

Wer dieses Buch in die Hand nimmt, wird vielleicht zuerst einer interessanten Irritation begegnen – was ist das für ein Buch!? Ist es eines über Neurologie? Entwicklungspsychologie? Oh, und Meditation? Ist es für mich als Mensch und medizinischen Laien geschrieben oder eine Arbeitshilfe für Psychotherapeuten?

Ich habe seit 2003 die Gelegenheit und das Glück gehabt, regelmäßig Seminare bei Marianne Bentzen besuchen zu können und die Frage „Was war das jetzt eigentlich?“ stellte sich mir ebenso regelmäßig, wie ich auch immer wieder erleben durfte, wie die Antwort „Ah, ja, jetzt verstehe ich, und es war großartig!“ in mir auftauchte. Dieses Buch scheint mir eine in Lettern gegossene Form Ihrer Workshops zu sein, es atmet das breite Spektrum ihres Wissens ebenso wie ihre Herzenssicht der Welt, im Innen wie im Außen.

Es ist ein Lehr- und Lernbuch und zugleich lädt es den Leser ein, mit den Inhalten gewissermaßen zu spielen, denn es läßt sich nicht nur von vorne nach hinten lesen, man kann auch in der Mitte anfangen und sich dann das „Futter für den Intellekt“ in Happen dazu holen. Es erklärt unsere menschliche neurobiologische Hardware und die Software, unsere neuroaffektive Entwicklung, die es möglich machen, dass wir die Grundmelodie von Spirit, des allumfassenden Geistes, wahrnehmen können, welche alles was Welt ist, durchwebt. Es lenkt unseren Blick auf den Mikrokosmos unserer Gehirnzellen und die emotionale Binnenatmosphäre unserer Lebensanfänge, um von dort aus unsere Wahrnehmung für das Universelle, für Güte und Demut zu weiten. Die vorgestellten Meditationen bauen aufeinander auf und folgen dabei der „natürlichen“ Ordnung, wie sie in der Entwicklung unseres Lebendigseins zu finden ist. Diese natürliche Ordnung, die zur Vertiefung durch Regelmäßigkeit einlädt, erinnert mich an die Stundenbücher alter Zeit - auch sie waren geeignet (und dazu gedacht), den Tag, uns, unsere Beziehung zu uns, zu den Mitmenschen, zur sichtbaren Welt und zu Gott zu ordnen und zu festigen. In diesem Sinne halten wir also ein treasure book, ein Buch der Schätze in Händen. Marianne spricht uns in allen Fassetten unseres dreieinigen Gehirns an und läßt uns Präsenz, Da-Sein, zugleich auf den körperlichen, emotionalen und geistigen Wahrnehmungsebenen erlernen und erleben. Das ist eine besondere Form von Wachheit und Lebendigsein, die so nur über das Verbundenbleiben mit dem Hier und Jetzt, der Realität, möglich ist. Das Erleben von Sicherheit im Da-Sein und durch Aufgehobensein im Universellen, von sanfter, herzoffener Stille in Verbundenheit, ist das Geschenk, das uns Menschen zuwachsen kann. Der Fallbericht von Dorothea Rahm aus ihrer therapeutischen Praxis illustriert, wie die innere Stabilität und damit auch die Ausrichtung im Außen gerade bei traumatisierten Menschen in hohem Maße unterstützt werden kann, wenn solche meditativen Übungen im Sinne der Selbstfürsorge angeregt werden.

Bemerkenswert finde ich die qualitativ hochwertigen Audioaufnahmen der Meditationen, die dem Käufer vom Gottfried Probst Verlag zur Verfügung gestellt werden, denn sie erleichtern es, sich in einen guten meditativen Rhythmus einzustimmen, was vielleicht einem Meditationsungeübten sonst nicht leicht fällt. Die Aufnahmen wurden von Petra Rickert in englischer Sprache und mit der klaren, achtsamen Konsektivübersetzung von Dr. Birgit Mayer erstellt.

Was ist das also für ein Buch? Es ist eines über Neurologie, Entwicklungspsychologie und über Meditation. Es ist für Menschen geschrieben, seien sie medizinischen Laien oder in der Hilfe für Mitmenschen Tätige. Es ist ein Buch für die Klugheit des Geistes und die Weisheit des Herzens. Es ist ein Buch der Verbindungen. Es ist ein Buch über das Menschsein.

Dr. Szilvia Meggyesy, im Juni 2020