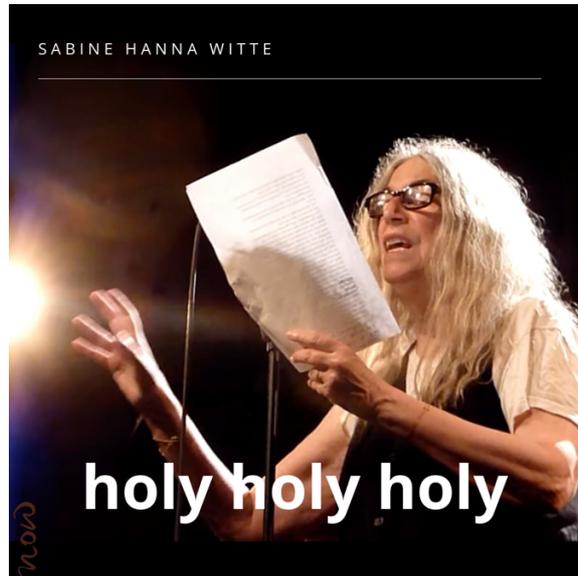


SABINE HANNA WITTE

Psychotherapie Coaching Meditation



Was hat Patti Smith mit Meditation, mit meiner Arbeit, mit meinen Seminaren zu tun?
Für mich persönlich ganz schön viel!

Horses war meine erste Schallplatte, ein Geschenk als ich 15 Jahre alt war.

Sie als Person, ihre Musik und ihre Worte waren für mich immer ein klares mutiges Statement, eine mitreißende Energie mit Geist und Herz.

In schwierigen Lebensphasen war ihre Musik manchmal wie ein Rettungsanker, eine Verbindung mit Stärke und Mut und Schönheit.

Ein anderer Anker ist für mich über viele Jahre hinweg die Achtsamkeitspraxis geworden, als Zuflucht und als Weg zu mehr Stabilität und Selbstfürsorge.

Mit dem Thinking Environment® kam dann noch ein Ansatz dazu, der die Stille sprechen lässt, unabhängiges kreatives Denken ermöglicht, Eigenständigkeit fördert und vermittelt:

YOU MATTER !

Gestern in einem großartigen Konzert in der Zitadelle Spandau hat Patti Smith Allen Ginsbergs Fußnote HOLY aus dem Gedicht HOWL gelesen, gepredigt, in ihrer schonungslosen Art in die Welt gebrüllt. Das berühmte Gedicht von Allen Ginsberg ist bei aller trister Bestandsaufnahme ein endloser Glaube an das Gute und Ewige zugleich – und HOLY die Utopie einer heiligen Welt.

SABINE HANNA WITTE

Psychotherapie Coaching Meditation

Das Wunderschöne an der Buddhistischen Lehre ist die Grundüberzeugung eines guten heilen Kerns, eines unbeschädigten Ortes als einer Instanz in uns, mit der wir uns verbinden und uns auch wieder verbunden fühlen können und von wo aus heilsames Handeln möglich wird. Buddhisten sprechen von Buddhanatur als einem Potenzial in uns allen.

Ich denke, es gibt die unterschiedlichsten Wege, mit diesem guten Kern in Verbindung zu kommen, sich mit sich und mit anderen in Verbindung zu fühlen.

Musik ist auf jeden Fall einer.

Und für mich ist es auch Meditation, Achtsamkeitspraxis, MBSR und TIME TO THINK, also die Arbeit in einem THINKING ENVIRONMENT®.

Meditation ist nicht nur still auf dem Kissen sitzen und sich aus der Welt zurückziehen, sondern vielmehr die Grundlage zu schaffen für mehr Bewusstheit in sich und damit dem eigenen Erleben, Fühlen und Handeln und auch mit mehr Klarheit in die Welt zu blicken, die Dinge eben so zu sehen, wie sie tatsächlich sind (vipassana) und daraus in bewusstes, hilfreiches Handeln zu kommen – keine leichte Aufgabe, die beileibe nicht immer reibungslos gelingt.

Die Praxis der Meditation und des Zuhörens ist für mich das immer wieder neue Erinnern und Ausrichten.

Und ich denke, es war nie wichtiger, mehr Bewusstheit und damit ethisches heilsames Handeln in unser Leben und unser Miteinander zu bringen, heilende Prozesse der Transformation anzustoßen und damit bei uns selbst zu beginnen.

*

Oktober 2022