

Gedanken zur Meditations-Woche vom 23. bis 29. Oktober 2023

Zitat: „Ein heiliger Moment der Stille.“

Impuls:

Am Donnerstag vergangener Woche ging es in der „ACADEMIE to go“ mal wieder in die Tiefe: Unter dem Thema „Hey, Baby – Eltern werden ist nicht schwer“ ging es um die körper- und systemisch orientierte Begleitung von kleinen und großen Menschen nach belastenden Erfahrungen besonders in der Zeit vor, während und nach der Geburt.

Die beiden Referentinnen Ruth Priese und Leonore Schickanz vom Familienzentrum in Berlin-Mahlsdorf, die im Netz zu finden sind, legten in beeindruckender Weise dar, wie wichtig es ist, schon den Kindern im Säuglingsalter ein grundlegendes, liebevolles Verständnis entgegenzubringen. Auch „Schrei-Babys“ hätten einen Grund für Ihr Schreien, der tiefer liege. Oberflächliche Ablenkung reiche da nicht aus. Es sei wichtig, ganz auf sie einzugehen und ihnen zu verstehen zu geben, dass das was sie bedrücke, meist nicht ihre Schuld sei. Das verstünden schon die kleinsten Kinder.

Und hier helfen auch die Neurowissenschaften: Die „emotionalen Regionen“ des Gehirns sind bei einem Embryo und bei einem Kleinkind relativ und absolut überdimensional ausgeprägt, was das Kind dazu befähigt, viel mehr zu fühlen und zu verstehen, als wir denken – auch von dem, was in der Vergangenheit und in der Schwangerschaft passiert ist. Schon da gebe es traumatische Erfahrungen, und es sei ganz wichtig, schon dem kleinsten Kind zu sagen, dass die Dinge zwar passiert seien, dass es aber keine Schuld daran trage.

Mich wunderte zwar die Aussage, dass Kleinkinder so etwas schon anzunehmen wüssten, zugleich fiel mir aber auf, was ich bei meinen eigenen Kindern alles „falsch“ gemacht habe – und dann dachte ich daran, was bei mir möglicherweise alles in frühester Zeit passiert sein mag. Nun hatte ich einen Vater mit Engelsgeduld, der mit Sicherheit auch eine Wirkung inneren Friedens auf mich hatte. Aber ich habe mir vorgenommen, zumindest mit meinen eigenen, inzwischen erwachsenen Kindern einmal darüber zu sprechen, was alles gewesen ist und welche Auswirkungen es gehabt haben mag.

Bei der Veranstaltung stellte dann der Leiter, unser Vorstandsmitglied Klaus Hamburger, die Frage, ob es auch Momente der Stille im Dialog mit den „Schrei-Babys“ gebe. Auch da erstaunte mich die Antwort: Ja, es gebe so einen besonderen Moment, wenn das Kind zur Ruhe komme: Nach dem letzten Schrei komme ein tiefes, leises Luft-Holen, und dann folge so etwas wie „ein Moment heiliger Stille“, und die Welt danach sei danach eine ganz andere.

Überleitung in die Stille:

So ist es wohl auch bei der Meditation: Nach allem Geschrei unserer Gedanken kommt dieser „heilige Moment“ – oft nur ganz kurz, aber doch deutlich wahrnehmbar. Und er kommt meist nur, wenn wir unsere Gedanken ziehen lassen, uns nicht dafür verantwortlich machen oder schuldig fühlen. Wir tragen dafür keine Schuld, was um uns herum und in der Zeit der Stille passiert. Wenn wir das wissen, können wir loslassen, und der heilige Moment ist da! Versuchen wir es und lernen von den Kleinsten mit aller Demut und Zuversicht. Maranatha...