Meditation eines Arztes im Ruhestand

Marc-André Jaccotet

«Wir sollten mit unbedeutenden Aussagen immer sparsamer umgehen, damit wir die wenigen Worte finden, deren wir wirklich bedürfen. Die Stille wird neue Formen des Ausdrucks ermöglichen.»

Etty Hillesum

Im folgenden Text betrachtet ein alternder Arzt den Wert der Meditation, die er in seinem gegenwärtigen Ruhestand praktiziert, aber auch schon früher während seiner manchmal überlasteten beruflichen Tätigkeit einsetzte. Heute begünstigen meditative Techniken vielleicht die Fähigkeit zur Kontemplation, damals jedoch ermöglichten sie die Einordnung einer Zeit der Stille und Betrachtung im Arbeitsprogramm.

Wie dem auch sei, ein solcher Raum der Introspektion und der geistig-geistlichen Ausrichtung schien ihm immer wünschenswert und ganz einfach nützlich, um den Arbeitstag besser planen zu können.

Verschiedenste Quellen haben ihn in dieser Hinsicht inspiriert, Quellen die sich durch die Jahre verändert oder, besser gesagt, ergänzt und vervollständigt haben: Sowohl die hesychastischen[1] Kirchenväter [1, 2] als auch Frank Buchman [3], ein amerikanischer Theologe, der für seine Arbeit für die Völkerverständigung und die Aussöhnung zwischen verfeindeten Menschen die Meditation und die Zeit der Stille als unerlässlich erachtete, standen hierbei im Vordergrund.

Dazu gesellten sich die Publikationen von und persönliche Begegnungen mit dem Schweizer Psychiater Balthasar Staehelin, der für seine «Basistherapie» eine Kombination aus Meditation, körperlich-rhythmischer Betätigung und repetitivem Gebet empfiehlt [4].

Der Schreibende findet schliesslich eine besondere Bereicherung und Freude in der stillen Beobachtung der Natur, insbesondere der Vogelwelt.

Wie gut drückt es die schon oben zitierte jüdische Holländerin Etty Hillesum in ihrem Tagebuch, das kurz vor ihrem Tod in Auschwitz entstand, aus, wenn sie von der Inspiration in der Stille spricht, deren wir bedürfen, wenn wir uns auf ein Gespräch mit den anderen vorbereiten [5], sei es nun als Ärzte in der Sprechstunde oder irgend sonst im Alltag bei der Begegnung mit unseren Nächsten.

So hat auch Michael Balint [6] mit seinen Ärztegruppen empfohlen, in der Stille des Sprechzimmers gleichzeitig auf die Aussagen des gegenübersitzenden Patienten und auf die im Therapeuten selbst ausgelösten Reaktionen zu hören. Die Anwendung dieser Maximen hat den Verfasser dieser Zeilen sowohl durch die Jahre seiner medizinischen Berufsarbeit als auch darüber hinaus in der Zeit seines Ruhestandes begleitet.

Alle diese Quellen beleben die der inneren Bereicherung gewidmeten Wanderungen und Märsche, während denen er guten Schrittes fortschreitet, einen Gedanken meditierend, ein kurzes Gebet wiederholend, von Zeit zu Zeit den Gang durch eine Beobachtung der Zug-, Brut- und überwinternden Vögel (je nach Jahreszeit) unterbrechend. Der Feldstecher ist ihm längst ein immer präsentes Werkzeug geworden, wie früher das Stethoskop.

Aber sein Freund, der Starez[2], wird die Störung seiner Meditation durch die Beobachtung der Natur beanstanden, die ihm eine tiefere kontemplative Erfahrung verunmögliche. Ähnlich moniert der sportliche Kollege, der die physische Leistung für ein richtiges Training als ungenügend erachtet, sei sie doch von zu kurzer Dauer und immer wieder durch Naturbeobachtungen unterbrochen. Und auch der Naturwissenschaftler kritisiert den schnellen Gang des mystisch Abgelenkten, der für eine wirklich fruchtbare Beobachtung in konzentrierter Lauerstellung verharren sollte …

Trotz all dieser Vorbehalte kehrt man von jedem solchen stillen einsamen Wandern bereichert und beglückt zurück. Das gewonnene Wohlbefinden mag nun der hier und dort belauschten inneren Stimme, einer schönen Naturbeobachtung oder ganz einfach der Wohltat der rhythmischen Bewegung des Gehens und gleichzeitigen Atmens zuzuschreiben sein.

Durch die Jahre seiner beruflichen Tätigkeit hat der Schreibende die explosionsartige Entwicklung diagnostischer und therapeutischer Möglichkeiten miterlebt in einer Zeitspanne, während der er immer Entspannung und geistig-seelische Nahrung für nötig erachtete, um dem beruflichen Stress entgegenzuwirken und das Burnout zu verhindern. Dabei hat ihm die Übung der Meditation grosse Dienste geleistet. Mit dieser Erfahrung können wir auch dem Patienten selbst Erlebtes mitgeben, das ihn in seiner Entwicklung und psychosomatischen Heilung unterstützen wird oder, schlichter gesagt, seine Leiden bessern beziehungsweise zumindest doch erträglicher machen kann.

Jedem wandernden Kollegen, sei er nun beruflich tätig oder im Ruhestand, wünschen wir gute Beobachtungen und vor allem gute Meditation!

1 Hesychasmus: Form der mittelalterlichen byzantischen Mystik, seit dem 4. Jh. insbesondere von den östlichen Wüstenmönchen praktiziert; abgeleitet von grch. «hesychia», (äusserliche und innere) Ruhe, die vor allem deshalb angestrebt wird, um sich ganz der reinen Schau und der Vereinigung mit Gott widmen zu können [1, 2].

2 Älterer, in Askese und Kontemplation erfahrener Mönch der Ostkirche.

Literatur

1 Wagenaar C. Hesychasmus. In: Dinzelbacher P, Herausgeber. Wörterbuch der Mystik. 2., ergänzte Auflage. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag; 1998. S. 228–9.
2 Leloup JY. Ecrits sur l'Hesychasme. Paris: Editions Albin Michel; 1990.
3 Buchman FND. Für eine neue Welt. Caux: Caux-Verlag; 1961.
4 Staehelin B. Die psychosomatische Basistherapie. Schlattingen: Moser Verlag; 1985.
5 Hillesum E. Das denkende Herz. Die Tagebücher von Etty Hillesum 1941–1943. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag; 1985.
6 Balint M. Der Arzt, sein Patient und die Krankheit. Stuttgart: Ernst Klett Verlag; 1965.

Dr. med. Marc-André Jaccotet
4, chemin de l'Union
1008 Prilly