



Atmen, fühlen, meditieren, heilen

Eine Forschungsstudie zur
Energetic Breathing® Ausbildung
nach der Methode Manish

INTERVIEW: ISHU

ISHU: Nachdem du bereits Studien zur Wirkweise der Dynamischen Meditation und der Kundalini vorgelegt hast, beschäftigst du dich jetzt mit Manish und seiner Methode des Heilens. Wie kam es zu dieser Studie?

DWARIKO: Ich habe Manish 2012 kennengelernt. Er lud mich damals ein, bei einem seiner Meditations-Camps die Ergebnisse meiner Studie vorzustellen. Bei dieser Gruppe war ich sehr beeindruckt, wie Manish den Teilnehmern die Dynamische Meditation vermittelte. Von der Forschungsseite interessiert es mich bis heute, herauszufinden, wie wichtig die Person ist, die die Meditation anleitet und begleitet. Nicht im Sinne einer technischen Erläuterung, sondern mehr was die Übertragung eines Spirits, des Feuers der Meditation angeht. Mir fiel auf, dass in den Gruppen von Manish sehr intensiv meditiert wird. Das Feld, das er durch seine Präsenz und sein Bewusstsein eröffnet, ist so einladend, warm und energetisch aufgeladen, dass sich dem kein Teilnehmer entziehen kann. Dabei ist die Dynamische Meditation eine wichtige Säule in seinen Gruppen. Er leitet sie immer ausführlich an und macht das jeden Tag anders. Die zweite Säule ist die therapeutische Atemtechnik *Energetic Breathing®*, die Manish entwickelt hat. Ganz wesentlich für seine Heilarbeit ist die Karthasis, die es den Teilnehmer erlaubt, ihre Emotionen auszudrücken bzw

In den Gruppen von Manish wird sehr intensiv meditiert. Das Feld, das er durch seine Präsenz und sein Bewusstsein eröffnet, ist so einladend, warm und energetisch aufgeladen, dass sich dem kein Teilnehmer entziehen kann.

Manish bat mich, den Prozess seiner 20-tägigen Basisausbildung *Energetic Breathing* und mehrere Aufbauseminare zum *Authentic Healer* wissenschaftlich zu begleiten. Die entsprechende Studie liegt jetzt vor. An ihr haben die 24 Teilnehmer der Basisausbildung teilgenommen. Darüber hinaus habe ich die Erfahrungen weiterer 24 fortgeschrittener Teilnehmer miteinbezogen.

Wie hast du die Forschung angelegt?

Zunächst war es Manish wichtig, dass ich auch selbst durch den gesamten Gruppenprozess gehe. Und natürlich ist es sehr aufschlussreich und wissenschaftlich reizvoll, den eigenen Prozess zu beobachten und gleichzeitig das Gruppengeschehen nicht aus den Augen zu verlieren. So kann das eigene Erleben mit dem der anderen reflektiert werden.

Für die Studie habe ich auf einen bewährten Methodenmix zurückgegriffen. Unter anderem habe ich dabei den Meditationseffekt-Fragebogen zugrunde gelegt, den ich für die Dynamische und Kundalini verwendet habe. Ich habe diesen Fragebogen für das *Energetic Breathing* modifiziert, um herauszufinden, inwieweit sich die Teilnehmer auf den Atemprozess einlassen können. Zusätzlich habe ich erfasst, ob Teilnehmer chronische Krankheiten haben und ob sie Medikamente nehmen. In der Ausbildung waren einige dabei, die schwerere gesundheitliche Probleme haben und dennoch überaus aktiv an den Übungen teilgenommen haben. So zum Beispiel eine Teilnehmerin mit Multipler Sklerose, die regelmäßig an allen Übungen (Dynamische, Atemübung, Gruppensitzung etc.) teilnahm.



Zusätzlich zu den Fragebögen habe ich Einzelinterviews mit den Teilnehmern geführt, um ihr persönliches Empfinden noch genauer zu erfassen.

Wichtig fand ich meine eigene Beobachtung als Teilnehmerin in der Ausbildung. Ich hatte ja schon viel an mir gearbeitet und erwartete eigentlich nicht, dass sich für mich noch neue Aspekte ergeben könnten. Tatsächlich war es dann aber so, dass ich lange verschüttete Wunden ganz neu und anders wahrnehmen und heilen konnte.

So konnte ich für mich wieder einmal das große Heilpotenzial der Dynamischen als auch der Atemtechnik *Energetic Breathing* erfahren. Im Vertrauen auf das Feld von Achtsamkeit und Liebe, das in solch einer Gruppe entsteht, und des Lehrers, der sie leitet, eröffnet sich für die Teilnehmer ein spiritueller Raum der Weite und Offenheit. So kann man auf natürliche Weise an den Punkt gelangen, wo man alte Gefühle (Wut, Trauer, Enttäuschungen etc.) zulassen und aushalten kann. Auf diese Weise kann Selbstheilung stattfinden: Du heilst dich, indem du deine Wunden anerkenntst.

Was genau beinhaltet die „Methode Manish“?

Tatsächlich umfasst die „Methode Manish“ mehr als *Energetic Breathing*® plus Dynamischer Meditation. Diese beiden Techniken sind von einer tiefen Bewusstseinsarbeit ummantelt. Für diesen Transformationsprozess kultivieren die Teilnehmer eine offene innere Haltung, das Empfangen. „Lieben heißt Empfangen“, sagt Manish. Dazu gehört es, konsequent sowohl negative als auch positive Ereignisse des Lebens ins Alltagsbewusstsein zu holen. Werden diese Erfahrungen angenommen, klingen sie in der Regel nach und nach ab und machen Platz für neue Erfahrungen.

Da Manish die Fähigkeit hat, die Chakren der Teilnehmer zu sehen, kann er genau wahrnehmen, wo der Einzelne gerade ist. Er kann sehen, bei wem es gerade kocht – und dann geht er da hin und unterstützt den Einzelnen. Manish merkt genau, wenn die Gruppe insgesamt reif für einen Sprung ist. Dann hat er die Fähigkeit, die Energie der Gruppe auf eine neue Stufe zu heben.

Da beginnt für mich das Mythische. Es ist dieses Gefühl der Verbundenheit – mit mir selbst und darüber hinaus mit

Im Vertrauen auf das Feld von Achtsamkeit und Liebe eröffnet sich für die Teilnehmer ein spiritueller Raum der Weite und Offenheit. So kann man auf natürliche Weise an den Punkt gelangen, wo man alte Gefühle zulassen und aushalten kann.

der Existenz. In der Meditationsforschung nennt man das eine Gipfelerfahrung. Solche starken und unvergesslichen Erlebnisse nehmen die Teilnehmer mit in ihren Alltag. Wer diese Seins-Qualität einmal erfahren hat, wird weiter danach suchen. Deswegen kommen Teilnehmer wieder und schließen an die Ausbildung noch weitere Seminare an. Bis sie irgendwann in der Lage sind, selbst so einen Raum für sich zu schaffen.

Du sprichst von einer mythischen Erfahrung, die schwer in Worte zu fassen ist. Wie aber kann man solche Erfahrungen überhaupt wissenschaftlich erfassen?

Seit den 70er-Jahren geht es in der internationalen Meditationsforschung darum, solche Erlebnisse wissenschaftlich zu erfassen. In essenziellen Erfahrungen der Meditation wird so etwas wie eine volle Leere, tiefe Verbundenheit und Dankbarkeit wahrnehmbar. Sie gehen mit Entspannung, gesteigerter Zufriedenheit, Fokussierung und Reduzierung von Ängsten einher. Natürlich ist es schwierig, solche Zustände wissenschaftlich zu erforschen. Die Tendenz geht wie hier dahin, kombinierte Methoden anzuwenden. Neben der Erfassung durch standardisierte Fragebögen und körperliche Untersuchungen (Gehirn-Scans, Herz-Kreislauf etc.) geht die Forschung immer mehr dahin, dass es die subjektiven Aspekte sind, die wichtig für die Aufschlüsselung solcher Prozesse sind.

Ich habe während dieser Ausbildung viermal mit Fragebögen gearbeitet: zum Anfang und zum Ende der Ausbildung und zweimal in der Mitte. Es tauchen auf dem Weg zur Meditation immer wieder körperliche und mentale Widerstände auf. Anfänger haben oftmals ein Gefühl von Verwirrtheit, Verlassenheit oder Orientierungslosigkeit. Das war jetzt bei der Ausbildung von Manish nicht der Fall, weil alle Teilnehmer bereits Meditationserfahrung mitbrachten. In seiner Ausbildung sind viele Psychologen, Heilpraktiker und Ärzte, die Meditation bereits in ihrer Praxis anwenden.

Wenn diese Teilnehmer schon viele Erfahrungen mitbringen, kann man dann bei ihnen trotzdem einen Vorher-Nachher-Effekt feststellen?

Ja, die innere Haltung zur Meditation und zum eigenen Leben verändert sich. 80 Prozent der Teilnehmer gaben an, dass sie ihr Berufsfeld erweitern wollen und nun auch auf einer spirituellen Ebene tätig werden wollen.

Die Ausbildung besteht aus verschiedenen Modulen. Bis zum dritten Modul nehmen die meisten Teilnehmer die Ausbildung als Selbsterfahrung wahr. Dann aber kommt bei ganz vielen der Wunsch, diese Erfahrung nach außen zu tragen.

Ich habe die Teilnehmer gefragt, ob und wie sie die in der Gruppe erlebten meditativen Zustände halten können, wenn sie wieder zu Hause sind. Da gibt es Unterschiede: Ein Teil der Teilnehmer versucht, die neu gemachten Erfahrungen in seine Umgebung (Freunde, Arbeit, Familie) zu tragen. Ein anderer Teil ist damit viel zurückhaltender. Was alle gemeinsam haben: Meditation wird zum festen Bestandteil ihres Alltags.

Bei vielen verändert sich der Freundeskreis. Teilweise wollen die alten Freunde den Weg nicht mitgehen. Bei den Teilnehmern haben sich neue Räume eröffnet und ihre Bereitschaft sich selbst zu erforschen, den eigenen Schatten anzusehen oder Hemmungen im Selbstaussdruck zu überwinden ist größer geworden. Das finden nicht alle Freunde gut, viele wollen lieber auf dem gewohnten Level bleiben.

Gibt es auch eine Veränderung in der Lebenszufriedenheit?

Ja, eine deutliche Steigerung der Lebenszufriedenheit ist nachweisbar. Insgesamt wird die Einstellung zum Leben positiver und selbst ein schweres Schicksal wird eher angenommen. Bei vielen geschieht ein Wechsel von einer Fokussierung auf das Negative und Selbstmitleid hin zu einer annehmenden und mitfühlenden Haltung: „Es ist so, und was ist jetzt?“ Die Be-



DYAN MANISH ist Heiler, Therapeut und spiritueller Lehrer. In über 30 Jahren Praxis hat er seine ganz eigene Heiltechnik entwickelt. Er leitet das Espace

Healing Zentrum in der Provence. Seine grundlegende Vision „Lieben ist Empfangen“ ist Mittelpunkt und Schlüssel seiner Arbeit in Weiterbildungsseminaren rund um die von ihm entwickelte Atemtechnik Energetic Breathing®. Diese positive Haltung voller Vertrauen führt zu einer inneren Reife und wirklichen Stärke.

www.institut-manish.com



DR. DWARIKO PFEIFER ist Sozialwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Meditationsforschung. Sie hat Studien zu Osho Meditationen durchgeführt und ar-

beitet als Coach und in der Forschungslehre. Dwariko hat die Basisausbildung zum Atemtherapeuten Energetic Breathing® nach der Methode Manish wissenschaftlich untersucht und selbst daran teilgenommen. Die sozial-psychologische, empirische Studie des Erhebungszeitraums 2015-2017 umschließt auch die von Osho entwickelte Dynamische Meditation. Ihre Untersuchung bestätigt die positive Wirkung von Meditation, energetischer Arbeit, Therapie und aller Bewusstwerdung im körperlichen wie psychischen Heilungsprozess.

www.apeiron-meditationsakademie.com
dr.dwariko.pfeifer@icloud.com

reitschaft, sich auf die Gegenwart mit all ihren Facetten einzulassen, wird größer.

Im dritten Modul der Ausbildung gibt es noch einmal eine wichtige Veränderung. Da geht es einerseits darum, wie wir uns selbst heilen können und dann in einem zweiten Schritt, wie wir das nach außen tragen können. Es geht also auch um eine gesellschaftliche Veränderung. Zunächst aber geht es darum, authentisch zu werden: Du legst das lächelnde Gesicht ab, wenn dir nicht nach Lächeln zumute ist. Sich selbst heilen bedeutet auch, durch den eigenen Schlamm zu gehen. Das wird erleichtert durch das Feld des Vertrauens, das in der Gruppe entsteht. Die Öffnung fällt leichter, weil du siehst, dass auch die anderen Teilnehmer ihre Wunden und Verletzungen haben und daran arbeiten. Und mit Manish gibt es jemanden, der einen so entstehenden Raum halten kann.

Durch diesen Prozess der Selbstannahme wird die wirkliche Essenz berührt und diese will nach außen getragen werden. Man könnte das als Bodhisattva-Ideal bezeichnen, das heißt, das Erlangte wird zum Wohl der Menschheit eingesetzt. Manish stellt in seinen Gruppen immer wieder heraus, dass Osho der Menschheit mit der Dynamischen Meditation ein großartiges Instrument zur Transformation geschenkt

hat. Und dass jeder Teilnehmer durch die Arbeit an sich selbst einen wesentlichen Beitrag leistet, eine tiefere spirituelle Dimension in die Welt zu tragen.

Darum geht es Manish mit seiner Arbeit: Neben die Selbstheilung tritt das Mitgefühl für andere; so geht es um einen spirituellen, gesellschaftlichen Wachstumsprozess. Wir schenken weiter, was wir empfangen haben. ■