

# Der Beitrag der Meditation zur Behandlung des posttraumatischen Syndroms.

aus dem Französischen

von **Sabine Ecker**

Diplomübersetzerin, Heilpraktikerin

Die verschiedenen Arten der Meditation – regelmäßig und korrekt praktiziert – haben einen hohen Stellenwert in der Behandlung des posttraumatischen Syndroms. Die Wirkung kann mit der von Betablockern (sic!), die nach dem traumatischen Ereignis vorzugsweise so früh wie möglich verabreicht werden, mithalten. Sie vermitteln dem Körper ein Gefühl von echter und tiefer Ruhe durch Verlangsamung der Herzfrequenz und verhindern somit das körperliche „Sich-Festsetzen“ des Schockereignisses in Form chronischer Muskelverspannungen. Wenn man diesen grundlegenden Mechanismus einmal begriffen hat, versteht man besser, warum alle Meditations-Methoden Wirkung in der Post-Trauma-Behandlung haben. Zur Achtsamkeitsmeditation wurden die meisten Studien durchgeführt. Wir zeigen im Folgenden weniger bekannte Meditationsformen, die ich bei meinen Praxisseminar-Tourneen in Europa regelmäßig unterrichte. Ich beende gerade eine derartige Tournee, die über 15 Monate ging und darin bestand, von Ort zu Ort zu reisen und Meditation zu lehren, in Form von Tages-, Wochenend- oder sogar zehntätigen Seminaren. Abendliche Vorträge an den einzelnen Orten ergänzen mein Tournee-Programm. Ich habe vor 44 Jahren mit *Hatha-Yoga* begonnen und praktiziere seit 41 Jahren Meditation, davon 30 Jahre in Indien. Bei einem Vortrag an der *Ecole Supérieure d'Officiers de Police* (Hochschule für Polizeibeamte) in Beirut im Mai 2017 hatte ich Gelegenheit über die Wirkung von Meditation beim post-traumatischen Syndrom zu sprechen.

Betrachten wir nacheinander die kleine, flache Atmung, die Ko-Stimulation von Sympathikus und Parasympathikus (also der Fähigkeiten des autonomen, unwillkürlichen Nervensystems) und schließlich bestimmte Augen-Übungen, die es bereits in der indischen Tradition gibt und deren starke Wirksamkeit bei post-traumatischen Störungen klar von Studien zu EMDR (*Eyes Movements*

*Desensitization and Reprocessing*, deutsch: Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung) gezeigt wurde.

Als Anmerkung finden Sie Referenzwerke zu Studien, insbesondere zwei Meta-Studien zu Meditation und post-traumatischem Syndrom, englisch PTSR (Post-Traumatic Stress Disorder). Sucht man auf der Internetseite von *PubMed* beispielsweise „Meditation“ und „PTSR“, findet man 95 Referenzwerke. Das heißt, dieses Thema interessiert Forscher und praktizierende Ärzte.

Hier eine kleine Auswahl der Suchergebnisse bzw. Referenzen:

- 1) Jayatunge RM, Pokorski M.  
*Meditation for posttraumatic stress: Systematic review and meta-analysis.*  
Adv Exp Med Biol. 2018 Mar 4. doi: 10.1007/5584\_2018\_167. [Epub ahead of print]
- 2) Kearney DJ et al.  
*Post-traumatic Stress Disorder: A Review of Therapeutic Role of Meditation Interventions.*  
J Trauma Stress. (2013)
- 3) Hilton L, Maher AR, Colaiaco B, Apaydin E, Sorbero ME, Booth M, Shanman RM, Hempel S.  
*The theoretical and empirical basis for meditation as an intervention for PTSD.*  
Psychol Trauma. 2017 Jul; 9(4):453-460. doi: 10.1037/tra0000180. Epub 2016 Aug 18.
- 4) Lang AJ, Strauss JL, Bomyea J, Bormann JE, Hickman SD, Good RC, Essex M.  
*The theoretical and empirical basis for meditation as an intervention for PTSD.*  
Behav Modif. 2012 Nov; 36(6):759-86. doi: 10.1177/0145445512441200. Epub 2012 Jun 5.  
Review.  
*Breathing-based meditation decreases posttraumatic stress disorder symptoms in U.S. military veterans: a randomized controlled longitudinal study.*
- 5) Seppälä EM et al. J Trauma Stress. (2014)  
*Loving-kindness meditation for posttraumatic stress disorder: a pilot study.*
- 6) *Design and rationale of a comparative effectiveness trial evaluating transcendental meditation against established therapies for PTSD.*  
Rutledge T et al. Contemp Clin Trials. (2014)
- 7) *Relaxation Techniques for Trauma.*  
Scotland-Coogan D, Davis E.  
J Evid Inf Soc Work. 2016 Sep-Oct;13(5):434-41. doi: 10.1080/23761407.2016.1166845.  
Epub 2016 Apr 27. Review.

- 8) *Meditation programs for veterans with posttraumatic stress disorder: Aggregate findings from a multi-site evaluation.*  
 Heffner KL, Crean HF, Kemp JE.  
 Psychol Trauma. 2016 May;8(3):365-74. doi: 10.1037/tra0000106. Epub 2016 Jan 11.
- 9) *Design and rationale of a comparative effectiveness trial evaluating transcendental meditation against established therapies for PTSD.*  
 Rutledge T, Nidich S, Schneider RH, Mills PJ, Salerno J, Heppner P, Gomez MA, Gaylord-King C, Rainforth M.  
 Contemp Clin Trials. 2014 Sep;39(1):50-6. doi: 10.1016/j.cct.2014.07.005. Epub 2014 Jul 25.
- 10) *Efficacy of Fifteen Emerging Interventions for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review.*  
 Metcalf O, Varker T, Forbes D, Phelps A, Dell L, DiBattista A, Ralph N, O'Donnell M.  
 J Trauma Stress. 2012 Feb;29(1):88-92. doi: 10.1002/jts.22070. Epub 2016 Jan 7.  
 Review.
- 11) *Meditation and yoga for posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of randomized controlled trials.*  
 Gallegos AM, Crean HF, Pigeon WR, Heffner KL.  
 Clin Psychol Rev. 2017 Dec;58:115-124. doi: 10.1016/j.cpr.2017.10.004. Review.
- 12) *An Overview of Complementary and Alternative Medicine Therapies for Anxiety and Depressive Disorders: Supplement to Efficacy of Complementary and Alternative Medicine Therapies for Posttraumatic Stress Disorder [Internet].*  
 Williams JW Jr, Gierisch JM, McDuffie J, Strauss JL, Nagi A.  
 Washington (DC): Department of Veterans Affairs (US); 2011 Aug.
- 13) *Mindful attention increases and mediates psychological outcomes following mantram repetition practice in veterans with posttraumatic stress disorder.*  
 Bormann JE, Oman D, Walter KH, Johnson BD.  
 Med Care. 2014 Dec; 52(12 Suppl 5):S13-8. doi: 10.1097/MLR.0000000000000200.

**Eine traditionelle Methode um den Zustand des ruhigen „Abschaltens“ zu erreichen: die kleine, flache Atmung und *kevala khumbaka* (vollständiges Atemanhalten)**

Folgt man beispielsweise der *Gheranda samhita* V 82-85 (Gherandas Sammelwerk über *Hatha-*

Yoga) so führt erstere zu letzterer. Hier wird erklärt, dass durch Verringerung der Ein- und Ausatmung ein Zustand der Unbewegtheit erreicht wird, der als Leitweg zu den großen Yoga-Erfahrungen dient. Auch eine der bekanntesten Yoga-Schriften, die *Hathayoga-pradipika*, spricht von dieser Atmung. Sie ist zentraler Pfeiler der Tao-Praxis und man findet sie im *Shamata*, dem ruhigen, friedvollen Verweilen, wie es die Tibeter zeigen, wieder. In einem mittelalterlichen Text zu *Shamata*, der von B. Alan Wallace übersetzt und veröffentlicht wurde, unterscheidet man neun immer tiefer gehende Stadien. Die kleine, flache Atmung entspricht dem fünften Stadium. Ein tibetischer Eremit, der *Shamata* praktizierte, gab Wallace den wichtigen Rat, keine Angst vor dieser kleinen, flachen Atmung zu haben. Man stirbt nicht, wenn man nur ganz wenig atmet. Im Gegenteil, man tritt in den Zustand einer hyperbewussten „Überwinterungsstarre“. In der Praxis heißt das, nur circa drei Kubikzentimeter Luft pro Atemzug ein- bzw. auszuatmen, wobei der Atemrhythmus leicht beschleunigt wird, denn der Gasaustausch von so geringem Volumen ist schnell vollzogen. Man erreicht eine Art „leichtes *Kapalabhati*“.

Was spielt sich hierbei physiologisch ab? Was den Gasaustausch angeht, ist diese oberflächliche Atmung nicht effizient, denn Sauerstoff strömt ein und aus über die Nase und Kohlendioxid in den Bronchien, ohne einen echten Austausch. Hieraus resultieren ein Absinken des Sauerstoffgehaltes und eine Ansammlung von Kohlendioxid im Blut. Der verminderte Sauerstoffgehalt führt automatisch zu einer Verlangsamung des Herzrhythmus, denn das Herz „versteht“, dass es sich nicht anstrengen darf, da nur wenig Sauerstoffreserven vorhanden sind, um die hierfür nötige Energie zu produzieren. Das Gehirn nimmt sofort wahr, dass der Herzschlag verlangsamt ist und leitet daraus unmittelbar ab, dass sich der Organismus in einem Ruhezustand befindet, woraufhin es dem Körper erlaubt, sich tief zu entspannen. Der Anstieg von Kohlendioxid führt zu einer Art Schläfrigkeit und wenn diese sich steigert, zum Einschlafen. Da es nicht Einschlafenszeit ist und man zum Beispiel mit aufrechtem Rücken meditieren will, wandelt sich dies in tiefe Meditation. War es nicht Ramana Maharshi, der dies im Sinne von *Samadhi* als einen tiefen, hyperbewussten Schlaf definierte? Dieser Zustand der Hypoxie (Sauerstoffmangel) und Hyperkapnie (erhöhter Kohlendioxidgehalt im Blut) wird vom Gehirn als eine Art Gefährdung erlebt und es reagiert mit Freisetzung von Endorphinen. Sie stimulieren die Aufmerksamkeit und die Fähigkeit zur Fokussierung und inneren Freude, was wiederum eine bemerkenswerte Hilfe in der Meditationspraxis ist. Außerdem stimulieren Endorphine die Produktion von Serotonin, einem Neurotransmitter mit antidepressiver Wirkung. Regelmäßig geübt, hilft die kleine, flache Atmung also, der Depression zu entkommen und dauerhaft die innere Freude zu wecken. Bereits in den 1960er Jahren hat Dr. M.L. Gharote anhand von Studien, die er in

Mumbai gemacht hat, gezeigt, dass Yogis in der Lage waren, ihre Stoffwechselaktivität drastisch zu mindern. Hierzu setzte er Yogis in Kabinen und analysierte den Sauerstoffgehalt. Das deckte sich mit dem, worüber wir hier sprechen.

Ein weiterer Vorteil dieser kleinen, flachen Atmung ist, dass sie den Herzmuskel trainiert, mit weniger Sauerstoff auszukommen. Man hat kürzlich bei Tierversuchen festgestellt, dass diese Fähigkeit bei Herzinfarkt das Überleben bedeuten kann. Eine ähnliche und eine der einfachsten Methoden für die Ko-Stimulation ist folgende: Es genügt, den Rücken aufzurichten (Stimulation des Sympathikus) und gleichzeitig nach Ausatmung den Atem anzuhalten oder klein und flach zu atmen (beruhigende Wirkung, also parasympathikoton).

### **EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, deutsch: **Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung**) – Meditation und Augenbewegungen in der indischen Tradition: eine gemeinsame Grundlage zur Überwindung von problembehafteten Bildern**

Beim indischen Tanz empfiehlt man, den Bewegungen der Hände und Finger mit den Augen zu folgen. Aufgrund der schnellen Drehbewegungen oszilliert der Blick schnell von links nach rechts und es kommt zu Gleichgewichtsunsicherheiten; denn die Augen sind – neben dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr und dem Kleinhirn – eines der drei Organe zur Steuerung des Gleichgewichts. Diese Unsicherheit führt den Körper dazu, sehr schnell alle Spannungen zu lösen, um schnell ein neues Modell der Muskelspannung aufzubauen und neues Gleichgewicht zu erlangen. Dies ist sehr wichtig, um nicht zu Fall zu kommen. Dieses Auslöschen und Neu-Strukturieren der Spannungen ist analog zur Neuformatierung eines Computer-Speichers oder Datenträgers; sie ermöglicht nämlich in einem Schritt alle Computer-Viren zu eliminieren. Das bedeutet, die Ursachen der problematischen, ja sogar traumatischen Bilder, ob groß oder klein, mit Hilfe von Muskelanspannungen auszuschalten. Im religiös-hingebungsreichen Kontext Indiens, wo der Tänzer einen Gott wie Krishna oder Shiva bzw. die Tänzerin eine Göttin wie Radha oder Parvati repräsentiert, entspricht dieses Auslöschen der Spannungen einem Löschen des Ego, was dem Akteur ermöglicht, ein Kanal des Göttlichen zu werden und dessen Energie an seine Zuschauer weiterzugeben. Im therapeutischen Kontext des Westens dient die Neu-Strukturierung der Muskelspannungen der Elimination von problem- oder traumabehafteten Bildern.

Ähnlich der EMDR-Therapie gibt es eine Meditationstechnik, bei der man den Wechsel der Konzentration vom physischen auf das „spirituelle“ Herz, zwei Querfinger rechts des Brustbeins, mit

einer seitlichen Augenbewegung verbindet. Hier können wir hervorheben, dass das regelmäßige Balancieren zwischen links und rechts wahrscheinlich einer der Gründe für die Wirkung dieser Übung ist. Im Yoga stehen die Übungen, bei denen rechte und linke Körperhälfte wieder ins Gleichgewicht gebracht werden, in Verbindung mit der Symmetrisierung der Energiekanäle und deren Bündelung auf der Zentralachse. Bevor diese Symmetrie erreicht ist, spürt man, dass „etwas quer läuft“; ist die Symmetrie hergestellt, ist alles wieder im Lot. Mit der Sprache und Erfahrung des Yoga gesprochen, kann man also sagen, dass die Energie entlang der Zentralachse bis zum „Dritten Auge“ aufsteigen kann. Man überwindet so Gegensätze und Paradoxa und erfährt eine Grenzauflösung, die alles überschreitet.

Unsere Erinnerungen, auch die leichten oder sehr traumatischen, sind wie Kartenhäuser. Schon wenn man daran denkt, ist es als würde man am Tisch, auf dem das Kartenhaus steht, rütteln, das heißt, in dem Moment, in dem man das Gleichgewicht im Körper ändert, fällt das Kartenhaus in sich zusammen. In der EMDR-Therapie ist ein Wirkmechanismus das „Durcheinanderbringen des Gleichgewichtsinns“ durch seitliche Augenbewegungen. Ein weiterer Mechanismus ist das abwechselnde Klopfen auf die Schenkel, was dabei hilft, die belastenden Erinnerungen auszulöschen. Beiden Praktiken ist der regelmäßige Wechsel der Seiten gemeinsam, der zu einer Wiederherstellung des Gleichgewichts führt und uns in einen Zustand des tiefen Versinkens eintauchen lässt, wahrscheinlich mit Stimulation des Parasympathikus. Dieser Zustand ist der „Zustand der Heilung“ par excellence und entspricht wahrscheinlich der elektrophysiologischen Synchronisierung der Gehirnhälften, wenn man in tiefe Meditation versinkt.

In die gleiche Richtung ging auch eine im Grunde sehr einfache Untersuchung: Man bat Patienten, deren Elektroenzephalogramm (EEG) man während der Meditation aufzeichnete, einfach auf einen Knopf zu drücken, wenn sie spürten, in tiefe Meditation zu versinken. Diese Momente korrelierten mit dem Verlauf des EEG. Man stellte fest, dass sie einer Synchronisation der elektrischen Aktivität der rechten und linken Hirnhälfte entsprachen und – etwas weniger stark ausgeprägt – der vorderen und hinteren Hirnhälfte. Diese Beobachtungen bedeuteten einen Wendepunkt: Man konnte eine eher naive erste Vorstellung ersetzen: Zunächst war man der Meinung, dass man mit der rechten Hirnhälfte meditiert und das gewöhnliche Denken und die Vernunft mit der linken Hirnhälfte in Verbindung gebracht werden. Diese Konzeption war in spirituellen Kreisen weit verbreitet und beruhte auf einer Fehlinterpretation. Bei Anfängern, die während der Meditation noch viel „mentales Geplauder“ im Kopf haben und versuchen, sich auf ihr Inneres zu konzentrieren, beobachtet man in der Tat eine Beruhigung dieses „mental Geplauders“ im EEG. Aber es wird sehr schnell ersetzt durch

einen Zustand der Träumerei, was wiederum nichts anderes ist als ein „visuelles Geplauder“. Ersteres wird von der linken Hirnhälfte, letzteres von der rechten gesteuert. Das heißt also nicht, dass letzteres mit der tiefen Meditation in Verbindung steht. Dennoch ermöglicht dies – wenn man die Definitionen von linker und rechter Hirnhälfte als Metaphern sieht – eine gewisse Klassifizierung der Funktionen des Geistes, die Realität ist allerdings komplexer. Viele physiologischen Körperfunktionen – wie beispielsweise der Schluckvorgang – werden von einem unilateralen Zentrum aus gesteuert. Warum weiß man nicht. Sprache wiederum kann nur durch Koordination von bestimmten Unterfunktionen korrekt funktionieren; diese sind in beiden Hirnhälften repräsentiert.

In seinem Buch „The Polyvagal Theory“ geht Professor Porges mehrmals darauf ein, dass ein Schaukeln des Körpers mit gleichzeitiger Stimulation der Barorezeptoren (Druckrezeptoren) der Carotis (Halsschlagader) den vagalen Tonus erhöht und somit beruhigend wirkt. Bei den seitlichen Augenbewegungen in der EMDR-Therapie wirkt man ebenfalls auf das Gleichgewicht ein. Wir haben gesehen, dass Augen, Labyrinth und Kleinhirn für die Steuerung des Gleichgewichts verantwortlich sind. So erklärt sich, dass seitliche Augenbewegungen automatisch eine Entspannung des Körpers herbeiführen. So kann man die einzelnen Puzzle-Teile zu einem Ganzen zusammensetzen: aktive Drosselung des Parasympathikus, Entspannung, Änderung im Gleichgewichtssinn, was die festgesetzten Wahrnehmungen des Körpers durcheinander bringt. All das hilft gewissermaßen, dass das traumatische Bild in alle Richtungen aufgewühlt wird und sich schließlich auflöst.

Die Stimulation des echten Lächelns, das man auch Duchenne-Lächeln nennt, ist ein weiterer Grund für die Verbindung von Augenbewegungen und Wirkung bei der Auslöschung von traumatischen Erinnerungen: Im Gegensatz zum sogenannten „sozialen Lächeln“, bei dem nur die Mundwinkel nach oben gezogen werden, ist das „echte Lächeln“, wie das Lächeln des Säuglings, der seine Mutter sieht. Es stimuliert die kleinen Muskeln um die Augen, das heißt die untere und seitliche Partie der Augenhöhle. Das berechtigt uns zu der Annahme, dass schlechte Erinnerungen, die in einem aufsteigen, wenn man sie mit einem echten Lächeln empfängt, von negativen Emotionen, die damit in Verbindung stehen, zu positiven werden. So verliert das Bild seinen traumatisierenden Charakter auf der gleichen Ebene wie in seiner körperlichen Prägung. Man hat eine neue Konditionierung vorgenommen. Dieser Aktionsmechanismus ist leicht zu verstehen.

## **Bewusst herbeigeführtes Vergessen und Oszillation von Blick und Atmung**

Wenn ein Kind über mehrere Stunden aufdringlich, weinerlich, kaum zu bändigen war, sagt die Mutter schließlich: „Komm, lass uns zum Spielplatz gehen, dort kannst Du schaukeln, das beruhigt Dich wieder!“ Porges erwähnt in seinem Werk im Internet mehrmals das Schaukeln als Stimulation der vagalen Drosselung: Wenn die Mutter ihr Kind in den Armen wiegt oder das Kind nur alleine schaukelt, handelt es sich um genau dieses Phänomen. Autisten, die aus vielerlei Gründen keine vagale Drosselung der normalen zwischenmenschlichen Kommunikation haben, um sich zu beruhigen, greifen auf ein Dauer-Schaukeln zurück: Frei nach dem Motto „Wenn du keinen Wein hast, musst du Wasser trinken“. In diesem Zusammenhang fällt mir ein Freund ein, der ein „hohes Tier“ in der Verwaltung war. Er meditierte zwar nicht, aber er entspannte sich gerne, indem er schaukelte... und er war in keiner Weise Autist. Auch bei Liebesspielen und religiösen Traditionen, beispielsweise um der Rezitation von religiösen Texten einen Rhythmus zu geben, findet man Schaukelbewegungen. Das ist ein Teil dessen, was der französische Anthropologe Marcel Jousse (1886-1961), der mit nordamerikanischen Indianern arbeitete, Bilateralismus nannte.

Ein Grund für die tiefgehende Wirkung der EMDR-Therapie ist das Hin- und Herbewegen von links nach rechts an sich, nicht nur der Augen, wie bei der ursprünglichen Methode. Die Methode funktioniert auch durch abwechselndes Beklopfen der Schenkel mit den Händen oder mit abwechselndem Hören mit dem rechten und dem linken Ohr. Hierzu muss man wissen, dass der Blick und das Labyrinth im Innenohr direkt in Verbindung mit dem Gleichgewichtssinn stehen, genauso wie das Kleinhirn. Indem man den Gleichgewichtssinn durcheinander bringt, kann man eine pathologische Struktur aufrütteln und abbauen. Es stellt sich ein besseres Gleichgewicht ein, näher an der Realität und bedeutender. Man bringt ein Kartenhaus zum Einsturz, um die Karten für ein normales Spiel neu zu mischen.

Das Mentale ist ein streitsüchtiges Kind. Nimmt man es an der Hand und geht mit ihm im Park spazieren, reguliert man es durch das Hin- und Herbewegen von rechts nach links beim Gehen. Auf einer Schaukel kann man es noch steigern durch Oszillation von vorne nach hinten. Das Hin- und Herbewegen der Augen kann man im Yoga wie folgt praktizieren:

*„Meditation der drei Sonnen“*

Der Name kommt von der Tatsache, dass nach schnellen, kleinen Augenbewegungen die Augäpfel wärmer und fast wie kleine Sonnen wahrgenommen werden. Lenkt man sein Bewusstsein auf



yogische Art auf das „Dritte Auge“ in der Mitte der Stirn, gelangt man zur Empfindung von „drei Sonnen“. Bei der ersten Phase lässt man den Blick relativ schnell die Seiten wechseln verknüpft mit der Atmung, zum Beispiel während zwei Sekunden einatmend nach rechts, dann ausatmend nach links in derselben Geschwindigkeit. Das kann man 30 bis 40 Mal wiederholen. Diese schnelle Atmung – die im Yoga *Kapala-Bhati* genannt wird (Atmung, die den Kopf = *kapala* zum strahlen = *bhati* bringt) – führt zu einer Art Taumel, einer Verwirrung des Gleichgewichtssinns, die zur schnellen Augenbewegung dazukommt und auch dazu beiträgt, die Verbindung zu den muskulären Wurzeln der traumatischen Bilder zu trennen. Auf die erste Phase der aktiven Bewegungen folgt die zweite Phase: Man lockert sich vollständig, indem man die lichtvolle Entspannung wahrnimmt, die von der Region der „drei Augen“ auf den ganzen Körper verteilt wird. Das vermittelt den Eindruck eines Bades im Sonnenlicht, das alle Teile des Organismus zur Entspannung bringt. Die Intensität der Entspannung ist proportional zum therapeutischen Effekt. Nach Auffassung der EMDR-Experten ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen, die traumatischen Bilder, an denen man arbeitet, gezielt auszuwählen. Dies steigert die Wirksamkeit dieser Methode.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Wirkung von Meditation auf traumatische Erinnerungen sich nicht grundlegend von der Wirkung auf Erinnerungen im allgemeinen unterscheidet: Zu den körperlichen Wurzeln zurückkommen, sich entspannen, Bilder, die mit Angst verknüpft waren, mit einem Zustand des Wohlfühls in Verbindung zu bringen, das ist sozusagen eine Form der Desensibilisierung, wie man diese Art Arbeit in der Schädel-Hirn-Traumatologie nennt. Natürlich gibt es tiefer gehende Wirkungen, von der Befreiung von gewissen tief eingebrannten und offensichtlichen Erinnerungen bis hin zu anderen subtileren oder so tief eingebrannten, dass sie zunächst gar nicht sichtbar werden. Hier muss man weg von der Kurzzeittherapie und sich auf den Weg der Langzeit-Meditation begeben: Meditation wird so zu unserem besten Freund und Ratgeber.

Jacques Vigne