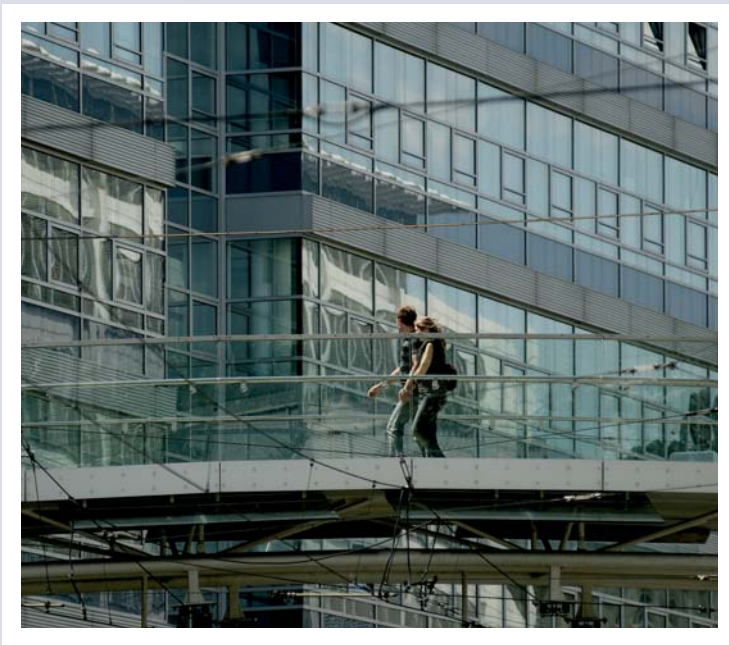


Willigis Jäger / Paul J. Kohtes (Hrsg.)

zen@work

Manager und Meditation



Einzigartige Erfahrungsberichte aus der Führungsetage
Mit 23 Fotografien von Michael Campo



Den Schleier zerreißen

Mein Weg zur Achtsamkeit in systemischer
Beratung

Torsten Jung

*Wie bin ich selbst zur Meditation gekommen?
Die Kurzversion der Antwort lautet: „Die Stille hat
mich gesucht und ich habe die Stille gesucht.“ Für die
längere Version der Antwort muss ich ein wenig weiter
ausholen. Rückblickend würde ich sagen, dass ein sehr
einschneidendes Erlebnis eine Art Initiation in meine
Suche war. Als ich 16 Jahre alt war, begegnete ich der
Stille zum ersten Mal.*



Ich hatte ein Austauschjahr an einer High School in Iowa verbracht. Freunde von mir hatten zum Abschied eine Party ausgerichtet. Ich stieg zu einer kleinen Spritztour in ein Auto ein, unvorsichtigerweise, denn dessen Fahrer hatte zuviel getrunken. Wir fuhren zu schnell und so gerieten wir in einer Kurve von der Fahrbahn ab und stürzten einen Abhang hinab.

Auf einmal sah ich nur noch Farben, ein sattes Grün, eine Art Ocker, ein Grau ... Plötzlich war ich außerhalb meines Körpers. Wie überraschend herausgerissen, erlebte ich die Tatsache, dass es Strukturen außerhalb meines Körpers gibt, die mein Bewusstsein tragen. Ich beobachtete mich, wie ich – in meiner Wahrnehmung wie in Zeitlupe – auf das Armaturenbrett des Autos aufschlug. Mein Körper wurde durch das Auto gewirbelt und ich beobachtete dies von einer Perspektive außerhalb meines Körpers. Es war dort vollkommen still. Es gab keine Schmerzen. Kein Anhaften, sondern nur Schauen. Kein Entsetzen, da es niemanden mehr gab, den es hätte entsetzen können. Es gab nur noch das Beobachten der Entfaltung der Ereignisse. Es gab nur noch die Entfaltung der Dinge, mehr nicht. Nur das. Still. Vollkommen still und weit.

Ohne dass es zu einer bewussten Entscheidung meinerseits gekommen war, wurde ich plötzlich wieder in den Strom der Ereignisse gestellt. Ich war wieder in meinem Körper. Ich konnte nicht mehr atmen, hatte das Gefühl zu ersticken. Das Auto war zum Stehen gekommen. Ich musste raus. Später erfuhr ich, dass ich mir den siebten und achten Brustwirbel gebrochen hatte.

In dieser Verfassung krabbelte ich über den ohnmächtigen Fahrer – Dave – aus dem offenen Seitenfenster. Kopfüber fiel ich aus dem Fenster, rollte weiter den Abhang hinab und wurde ohnmächtig. Nach einiger Zeit wachte ich auf. Dave hielt meine Hand. Kurz darauf kamen die Sanitäter. Das Auto brannte. Ich kam ins Krankenhaus. Mir vertraute Menschen saßen an

meinem Bett und weinten. Weinten vor Glück. Ich verstand nicht. Ich dachte, ich hätte Pech gehabt.

Der Beginn einer Suche

Vermutlich hat dieses erste Erleben von Stille viel mit meiner Suche zu tun, in zweifacher Hinsicht. Zum einen ist mir auf der Ebene der Reflexion deutlich geworden, dass das Leben sehr fragil ist. Ich bin bis zum diesem Zeitpunkt durch das Leben gegangen und es war mir kaum zu Bewusstsein gekommen, dass wir weder den Todeszeitpunkt noch die Umstände unseres Todes vorhersagen können. Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt in einer Sicherheit gelebt, die Illusion war. Zum anderen hatte ich eine Erfahrungsebene erlebt, die mir bewusst machte, dass ich nicht einfach ICH zu mir sagen kann. Von dieser Ebene der Stille aus hatte ich mich erlebt, ohne der/das Erlebte zu sein. Diese Erfahrung kann ich nicht mehr leugnen und ich vermute, dass sie seither in mir arbeitet.

In der Achtsamkeitsmeditation lernte ich später, mir bewusst zu machen, dass jeder Moment wie ein Abschied sein kann, ein kleines Sterben, das uns in eine Haltung des Loslassens und der Dankbarkeit führt. Als ich tiefer in diese Erfahrung der Achtsamkeitsmeditation fand, war es für mich wie ein Nach-Hause-Kommen: in diese Erfahrungsebene der Stille. Gleichzeitig war es wie eine Integration, ein Heilen dieser traumatischen Erfahrung des „Herausgerissenseins“.

Ein weiterer Punkt wurde mir damals sehr deutlich: Hinter dieser Welt der vordergründigen Formen, Farben und Empfindungen existiert eine andere Welt. Eine offene Weite, die durch die Formen geht. Diese Ebene trägt unser Bewusstsein, wenn es nicht mehr an der Körperlichkeit haftet. Diese Ebene ist jenseits schmerzlicher oder freudvoller Erfahrungen, sie ist jenseits der Bewegung unseres Geistes, sie ist vollkommen still.

Von dieser Ebene der Stille aus betrachtet, ist unser Leben weder gut noch schlecht, es ist einfach, wie es ist.

Diese Stille zu erleben, als Ebene der Erfahrung, die jederzeit in unser Leben einbrechen kann, ist für uns bedeutsam, weil sie unsere Sicht auf die Dinge verändert. Sie kann das Licht, in dem wir unser Leben, das Leben anderer und das Leben an und für sich betrachten, grundlegend verändern.

Diese grundlegende Veränderung ist für mich kein Zustand, keine Erkenntnis, die ich festhalten kann, sondern eher ein Prozess, auf den ich mich immer wieder einlasse. So würde ich meine eigene Suche nach einem spirituellen Weg vielleicht auch als mein Ringen beschreiben, mich immer wieder auf diese Ebene einzulassen, mich immer wieder von der Stille erreichen zu lassen.

Diese Öffnung hin zur Stille ist für mich ein Lebensweg geworden. Bei dem Unfall brach meine Wirbelsäule an meinem siebten und achten Brustwirbel, auf der Höhe meines Herzens also. Symbolisch gesprochen hat mir die Erfahrung damals vielleicht das Herz gebrochen und meine spirituelle Suche initiiert. Die andere Seite des Lebens ist mir begegnet, und meine ganz persönliche Suche nach einem spirituellen Weg ist das Bedürfnis nach der Integration dieser Erfahrung gewesen.

Den Herzensweg finden

Ich bin viele Wege und einige Umwege gegangen, bis ich meinen ganz persönlichen Meditationsweg gefunden habe, meinen Herzensweg. Während des Studiums kam ich auf verschiedene Arten und Weisen mit unterschiedlichsten Formen der Meditation in Indien und Europa in Kontakt und lernte eine Reihe von sehr hilfreichen Werkzeugen zur Selbsterkenntnis kennen. Ich will Ihnen einige für mich prägende Stationen schildern.

Ein für mich sehr einschneidendes Erlebnis, das meinem Leben sicherlich eine nachhaltige Wendung gegeben hat, war eine Erfahrung, die ich in einem Retreat mit einem indianischen Trainer machen durfte. Im Rahmen einer energetischen Erfahrung kam es zu etwas, was ich als „energetische Verbindung des Herzens mit dem Allganzen des Lebens“ beschreiben würde.

Diese trockenen Worte umschreiben nicht annähernd, wie ich diese Öffnung und Weitung meines Herzens erlebt habe und wie zutiefst beglückend und verunsichernd zugleich diese Erfahrung war. Ich kam aus dieser Erfahrung mit der Einsicht zurück, dass alles gut ist, genau so, wie es jetzt ist. Diese Erfahrung hat neben der tiefen Beglückung und Lösung auch eine nachhaltige Sehnsucht hinterlassen, erlebte ich in meinem Leben und der Welt doch so viel Ungelöstes, so viele Dinge, die ich nicht aus ganzem Herzen als „gut, so wie sie sind“ bejahen konnte.

Die Sehnsucht nach dieser tiefen, liebevollen Verbundenheit mit dem Leben begleitet mich seitdem. Mal erlebe ich mich ihr näher, mal weiter entfernt. Diese Erfahrungsebene des Herzens ist für mich in diesem Moment zu meinem tiefsten Lebenssinn geworden. Worte bleiben immer missverständlich, aber wenn ich ein Wort für diese Erfahrung finden müsste, wäre es: Heilen. Ich habe lange mit diesem Begriff gerungen. Letztlich ist es aber dieses Wort, was meine tiefste Sehnsucht und Lebensintention gleichzeitig ausdrückt.

Einfach präsent sein

Vor zehn Jahren beschloss ich dann im Rahmen einer dreijährigen Ausbildung – „Meditation und Heilen“ –, dieser Spur weiter nachzugehen. Dort wurde mir bewusst, dass die Stille eine Erfahrungsebene ist, die immer und zu jeder Zeit auf uns wartet und uns einlädt. Dort wurde ich auch sensibilisiert für die energetischen Erfahrungen, die sich im stillen Sitzen in

einem selbst und zwischen einem selbst und anderen Menschen ereignen. Zudem trat immer stärker in mein Bewusstsein, wie diese energetischen Wahrnehmungen mit körperlichen, emotionalen und mentalen Prozessen bei mir und anderen Menschen zusammenhängen.

Ich erlebte, wie die Erfahrung des stillen Sitzens, der schlichte Versuch, einfach präsent zu sein, meine ganzen emotionalen Muster und Lieblingsfilme in mir ablaufen ließ. Ich erlebte meinen ganzen Erfahrungskosmos emotionaler und mentaler Höhenflüge und Abstürze auf meinem Kissen. Ich erlebte Phasen tiefer Angst und Verunsicherung und größter Verzückung, allein bei dem Versuch, auf meinem Kissen in die Stille zu finden. Körperliche Schmerzmuster wurden teilweise sehr lebendig und drängten sich in mein Bewusstsein. Ich erlebte, wie sich unglaubliche Schmerzen, die ich nicht mehr ertragen zu können glaubte, im nächsten Moment in ein Loslassen und offene Weite auflösten. In mein Tagebuch schrieb ich: „Schmerzen sind etwas Bodenloses – dahinter ist Nichts.“ Auch Beziehungen veränderten sich in meinem Leben durch die Art und Weise, wie ich Prioritäten und Grenzen setzte. Vieles in meinem Leben nahm eine neue Wendung.

Um einige dieser Themen zu klären, begann ich eine Körpertherapie und erfuhr am eigenen Leib, wie emotionales und kognitives Erleben immer auch körperlich ist. Ich erfuhr etwas, was die Neurologie, Neurophysiologie und Kognitionswissenschaft schon lange weiß, dass emotionale und mentale Prozesse immer auch körperliche Prozesse sind. Durch diese Einsicht gewannen die Körperarbeit und der Yoga die Bedeutung einer sinnvollen Ergänzung des Sitzens in der Stille.

Sich dem Leben hingeben – Ein Reifeprozess

Die Meditation hat bei mir dazu geführt, dass mir neue Erfahrungswelten zu Bewusstsein gekommen sind, die mich teilweise zutiefst erschüttert haben. Am Beispiel meines Autounfalls wird deutlich, dass es Situationen gab, die ich zu ihrem Zeitpunkt als eher krisenhaft erlebte und die sich mir in ihrem Wert erst rückblickend erschlossen haben. Die energetische Öffnung meines Herzens bei dem indianischen Schamanen habe ich als so tiefgreifend und erschütternd erlebt, dass sich neben einer tiefen Dankbarkeit und Demut auch eine Art von „Gottesfurcht“ eingestellt hat, die ich nicht kannte. In den folgenden drei Wochen, die ich nach diesem Erlebnis wandernd in den Bergen verbrachte, stiegen mir oft die Tränen in die Augen. Ich war ergriffen vom Leben, dankbar, und fühlte mich gleichzeitig dem Leben vollkommen ausgeliefert, in einer Intensität und Gefühlstiefe, die mir vorher nicht zugänglich war.

Vielleicht könnte man diese Art von Krisen und meinen Umgang mit ihnen aber auch einfach als Reifungsprozess beschreiben. Es gibt für mich aber noch eine andere Art von krisenhaftem Erleben, die ich eher als „spirituelle Krise“ beschreiben würde oder das, was die Mystik „dunkle Nacht“ nennt.

Liebe, Mitgefühl und dunkle Nacht

Von meiner persönlichen Grundstruktur sind mir Schwermut und Depression eher fremd. Gleichzeitig bin ich in der spirituellen Praxis durch Phasen gegangen, die ich in meinem inneren Erleben zunächst als Depression beschrieben hätte. Ich bin einer inneren bodenlosen, wortlosen Tiefe und eigenen Fremdheit begegnet, die mir Angst gemacht hat. Phasenweise hatte ich das Gefühl, den inneren Prozessen vollkommen ausgeliefert zu sein. Sie zu gestalten, wurde mir unmöglich. Auch das Sitzen in der Stille wurde leer. Ich fühlte, wie einen brennenden Schmerz,

nur noch die Erinnerung an die Erfahrung von Fülle. Ich erlebte, dass die Erfahrung der Fülle auch eine andere Seite mit sich bringt. Ich erlebte eine Art „spirituellen Liebeskummer“.

Im Sitzen gibt es für mich Phasen, in denen das Loslassen leichter wird als das Festhalten. Ich erlebe das so, als würde ich von einer Bewegung erfasst, die mich in einen Strom von Sammlung und Klarheit mitnimmt. Es ist, als würde der Schleier, der mich noch vom letzten Schritt trennt, immer dünner werden. Gleichzeitig ist die Angst, sich zu verlieren, nicht mehr da, sondern das Gegenteil: nur noch diese eine große Bewegung des Sehns, des Liebens. Ich erlebe es in den Phasen tiefer Sammlung so, dass ich nicht mehr unterscheiden kann, welcher Teil dieser liebevollen Bewegung von mir ausgeht und welcher Teil auf mich zukommt.

Es ist nur noch eine tiefe Klarheit, offene Weite und Stille. Eine Stille, die ganz körperlich ist und über alles Körperliche hinausgeht, es durchdringt. Für diese Stille habe ich keine Worte mehr. Es ist kein Wort mehr der Unterscheidung im Bewusstsein. Es ist nur noch, wie es ist, ohne zu sein. Mir fällt es so schwer, Worte dafür zu finden, weil es ein Erleben jenseits der Worte ist. Ich erlebe es als Öffnung, als Hingabe an eine Bewegung, die mich erfasst. Diese Bewegung weitet meine Erfahrung über die Grenzen der Körperlichkeit hinaus, ohne dass dieser Unterschied für mich in diesem Moment noch Bedeutung hätte. Alles wird Schauen, ich kann nicht anders als zu sagen: alles wird Liebe.

Ich kann mich dieser Bewegung nur anschließen, nur Teil von ihr sein. Es gibt nichts zu tun, denn alles ist gut so, wie es ist. Diese Erfahrung birgt ein so unbeschreibliches Glück, dass mir Tränen in die Augen steigen, da ich diese Zeilen schreibe. Wobei diese Bilder, die ich jetzt im Schreiben gebrauche, dem Herzen in diesem Moment der Verzückerung nicht zur Verfügung stehen. Dieses Glück ist unbeschreiblich, und dieses Glück kann ich nicht machen.

Jedes Wollen wirft mich aus der Erfahrung heraus, jeder Begriff macht die Erfahrung klein und grenzt sie ein. Indem ich mich zurücknehme, kommt mir so viel Herrlicheres entgegen. Die andere Seite meiner Sehnsucht ist diese Liebe, die auf mich wartet. Das, wonach ich mein Leben lang suche, wartet auf mich hinter diesem dünnen Schleier, der mein letztes Wollen ist. Wenn ich dieses Wollen lasse, ist es wie ein Nach-Hause-Kommen, ohne jemals weg gewesen zu sein.

Bei mir stellen sich diese intensiven Erfahrungen eher in längeren Phasen der inneren Stille ein. Es ist wie ein Atmen. Es öffnet sich und schließt sich, wenn mich das Getriebe des Alltags wieder stärker einholt. Was bleibt, ist eine brennende Flamme im Herzen, eine Sehnsucht, die diese Liebe teilen will. Ich will mich nicht verklären. Ich bin teilweise ein gieriger, unbeherrschter, kleinmütiger, ängstlicher Mann, aber diese Erfahrung nährt in mir den tiefen Wunsch, mit allen fühlenden Wesen diese Liebe zu teilen. Das hört sich widersprüchlich an, macht mich selbst manchmal ratlos und ist vielleicht auch ein Teil dessen, was ich als krisenhaft erlebe.

Eine Tagebuchnotiz bringt für mich diesen Aspekt der Ungeduld zum Ausdruck.

Blinde Füße

*Ohne zu merken, wo die Grenze war,
bin ich in Dein Land gestolpert.*

*Ohne zu wissen, dass Du mich findest,
auf der Suche nach Dir.*

*Nun, da ich da bin,
lass mich nicht warten.*

Zerreiß den Schleier des Jetzt.

Die „dunkle Nacht“ ist für mich wie die andere Seite der Erfahrung, das tiefe brennende Sehnen nach einer Rückkehr. Das Erleben von Dürre, das ich nur haben kann, da ich das Wasser kenne. Das Verlangen, das sich selbst im Weg steht – ich habe nicht mehr als diese Worte, die selbst mir nicht ganz verständlich sind.

Leid ist eine Pforte

In meinem Erleben ist die Geistesfrucht solcher Krisen aber immer auch das Mitgefühl, welches das Leid transzendiert. Mitgefühl mit mir selbst und anderen. Diese Phasen machten und machen mir immer wieder deutlich, dass das Leid die Pforte ist, durch die das Mitgefühl das Herz betritt. Ich erkenne immer wieder, dass die Transzendenzenerfahrung letztlich nicht etwas ist, was uns sicherer und größer macht, sondern uns immer weiter in ein Erleben von Verbundenheit führt, das uns offen, bescheiden und verletzlich macht.

In solchen Phasen lässt mich die Bereitschaft, mich immer dieser Offenheit auszusetzen, weiter in die Dunkelheit eintauchen. Es gibt dann kein Zurück mehr, nur ein Hindurch. Die Entschlossenheit, mich nicht hinter die gemachten Erfahrungen zurückfallen zu lassen, lässt mich weitergehen. Schließlich komme ich wieder dort an, in dieser offenen Weite und Stille, die Ausgangspunkt und Ziel meiner Suche ist, und es ist, als sei ich nie fort gewesen.

Beim Schreiben dieses Artikels bin ich in meinem Tagebuch auf eine weitere gedichtartige Notiz gestoßen. Das waren damals meine Worte, um auszudrücken, was mir unaussprechlich ist.

Dunkle Nacht

*Wenn sich das Bodenlose auftut,
die andere Sprache –
stumm.*

*Verloren in etwas, was ich suchte,
doch ganz anders –
lebendig.*

*Nur weil es endlos weh ist,
es lieb halten –
Tiefe.*

Eine authentische Ausrichtung finden

Nach vielen Jahren einer klassischen Beratungskarriere bei PricewaterhouseCoopers und IBM merkte ich, dass es für mich zunehmend schwieriger wurde, meine Einsichten und meine Grundhaltung in meinem beruflichen Tun authentisch zu integrieren. Einerseits wollte ich meinen Beratungsinhalten eine neue Ausrichtung geben, auf der anderen Seite merkte ich, dass ein globaler Beratungskonzern nicht die Art Umfeld war, die ich mir wünschte. Auf der Suche nach einer angemessenen Form und einem schlüssigen Theoriefundament stieß ich auf das Konzept systemischer Beratung. Ich spürte, dass ich auf dieser Basis meine Werthaltungen und Erfahrungen am authentischsten würde integrieren können.

Ich habe viele Parallelen zwischen der systemischen Theorie (zum Beispiel Konstruktivismus als Fundament) und verschiedenen spirituellen Traditionen (Achtsamkeitspraxis und Interbeing) entdeckt und bin diesen Parallelen nachgegangen. Für mich steht die systemische Theorie derzeit an einem spannenden Wendepunkt. Ich beschreibe diesen Punkt als Re-Integration der persönlichen Perspektive in die Systemtheorie.

Für mich persönlich kann ich sagen, dass mich das eigene Meditieren, die damit verbundenen Erfahrungen und die Sehnsucht, zu einem authentischen Selbstausdruck in der Arbeit zu kommen, zur Systemtheorie gebracht haben.

Zurück auf den Marktplatz

Schließlich beschloss ich, zur Beratergruppe Neuwaldegg nach Wien zu gehen – den Pionieren in der systemischen Beratung – um meine Erfahrungen auch in meinem beruflichen Tun als Unternehmensberater zu integrieren. Nach intensiver Auseinandersetzung mit Kunden und KollegInnen zu dem Thema und inspirierenden Diskussionen mit führenden Denkern, spirituellen LehrerInnen und Visionären im Rahmen der Waldzell Dialoge¹ wurde mir deutlich, dass ich meiner Suche nach Integration der spirituellen und beruflichen Erfahrung eine Form geben wollte. Daher gründete ich im Rahmen der Forschergruppe Neuwaldegg das Innovationscenter „Sissy – Spiritualität in sozialen Systemen“².

Sissy verfolgt einerseits das Ziel, den Verbindungen von systemischer Theorie und spirituellen Traditionen nachzugehen, andererseits ist Sissy eine Plattform zum Austausch spirituell suchender Menschen, die sich fragen: Wie kann die Intensität meiner Meditationserfahrung in meinen beruflichen Alltag – als Führungskraft, Coach, Berater – übertragen werden? Ein Transfer, der für uns alle entscheidend ist! Denn misslingt er, bleibt die spirituelle Erfahrung Privatsache, oder/und die komplexe berufliche Situation wird trivialisiert (dies führt dann in der Regel zu „esoterischen Ratgebern und Patentrezepten“). Gelingt aber dieser Transfer, wird die Führungs-, Beratungs- oder Coaching-Situation zur eigentlichen spirituellen Herausforderung.

1 www.waldzell.org

2 www.neuwaldegg.at/forschergruppe/innovationscenter/inhalte/

Vor diesem Hintergrund sind eine Reihe von Interventionen und Weiterbildungsangebote für Führungskräfte, Coaches und BeraterInnen entstanden, die einen Zugang zu dem Erfahrungsschatz der Meditation und neuen inneren Ressourcen bieten (darunter „Achtsamkeit in systemischer Beratung und Coaching“, „Werte, Ethik, Leadership“). Achtsamkeit ist zwar keine Methode, aber es gibt Lernschritte zu ihr. Denn in der Führungs- und Beratungspraxis gibt es immer wieder Situationen, in denen Wissen und Erfahrung allein sich als nicht hinreichend erweisen. Die Suche nach der angemessenen Intervention ist dort auch immer eine Suche nach dem Sinn Ganzen, in dem sich unser Lebensprozess entfaltet. Die hier aufbrechenden Fragen finden keine Antworten mehr auf der Ebene der Worte und Theorien allein, sondern in Erfahrungen, die einen Zugang zur Fülle des Jetzt und der transpersonalen Verbundenheit eröffnen. Aus dieser Erfahrung heraus entstehen andere und neue Bilder von Verbundenheit, Verantwortung für das Ganze und Dienst. Darum geht es Sissy. Darum geht es mir.



Torsten Jung, Jahrgang 1968, Studium der Wirtschaftsingenieurwissenschaften in Hamburg. Arbeits- und Studienaufenthalte in USA, Asien und Europa. Langjährige internationale Beratungstätigkeit bei PricewaterhouseCoopers und IBM. Geschäftsführender Gesellschafter der Beratergruppe Neuwaldegg, Wien. Gründer des Innovations-Centers „Sissy – Spiritualität in sozialen Systemen“. Mitglied der Forschergruppe Neuwaldegg (www.neuwaldegg.at). Mitglied des Waldzell Boards (www.waldzell.org).

Beraterausbildungen mit Torsten Jung (torsten.jung@neuwaldegg.at): „Achtsamkeit in systemischer Beratung und Coaching“, „Systemisch beraten – heilsam wirken“.

Literatur

- Claus Eurich: Die heilende Kraft des Scheiterns. Ein Weg zu Wachstum, Aufbruch und Erneuerung, Petersberg 2006
- Willigis Jäger: Suche nach dem Sinn des Lebens, Petersberg 2004
- Jack Kornfield: Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens, München 2000
- Thich Nhat Hanh: Buddha und Christus heute. Verbindende Elemente von Buddhismus und Christentum, München 1999
- Michael Ray: The Highest Goal. The Secret That Sustains You in Every Moment, New York 2005
- Sogyal Rinpoche: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod, München 1995
- Peter Wild: Meditation hilft heilen. Der Übungsweg des Herzens, Petersberg 2004
- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung, Frankfurt 2006