

Meditation: Eine zauberhafte Reise in die Stille



Die Meditationsgruppe trifft sich jeden Dienstag in der Krypta der Heilig-Kreuz-Kirche und begibt sich auf eine stille Reise.

Die Psychiatrische Institutsambulanz und das Meditationszentrum Heilig Kreuz in Frankfurt feiern dieses Jahr 10-jähriges Bestehen der Meditationsgruppe.

Für den einen gibt sie Sicherheit und Halt, für den anderen öffnet sie Türen für zauberhafte Momente. Die Rede ist von der Meditation, und zwar nicht von irgendeiner, sondern von der Meditationsgruppe, die in Kooperation zwischen der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) der DGD Klinik Hohe Mark und dem Heilig Kreuz Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität in Frankfurt (Bornheim) fast jede Woche stattfindet. In diesem Jahr feiert diese Gruppe ihr 10-jähriges Bestehen.

Mit Gang und Klang

Wöchentlich wird die Meditationsgruppe von Sr. Kristina Wolf, Pastoralreferentin im Heilig Kreuz Zentrum und/oder Andreas Treude, Fachpfleger für Psychiatrie in der PIA angeleitet. Sie treffen sich jeden Dienstag, so auch am 12. März 2024. Um Punkt 17:30 Uhr kommen in der Krypta der Heilig-Kreuz-Kirche am Riederwald in Frankfurt sieben Teilnehmende zusammen, um auf eine Reise in die Stille aufzubrechen. In der Mitte stehen eine große brennende Kerze und eine Klangschale. Ringsum reihen sich die Teilnehmenden. Sie reflektieren, wie sie nach ihrem letzten Treffen in der vorigen Woche die Meditationsübungen in ihren Alltag integrieren konnten. Dann geht es auch schon los mit der angeleiteten Gehmeditation, bei der sich die Teilnehmenden mit einem langsamen Gang im Kreis bewegen, um den eigenen Körper und auch die mystische Atmosphäre der Krypta zu spüren. Nach ca. 10 Minuten stillen

Gehens nehmen alle Teilnehmenden wieder Platz auf ihren eigens ausgelegten Stoffmatten oder auf dem Meditationsbänkchen.

Mit einem sanften Schlag ertönt die Klangschale, deren bezaubernder Klang die Teilnehmenden auf die stille Reise mitnimmt. Mit Achtsamkeit folgen die Teilnehmenden der Anleitung von Sr. Kristina Wolf. Auch ich sitze mit in der meditierenden Runde. Wir scannen mit dem inneren Auge unseren Körper von Kopf bis Fuß und spüren mit all unseren Sinnesorganen. Wir lauschen der Stille im Raum, vernehmen den Duft der Kerze und fühlen den Holzboden unter den Füßen. Nach ca. 20 Minuten, gefühlt eine Stunde, holt erneut ein sanfter Klang die Teilnehmenden von ihrer stillen Reise zurück in die Krypta. Nach einer kurzen Reflexionsrunde geht es dann gemeinsam in das Nebengebäude, wo uns ein vom Klinik-Küchenchef und seinem Team geliefertes reichhaltiges kaltes Buffet erwartet.

Spenden-Scheck als Dank

Wolfram Köny, Pflegedirektor der DGD Klinik Hohe Mark, der anlässlich des 10-jährigen Jubiläums an der Meditationsgruppe teilnahm, übergab Sr. Kristina Wolf einen bunten Blumenstrauß. Köny bedankte sich in einer kurzen Ansprache bei allen Initiatoren der Meditationsgruppe und würdigte das langjährige Engagement. Als Dankeschön überreichte er einen 500-Euro-Spenden-Scheck von der Geschäftsführerin der KHM, Anke Berger-Schmitt.



Wie alles begann...

Die Pastoralreferentin im Heilig Kreuz Zentrum, Sr. Kristina Wolf, kann sich an die Anfänge der zunächst an das Skillstraining von Bohus/Wolf angelehnten Meditationsgruppe sehr gut erinnern. „Dr. Anke Felicitas Böckenförde, die sowohl in der DGD Klinik Hohe Mark als auch in der PIA gearbeitet hatte, hatte zusammen mit mir die Idee einer Meditationsgruppe für Patientinnen und Patienten. Warum nicht jahrelange Erfahrung mit Meditation als eine Kompetenz zur Verfügung stellen, das war die Überlegung von uns beiden. Im Gespräch mit dem ehemaligen Chefarzt der PIA, Dr. Dietmar Seehuber, hat sich dann eine Kooperation zwischen der PIA und Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität in Frankfurt-Bornheim entwickelt. Am 11. März 2014 fand die erste PIA-Meditation mit vier Teilnehmenden statt. Seither sind Andreas Treude und ich fast jede Woche da, damit die Gruppe sich in der Krypta des Meditationszentrums treffen kann.“



Pflegedirektor Wolfram Köny (li.) bedankt sich bei den Initiatoren der Meditationsgruppe, Sr. Kristina Wolf und Andreas Treude mit einem 500-Euro-Spenden-Scheck.

Teil der modernen psychiatrischen Behandlung

Nach seinem Studium in Köln vor 10 Jahren zog Andreas Treude als Fachpfleger für Psychiatrie nach Frankfurt und spezialisierte sich auf Achtsamkeit in der PIA. Er nahm maßgeblich an der konzeptionellen Erarbeitung der Gruppe teil. „Was sich bis heute dadurch entwickelt hat, zeigt mir in der Praxis, dass diese Elemente zu einer modernen psychiatrischen Behandlung dazugehören.“ Andreas Treude will auch in Zukunft durch passende Angebote sowie Meditation als wichtige Ressource den Genesungsverlauf der Teilnehmenden gewinnbringend gestalten und bastelt schon an einer zweiten Gruppe.

Feedback von Teilnehmenden

„Mit der Stille und dem Miteinander beim Meditieren wächst eine starke Verbindung zueinander. Etwas Heilsames wird spürbar, wenn jede und jeder mit dem eigenen Gewordensein da ist, mit sich in Kontakt kommt und versucht, sich (und andere) für den einen Augenblick sein zu lassen, ohne zu werten und zu beurteilen.“

„Die Meditation ist ein Anker auf der Reise zu sich selbst. Die Gruppe mit wiederkehrenden festen Terminen gibt Stabilität. Es ist für mich eine sehr wertvolle Erfahrung.“

„Mit der Meditation haben sich ganz viele Türen für zauberhafte Momente geöffnet, wie mein Leben fortschreiten oder wie ich wieder mit Freude ins Leben zurück finden kann.“

„Ja, mein Tinnitus ist immer noch da. Jetzt stört er mich meistens nicht mehr so.“

„Ich habe letzte Woche gemerkt, wie sich die Panik aufbaut. Da bin ich dann ins Bad gegangen und habe 5 Minuten meditiert.“

„Früher habe ich immer den Rettungsdienst gerufen – jetzt meditiere ich!“

„Durch das regelmäßige Meditieren habe ich es geschafft, mit meinem Psychiater die Medikamente zu reduzieren.“



Zum Abschluss der Meditationsgruppe gab es zum Jubiläum für die Teilnehmenden ein reichhaltiges Buffet, gesponsert von der DGD Klinik Hohe Mark in Oberursel.

Konzeptionelle Ausrichtung, kurz erklärt...

An der Meditation nehmen Interessierte teil, die an die PIA angebunden sind. Sie sind motiviert zu lernen, wie man körperlichen und seelischen Stress minimiert und wirksame Kontrolle über sich selbst erlangen kann.

- Die Teilnehmenden werden dazu angeleitet, durch die Übungen Abstand von negativen Gefühlen/Gedanken zu gewinnen und einen positiven Zugang zu sich zu entwickeln.
- Die Teilnehmenden nehmen sich selbst und ihrer Umwelt gegenüber eine akzeptierende Haltung ein.
- Die Teilnehmenden erleben ihren Alltag bewusst.
- Die Teilnehmenden bekommen Abstand zu quälenden Gedankenketten.
- Die Teilnehmenden bekommen Zugang zu ihrer Intuition.
- Die Teilnehmenden bekommen Zugang zu ihrer eigenen Identität.
- Die Teilnehmenden erleben eine Aufhellung ihrer Stimmung.

Weiterführender Link für Angebote des Meditationszentrums Frankfurt:

www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

Ein Bericht von Ayhan Can
Fachpfleger für Psychiatrie