstlichen Spiritualität und auf ihre eigenen biographischen Motive. Sie steigt dort ein, wo die anderen Ansätze aufhören, nämlich bei der Frage, von wo aus das mit Achtsamkeit Empfundene vom Subjekt eigentlich wahrgenommen wird. Das gibt bei aller Einzigartigkeit subjektiver Wahrnehmungen dem Vorgehen die Möglichkeit einer Struktur, die auch Ungeübten zu einem leichtgängigen Gelände wird.

Die Vorgehensweise ist einfach zu verstehen, zu lernen und umzusetzen.

Sie eignet sich unmittelbar zur Bearbeitung von Alltagsthemen, kann je nach Übung und Bedarf aber auch wesentlich tiefer gehen. Auf Aus- oder Umdeutungen, Fragen nach Ursachen oder positiver Absicht verzichtet die Ganzheitsmethode gänzlich, stattdessen lenkt sie die Aufmerksamkeit ganz auf die Empfindungsqualität. Es führt hier zu weit, dies präzise zu beschreiben. Nur so viel: Diese Arbeit geschieht nicht konfrontativ durch Ausgrenzung, Zwang oder Überdeckung unliebsamer Persönlichkeitsanteile, sondern durch innere Integration der Kette der Wahrnehmungspositionen, die so auch zu wiederholter Reflexion oder täglicher Meditationsroutine einladen.

Die Autorin selbst betont die „Sanftheit“ ihrer Vorgehensweise, die auf jedes Drängen und jede Anstrengung verzichtet. Behutsam führt sie auch durch Übungen, begleitet den Leser u. a. durch Demos, Teilnehmerreflexionen, Selbstbeobachtungen und ermuntert ihn weiterzulesen und den nächsten Schritt zu gehen.

Die Autorin vermittelt ein grundlegendes Vertrauen in das Geist-Körper-System und den Prozessverlauf, in ein Nicht-alles-wissen-Können und ein Nicht-alles-wissen-Müssen. Das Buch durchzieht eine tiefe Demut vor der Vielfalt der Erfahrungen und Wahrnehmungen und auch der Zuversicht in deren konstruktive Kraft. Alles kann geschehen und alles ist okay – auch das Abschweifen der Gedanken in der Meditation auf Früheres oder Zukünftiges.

Die enge und wiederholende Verwobenheit des Buches streift formal betrachtet beinahe die Grenzen des Redundanten. Doch gerade das stellt sicher, dass Leser ohne Vorerfahrungen sich nicht verwirrt oder überfrachtet abwenden. Dem geübten Leser geben die wiederholend-weiterführenden Passagen die Möglichkeit der eigenen Selbstvergewisserung.

Ludger Brüning ◀



Auf dem Weg zur Ganzheit

Mit der Wholeness-Methode zur persönlichen Transformation

Connirae Andreas

Junfermann 2020 | 30,00 €