



Traum vom Raum der Stille

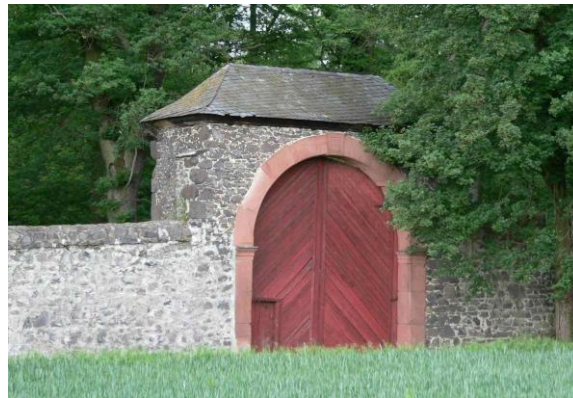
-Bericht einer Patientin an ihren Psychotherapeuten -

Dieser Traum ist nicht nur für mich und meinen eigenen Wachstumsprozess innerhalb meiner Psychotherapie bestimmt. Das ist mir klar, obwohl ich das auf keine logische Weise zu erklären vermag. Es ist einfach so: Ich muss ihn mitteilen, auch wenn man mich ganz ungläubig anschauen wird. Diese Klarheit der Details und Atmosphären war ganz besonders und ist für meine sonstigen Träume gar nicht typisch. Ja, es erscheint mir wie ein Auftrag, den es ohne wenn und aber auszuführen gilt, ohne zu zögern und ohne mich entschuldigen zu müssen. Vielleicht kann man den Traum als visionären Traum, als Botschaft betrachten. Jedenfalls war er ungewöhnlich klar, wie auch der *Auftrag* aus dieser luziden Traumbilderfolge ganz eindeutig war. Und ich werde ihn meinem Therapeuten in der Klinik geben. Soll er ihn, wenn er das für richtig empfindet, weiterreichen. Das gut zu entscheiden traue ich ihm jedenfalls zu.

Ich befinde mich auf einer Frühlingswiese die in pastellfarbenem Licht wie friedlich atmet. In der Nähe steht ein Geborgenheit ausstrahlender, starker Baum. Vertrauensvoll setzte ich mich unter diesen Baum, der denen im Klinikgelände ähnelt. Der Stamm ist eigenartig warm und ich kuschele mich dann mehr und mehr an ihn, fühle mich wie von einem liebevollen Vater gehalten. Ich spüre eine friedvolle Stimmung durch meinen Leib strömen. Meine Seele ist einfach nur ruhig und dabei hellwach.

Aus der Ferne, wo ein Fluss sich langsam durch die Ebene schlängelt, kommt mir eine weissegewandete Frauengestalt entgegen. Es ist deutlich, dass sie den Baum, unter dem ich sitze, zum Ziel hat. Eine leichte Freudewelle steigt in mir

auf. Ich weiss, dass ich diese Frau kenne, obwohl ich sie niemals zuvor gesehen habe. Lächelnd scheidet sie die letzten Meter auf mich zu. Bei mir angekommen reicht sie mir ihre Hand. Ganz leicht erhebe ich mich. Während sie meine Hand nicht loslasst führt sie mich zu einem Weg, der uns nach geraumer Zeit des gemeinsamen Gehens, zu einem Gebäude führt, welches offenbar eine Art Spital ist. Jetzt plötzlich beginnt die Frau mit sanfter und gleichzeitig eindringlicher Weise zu sprechen. Ich solle mir alles, was ich gleich sehen werde genau anschauen und mir merken. Ich solle dann nach meinem Aufwachen, dort wo ich dann sei, das im Traum Erlebte erzählen. In diesem Moment realisiere ich ganz klar, dass ich träume. Ich wundere mich zwar einige Augenblicke lang sehr, wengleich ich mich in der Nähe dieser Frau weiterhin ruhig, wenn nicht gar glücklich fühle. Schnell bin ich wieder eingetaucht in das weitere Traumgeschehen.



Wir kommen an eine hohe, oben gerundete Pforte, die sich beim näheren an sie Herantreten langsam automatisch öffnet. Wir betreten einen parkähnlichen, riesengrossen Innenhof in Form eines Oktagons, umfasst von einem imposanten Gebäudekomplex aus der Gründerzeit. Alles ist grosszügig begrünt, die Gebäudefassade mit Wein üppig berankt, die auf mich dadurch wie ein fliessender Rahmen für den Park wirkt. Mein Blick wird alsbald gebannt von einem ebenfalls achteckigen tempel- oder kapellenähnlichen kleinen Pavillon in der Mitte dieses Parks. Er befindet sich auf einem kaum merklichen Anhöhe. Die weissgekleidete Frau schreitet mit mir zielstrebig in seine Richtung. Je näher wir kommen um so liebevoller empfinde ich alles was ich wahrnehme. Eine Keramikplatte auf dem Rasen liegend mit einem Text in fließendem Schriftzug gibt mit erste Auskunft worauf wir uns zubewegen:

*Willkommen lieber Besucher!
 Du betrittst die atmosphärische, die zweite Haut unseres
 räumlichen Klinikherzens.
 Bitte versuche still zu werden, allen Stress und alles Unwichtige
 abzustreifen..
 Bitte versuche Dich ein wenig zu lösen von dem, was dich
 bedrückt und gönne dir ein paar Stillemomente des inneren
 Friedens.*

Ich schaue verwundert zu der mich führenden Frau. Jetzt sehr ernst blickend erklärt sie mir:

„In vielen Bereichen der Gesellschaft und leider auch im Spitalbetrieb entwickeln sich die Dinge zunehmend schneller. In der wohlgemeinten Geschäftigkeit der vielfältigen Diagnose- und Interventionsmassnahmen, von Behandlungen und Heilanwendungen, muss, um zu Ruhe und zum Wesentlichen einer heilsamen Dynamik zu gelangen, das Erlebte, Durchlebte und Durchlittene auch ganzleiblich, das heisst in der Tiefe der Seele integriert werden. Es muss nachschwingen dürfen und es soll eingeordnet werden. Dazu bedarf es im Klinikkontext entsprechend gestaltete und beseelte Räume und Plätze. Es müssen *Zeiten und Orte der Entschleunigung* zur Verfügung gestellt sein. Denn dies gehört nicht nur zu den Grundbedürfnissen eines Menschen, dies ist essentiell notwendig und konstitutiv für den Heilungsprozess von Menschen die an Leib und Seele erkrankt sind. Um dies zu ermöglichen haben die verantwortlichen Leiter der Klinik hier in der Mitte alles Geschehens, quasi als Herz und Pulsgeber für alle notwendigen Heilmassnahmen, einen *Ort der Stille* kreiert. Komm, lass uns näher gehen.“



Ich wundere mich in einem Klinikkontext einen schon äusserlich ästhetisch schönen mit offenbar feinsten Naturmaterialien erbauten Pavillon vorzufinden. Meine Führerin scheint meine Gedanken erraten zu haben und sagt: „Wie du sicherlich schon bemerkt hast, ist dieser Ort nicht nur funktionsgemäss adäquat gebaut worden, sondern strahlt liebevollen Gestaltungswillen aus, zeugt vom Wissen um die Wirkung von Materialien, Formen, Farben auf unsere seelischen wie körperlichen Befindlichkeiten. Es war nicht ganz billig so zu bauen, aber es ist den Initianten dieses Ruheortes bewusst gewesen, dass Grosszügigkeit aus der Mitte des Herzens das Heilsamste ist und von vielen guten Geistern bestens unterstützt wird. Gerade auch in Zeiten des knappen Geldes und existentieller Ängste wäre ein ängstliches Zusammenhalten der monetären Mittel aus Furcht der falsche Impuls. Vertrauensvoll und beherzt Wesentliches zu tun zieht gutes Geld an.“ Sie lächelt verschmitzt, wohl wissend, dass das für die meisten Menschen leichter gesagt als getan ist. Übrigens wurden viele Aspekte für das Modell dieses Gebäudes aus Beschreibungen und Zeichnungen eines leider zerstörten gotischen Zisterzienserklosters in Frankreich entlehnt. Dort gab es einen Kreuzweg, in dessen Mitte sich ein Garten mit einer Krypta befand. So kann der spirituelle Geist der Mönche hier vielleicht weiteratmen.“ Ich schaue noch fragender. „Du wirst sehen. Komm!“

Wir kommen näher und wir stehen vor einer sehr niedrigen Tür. Ja, hier muss man sich ein wenig bücken. Jeder der hier hineingeht, senkt gezwungenermassen wie demütig sein mehr oder weniger stolzes Haupt und muss achtsam seine nächsten Schritte tun. Ab hier kann niemand mehr hetzen. Neben der Tür hängt eine Holztafel, auf der ich lese:

Der Raum der Stille

*Dies ist ein Ort ohne einen bestimmten Zweck.
Er muss nicht effektiv genutzt werden,
sondern er ist einfach für Dich da.
Der Raum ist rund um die Uhr geöffnet
und jeder darf sich hierher zurückziehen,
eine Zeitlang für sich sein.*

Wir treten ein und wir befinden uns sogleich in einer Oase friedlicher Energien. Es ist als ob der mit warmem Licht durchflutete achteckige Raum uns mit den Worten empfängt: „Willkommen. Lass dich nieder. Hier gibt es gar nichts zu tun. Alles ist bereits gut und heil. Du bist heil und gut so wie du bist. Lass dich nieder und übergib dich der Stille.“ Diese Stille scheint wie zu singen. Es scheint mir, als ob aus der ferne zarte Harfenklänge an mein Ohr dringen. Aber ich kann sie nicht fokussieren.

Ein liebevoll gestaltetes Faltblatt gibt dem Besucher ein paar stichwortartige Hinweise auf die Möglichkeiten die sich ihm bieten:

Welchem Deiner Bedürfnisse könnte dieser Ort der Stille zugute kommen?

Innehalten und „Ausatmen“ in Stille

Nachschwingen lassen von heilsamen Impulsen, Klängen und Stimmen

Integrieren des in den letzten Stunden Erfahrenen, Erlebten und Erlittenen

In tieferen Kontakt kommen mit dem Wesensursprung und damit Deinem Heilsgrund

Zur Besinnung kommen: Eigene Erfahrungen wecken, Wegzeichen setzen, Ermunterung sein und Stärkung auf den Weg mitgeben

Rückzugsmöglichkeit vom Anwendungsstress

Sich eine Pause gönnen: "Nichts, rein gar nichts tun"

*Bedürfnis nach Ruhe, "einen Moment zur Ruhe kommen";
Bewusst abschalten können; Ausruhen; Stilles Da-sein ;
Stille erfahren*

Möglichkeit innezuhalten - "Heilsame Unterbrechung"

*Erfahrung der Stille als Kraftquelle in der Gestaltung des
Alltags erleben*

"Aus der Hektik heraustreten - Gelassenheit finden"

*Besinnung; Gelegenheit zur Meditation; "in der Gegenwart
sein"*

*Friedvolle Vorbereitung auf die Rückkehr in den
häuslichen Kontext*

Meine Führerin schaut mich lange an, als ob sie überprüfen wolle, ob ich auch wirklich alles in mich aufgenommen habe, was ich hier erlebt habe. Ich atme tief ein, um die Heilsatmosphäre bis in jede Pore meines Seins aufzunehmen und zu verankern.

Dankbar diesen Ort des Seelenfriedens kennenlernen zu dürfen trete ich wieder ans Tageslicht. Wieder muss ich mich beugen um durch die Türöffnung nach draussen zu gelangen. Ich hebe den Kopf und ein Frühlingssonnenstrahl trifft mich mitten ins Gesicht. Ich muss blinzeln die Augen für einen Moment schliessen.

Als ich meine Augen dann wieder öffne, liege ich in meinem Klinikbett und bin zutiefst dankbar über diesen wunderschönen, liebevoll begleiteten Ausflug an einen wirklich heilsamen Ort.



Brunnen, Aug.11 - Matthias Witzel