

Psychotherapie: Praxis

Harald Piron

Meditations- tiefe

Grundlagen, Forschung, Training,
Psychotherapie

 Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Weitere Bände in der Reihe ► <http://www.springer.com/series/13540>

Harald Piron

Meditationstiefe

Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie

Harald Piron
Bonn, Deutschland

ISSN 2570-3285 ISSN 2570-3293 (electronic)
Psychotherapie: Praxis
ISBN 978-3-662-58880-2 ISBN 978-3-662-58881-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-58881-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2020
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik, Berlin
Umschlagabbildung: © Harald Piron

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort

Unabhängig von der Tradition, nach deren Methode sie praktizieren, machen Meditierende die Erfahrung, dass nicht jede Meditation gleich ist. Mal kommt man „besser“ hinein, ein anderes Mal hat man große Mühe sich zu sammeln. Im Alltag werden diese Unterschiede oft mit dem Begriff der Tiefe beschrieben: Eine Meditation war beispielsweise besonders tief, eine andere nur oberflächlich. Als ich in meiner Doktorarbeit (2000) versuchte, die Gehirnströme während besonders „tiefer“ Meditation zu untersuchen, musste ich natürlich genauer hinschauen, was sich hinter diesem Begriff verbirgt. Die Probanden berichteten, dass die Tiefe der Meditation innerhalb einer Sitzung und auch über mehrere Sitzungen hinweg tatsächlich stark variierte. Allerdings bedeutete tiefe Meditation für meine Probanden nicht immer das Gleiche. Für die einen war die Tiefe der Entspannung entscheidend, für andere die Auflösung des Alltags-Ichs sowie die Erfahrung von Zeitlosigkeit, für wieder andere waren es starke positive Emotionen (Glück, Freude, Liebe) oder eine Kombination solcher Erfahrungen, die eine besonders tiefe Meditation kennzeichneten. So kam ich damals zu dem Fazit, dass die Meditationstiefe doch etwas recht Subjektives und Individuelles ist.

Nur wenige Jahre später wurde ich jedoch eines Besseren belehrt, als Harald Piron seine Doktorarbeit (2003) vorlegte. Er hatte sehr erfahrene Meditierende verschiedener Traditionen befragt, die allesamt auch autorisierte Lehrende waren. Ihre Einschätzungen verschiedener Meditationserfahrungen bezüglich der Tiefe stimmten hochgradig überein und erlaubten es ihm, fünf verschiedene Tiefenbereiche der Meditation zu identifizieren. In diesem Buch werden Sie ausführlich mit den Ergebnissen seiner Arbeit und seinen weiteren Forschungen vertraut gemacht. Für mich sind seine Befunde höchst plausibel und überzeugend. In meinen Büchern zu Meditation und Yoga beziehe ich mich gerne darauf, weil sie eine Art Landkarte der Erfahrungen bieten, die sich im Zuge der Praxis und zunehmenden Vertiefung von Meditation entfalten.

Die Entwicklung eines Fragebogens und die empirischen Studien zur Meditationstiefe sind dabei theoretisch eingebettet in eine sehr gründliche und umfassende Auseinandersetzung mit den Entwicklungsmodellen meditativer Traditionen und psychotherapeutischer Ansätze. Durch die Gegenüberstellung und vergleichende Darstellung gelingt es dem Autor auf beeindruckende Weise, zugrunde liegende Entwicklungsmuster deutlich werden zu lassen, die auf das enorme Potenzial zu Wachstum und Bewusstseinsweiterung hinweisen, das in jedem Menschen schlummert. In den beiden Praxis-Kapiteln wird die Dimension der Meditationstiefe auf anschauliche und anwendbare Weise für psychotherapeutische Kontexte nutzbar gemacht.

Die Auseinandersetzung mit der Tiefendimension des menschlichen Bewusstseins, wie es in der Meditation erfahren werden kann, war für mich persönlich eine große Bereicherung. Und ich wünsche den Lesern dieses Buches, dass auch sie zahlreiche neue und wertvolle Impulse für sich *und ihre psychotherapeutische Arbeit* gewinnen, die sie motivieren, sich selbst auf den Weg zu machen und Meditation zu praktizieren. Dabei soll nicht verschwiegen werden, dass es auch Hindernisse und Herausforderungen auf diesem Weg gibt. Diese gibt es gleich zu Beginn der Praxis und auch

später noch, wenn die eigene Sicht auf einen selbst und die Welt fundamental hinterfragt und womöglich in den Grundfesten erschüttert wird. Gerade hier ist es wichtig, den gesamten Weg im Blick zu haben und zu verstehen, dass Wachstum manchmal schmerzhaft sein kann, es aber letztlich in Heilung, Integration und Befreiung mündet.

Ulrich Ott

Gießen

im Juni 2019

Vorwort

Obwohl Meditation schon sehr alt ist, wurde sie doch erst in den letzten Jahrzehnten ein Thema des öffentlichen Interesses. Geisteswissenschaftler hatten schon immer Interesse an ihr. In den späten 60er Jahren wurde sie auch von den Hippies entdeckt, war aber für sie nicht mehr als eine exotische Zutat einer bunten Vielfalt alternativer Lebensstile. Gruppen wie die Beatles bereisten Indien und fanden in dem einen oder anderen Yogi einen friedlichen „Fool on the hill“, der die Geheimnisse von Zeit und Raum kontemplierte, dabei sehr glücklich aussah und als Inspirationsquelle so mancher Songideen diente. Es ging den Anhängern hippiesker Subkulturen weniger um die disziplinierte Ausübung einer meditativen Praxis, sondern eher um ein extravertiertes, kollektives Ausbrechen aus konservativen, Gewalt legitimierenden und materialistischen Strukturen. Drogen, „freie Liebe“ und Musikfestivals konnten sich in dieser Bewegung besser etablieren als Zen-Buddhismus oder christliche Kontemplation, da sie einfacher konsumierbar waren. Später kam es noch einmal zu einem wachsenden Interesse an Meditation in Zusammenhang mit der esoterisch gefärbten „New-Age-Bewegung“ der 80er Jahre. In diesem Kontext erlitt das Image der Meditation ein ähnliches Schicksal wie zuvor und wurde nicht ernst genommen, da sie nur allzu oft mit unseriösen Praktiken, esoterischem Kommerz und okkulten Dingen wie Geisterbeschwörungen, „Channelings“ oder Außerirdischen-Verehrung vermischt wurde. Zu dieser Zeit entstanden auch unzählige neue Sekten, die den Begriff Meditation missbrauchten.

Menschen, die ernsthaft meditieren, gab es dagegen schon immer. Sie taten dies aber unauffällig und machten kein Aufhebens davon. Erst in den letzten 20 Jahren rückte Meditation in den Fokus der internationalen „*communauté scientifique*“, wurde zu einem anerkannten Forschungsgegenstand und genießt heute eine – was in der Geschichte einmalig sein dürfte oder zumindest eine Seltenheit darstellt – gleichermaßen von Wissenschaft und Religion zugesprochene hohe Bedeutsamkeit.

Als ich 1986 mein Psychologie-Studium in Trier begann, meditierte ich bereits seit zwei Jahren täglich. Der meditativ angehauchte Unterricht meines sehr innovativen Psychologie-Lehrers in der gymnasialen Oberstufe weckte mein Interesse sowohl an Meditation, wie auch an Psychologie. Zur dieser Zeit war Meditation noch etwas, das nicht in die universitäre Psychologie gehörte. Diese Erfahrung machte ich direkt zu Beginn des ersten Semesters. Mein Vorschlag, ein gemeinsam mit einem Kommilitonen ausgearbeitetes Referat zum Thema „Freiheit, Zufall und Notwendigkeit“ im Seminar „Philosophie für Psychologen“ mit einer geführten Meditation beginnen zu lassen, wurde vom Psychologie-Professor mit den Worten abgeschmettert: „Das gehört hier nicht hin. Psychologie hat nichts mit Meditation zu tun“. Es folgte ein belehrender Vortrag, der mit den Worten endete: „Vielleicht sollten Sie in ein Kloster gehen.“

Da ich bereits Bücher von Fromm, Rogers, Jung, Assagioli, Maslow, Tart und Kabat-Zinn gelesen hatte, wusste ich, dass die Empfehlung des Professors eine recht eingeschränkte Sichtweise wiedergab. Meine Meditationspraxis begleitete mich durchs Studium und half mir immer wieder, meinen Geist frei zu machen, wie schon zuvor

in der gymnasialen Oberstufe. Nicht selten führten kontemplative Bewusstseinszustände und Nachbetrachtungen des Vorlesungsstoffes zu Einsichten in größere Zusammenhänge. Ich glaubte an das praktikable Zusammenspiel von Meditation und Studium und profitierte davon. Es gab auch einen meditierenden Kommilitonen, der sich von der Methodenlehre und Wissenschaftlichkeit der Hochschulpsychologie derart abgeschreckt fühlte, dass er sich tatsächlich für ein buddhistisches Klosterleben in Sri Lanka entschied und Mönch wurde. Für mich stand der Entschluss fest, Meditation und Psychotherapie später einmal auf professionelle, wissenschaftlich fundierte Art und Weise zu verbinden. Ich war mir recht sicher, dass Psychotherapie, insbesondere die Verhaltenstherapie, in Zukunft meditative Ansätze integrieren würde. Schließlich hatte der Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn schon 1979 eine Klinik für Schmerzpatienten gegründet, die er vor allem mit Achtsamkeitsmeditation behandelte. Doch erst zur Jahrtausendwende wurde dieser Pionier dank seiner zahlreichen Studien und Publikationen weltbekannt und in akademischen Kreisen ernst genommen. Ihm ist der Einzug der Meditation in die moderne Psychosomatik und Verhaltensmedizin zu verdanken.

Die Achtsamkeitsmeditation, die in den 80er Jahren vor allem durch Jack Kornfield, Satya Narayan Goenka, Jon Kabat-Zinn und Thich Nath Han in der westlichen Hemisphäre bekannt wurde, stellte eine deutlich preiswertere und alltagstauglichere Methode dar als die bis dahin, die Anfänge der Meditationsforschung dominierende „Transzendente Meditation“ (TM). Mehr als 30 Jahre nach der Entwicklung der MBSR („Mindfulness Based Stress Reduction“) von Kabat-Zinn prägt heute das Konzept der Achtsamkeit, das ursprünglich aus dem Theravada-Buddhismus stammt, die Landschaft der Meditationsforschung und Psychotherapie mehr als jedes andere. Die jährlichen Zahlen der Publikationen seit den frühen 80ern weisen eine exponentiell ansteigende Kurve in Hyperbel-Form auf. Waren es laut American Mindfulness Research Association 1982 nur eine, im Jahr 2000 bereits 10, so wurden 2010 143 und 2017 sensationelle 692 Studien zu Achtsamkeit in amerikanischen Journals veröffentlicht (vgl. ► <https://goamra.org>).

Seit jüngster Zeit haben Meditationsforschende und Psychotherapeuten nun auch das Konzept des Mitgefühls aus den eher tibetischen Richtungen des Buddhismus entdeckt. Die Attraktivität des Buddhismus für Humanwissenschaftler und Psychotherapeuten liegt sicher nicht nur in der ansteckenden Heiterkeit und Beliebtheit des Dalai Lama begründet, sondern vor allem in der weitgehend rationalen, überwiegend wissenschaftsverträglichen Denkweise und Weltanschauung des Buddhismus. Auch wenn ich mich seit meiner halbjährigen Indien- und Himalaya-Reise 1993 sehr intensiv mit dem Buddhismus befasst habe und an meinem langjährigen Qualitätszirkel „Meditationsbasierte Psychotherapie“ überwiegend buddhistisch angehauchte oder praktizierende Kolleginnen und Kollegen teilnehmen, fühle ich mich jedoch schon immer einer transkulturellen Psychologie und Betrachtungsweise verpflichtet. Daher könnte ich mich nie als Buddhist bezeichnen. Buddha selbst war ja auch keiner, wie Jesus auch kein Christ war. Die Atmung in der buddhistischen Meditation funktioniert genau so wie in einer christlichen Kontemplation und fühlt sich auch genauso an. Ich hatte nie Schwierigkeiten, auf spirituelle oder religiöse Identitäten und Fixierungen zu verzichten. Es bereitete mir immer große Freude, mit Buddhisten, Christen, Sufis, Hindus, Taoisten

oder Atheisten zu meditieren. Auch meine Lehrer stammten aus verschiedenen Traditionen. Wenn Meditation nicht imstande ist, nationale, kulturelle und religiöse Grenzen zu überwinden, verdient sie m. E. diesen Namen nicht. Dann wäre sie nur ein Werkzeug zur Stärkung einer (sub-)kulturellen Identität.

In dem interdisziplinären Fachverband bzw. Kollegium für Meditationsforschung, der „Society for Meditation and Meditation Research“ (SMMR), die ich im Jahr 2000 mitbegründete und deren Vorsitzender ich von 2004 bis 2016 sein durfte, lernte ich bald darauf auch andere Psychologen, Mediziner und Humanwissenschaftler kennen, die selbst meditierten und in der Meditationsforschung tätig waren bzw. auch weiterhin sind, so z. B. Ulrich Ott. 2003 schloss ich meine sehr umfangreiche Dissertation „Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit“ ab. Eine Zusammenfassung befindet sich im ► Kap. 5. Der daraus hervorgegangene Meditationstiefe-Fragebogen wurde inzwischen vielfältig angewandt und ist in verschiedene Sprachen übersetzt worden, sogar ins Portugiesische und Japanische. Zusammen mit einer Kurzanleitung befindet er sich unter den Anhängen, ebenso wie die ökonomischere Form des Meditationstiefe-Index.

Meditation empfinde ich für meine heutige Persönlichkeit, mein Lebensgefühl, mein Denken und Einstellungssystem als bedeutsamer und prägender als die Einflüsse der Vergangenheit. Als formeller und informeller Bestandteil ist sie aus meinem Leben, meinem Alltag und meinem Wesen nicht mehr heraus zu denken, geschweige denn heraus zu lösen. Und ich bin sicher, dass dies allen langjährig Meditierenden so geht. Wie Atmen und Sauerstoff eine Einheit bilden, so gehören für mich auch Meditation und Bewusstsein zusammen. Denn das bewusste Erleben von Bewusstsein ist ja Meditation. Wenn das wahrnehmende, aufmerksame, in sich ruhende, alles tragende und ertragende Bewusstsein keine alltägliche Angelegenheit ausklammert, kann die meditative Dimension überall und immer bezeugt werden. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen ebenso erkenntnisreichen wie meditativen Lesefluss. Um letzteren nicht zu beeinträchtigen, wurde auf die jeweils weibliche Schreibweise der Subjekte verzichtet. Wenn nicht ausdrücklich auf ein bestimmtes Geschlecht hingewiesen wird, sind immer alle Geschlechter gemeint.

Mögen die praktischen Anregungen und Anleitungsbeispiele helfen, meditative Elemente in die Psychotherapie zu integrieren.

Harald Piron

Bonn

im Juni 2019

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur	3
2	Begriffsbestimmung	5
	Literatur	8
3	Psychologische Theorien zu Meditation	9
3.1	Tiefenpsychologische Ansätze	10
3.2	Humanistische Ansätze	12
3.3	Transpersonale Ansätze	14
3.4	Lerntheoretische und kognitive Ansätze	15
3.5	Neuropsychologische Ansätze	17
3.6	Autopoiesis: Selbstorganisation und Selbstregulation des Geistes	21
3.7	Meditationstiefe als progressive Bewusstseinsemergenz	23
3.8	Zusammenfassung	25
	Literatur	25
4	Meditationstiefe-Modelle in den spirituellen Traditionen	27
4.1	Die spirituellen Traditionen	29
4.2	Erster Tiefenbereich: Hindernisse	39
4.3	Zweiter Tiefenbereich: Entspannung und Beruhigung	53
4.4	Dritter Tiefenbereich: Die Kunst der Aufmerksamkeitssteuerung	62
4.5	Vierter Tiefenbereich: Essenzielle Qualitäten	75
4.6	Fünfter Tiefenbereich: Non-Dualität	84
4.7	Nachbetrachtungen	105
	Literatur	107
5	Entwicklung und Validierung des Meditationstiefe-Fragebogens	109
5.1	Bedingungen	110
5.2	Methodik	110
5.3	Ergebnisse	112
5.4	Replikation der Tiefenbereiche	119
	Literatur	120
6	Studien zu Meditationstiefe in verschiedenen Kontexten	121
6.1	Meditationstiefe und Persönliche Entwicklung	122
6.2	Meditationstiefe, Persönlichkeit und Achtsamkeit	123
6.3	Meditationstiefe, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit	126
6.4	Meditationstiefe als Kriterium zur Evaluation von Meditationstrainings	128
6.5	Meditationstiefe als zusätzliches Kriterium zur Evaluation von Psychotherapie	130
6.6	Meditationstiefe als Kernkompetenz von Psychotherapeuten	131
	Literatur	132

7	Evidenzbasiertes Manual zur Entfaltung von Meditationstiefe	135
7.1	Intention, Motivation und Vorbereitung	136
7.2	Selbst-Exposition und Umgang mit den ersten Hindernissen	138
7.3	Selbst-Beruhigung und Entspannung	141
7.4	Selbstregulation und die Kunst der Aufmerksamkeitssteuerung	147
7.5	Selbsttranszendenz und Kontemplation	164
7.6	Non-duales Verweilen	170
	Literatur	175
8	Meditationsbasierte Übungen bei verschiedenen Indikationen	177
8.1	Meditative Übungen bei Angst-Störungen	179
8.2	Meditative Übungen bei Depressionen	188
8.3	Meditative Übungen bei AD(H)S	199
8.4	Meditative Übungen bei Persönlichkeits- und Beziehungsstörungen	200
8.5	Meditative Übungen bei Sinnkrisen	207
8.6	Meditative Übungen bei spirituellen Krisen	211
8.7	Nebenwirkungen und Kontraindikationen von Meditation	214
	Literatur	217
9	Missbrauchsmöglichkeiten von Meditation	219
9.1	Missbrauchsmöglichkeiten und Gefahren vonseiten des Meditierenden	220
9.2	Missbrauchsmöglichkeiten vonseiten des Meditationslehrers	225
9.3	Qualitätskriterien	226
9.4	Missbrauchsmöglichkeiten vonseiten des Psychotherapeuten	229
	Literatur	230
10	Ausblick	231
11	Arbeitsmaterialien	235
11.1	Arbeitsblatt 1	236
11.2	Arbeitsblatt 2	237
11.3	Arbeitsblatt 3	238
11.4	Arbeitsblatt 4	239

Über den Autor

Dr. phil. Dipl.-Psych. Harald Piron, niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut (VT) in Bonn; u. a. Mitgründer und Vorstandsmitglied der SMMR (Society for Meditation and Meditation Research), Gründer und Moderator des KV-erkannten Qualitätszirkels für meditationsbasierte Psychotherapie. Arbeitsgebiete/Schwerpunkte: Verhaltenstherapie, Gesundheitspsychologie/Verhaltensmedizin/Public Health, Meditation/Meditationsforschung.

Verzeichnis der Übungen

Übung 1:	Selbstexposition.....	138
Übung 2:	Bewusstes Erleben und Regulieren der Atmung.....	143
Übung 3:	Erspüren des Körper-Innenraumes.....	145
Übung 4:	Erinnern eines schönen Ortes.....	146
Übung 5:	Visualisierung des Meeres.....	146
Übung 6:	Visualisierung von Licht in Bauchhöhle, Herzensraum und am Scheitelpunkt.....	149
Übung 7:	Atem-Meditation mit Fokussierung auf Bauch, Brustraum und Stirn.....	149
Übung 8:	Achtsamkeitsmeditation.....	153
Übung 9:	Umfassende Introspektion des Selbst-Systems.....	155
Übung 10:	Lebensbilanzierung.....	158
Übung 11:	Rollenbilanzierung.....	159
Übung 12:	Die innere Tafelrunde.....	161
Übung 13:	Ausdehnung von liebender Verbundenheit.....	169
Übung 14:	Grenzenlosigkeit.....	171
Übung 15:	Innerer und äußerer Raum.....	172
Übung 16:	Selbst-Erfahrung.....	172
Übung 17:	Eins und Alles.....	172
Übung 18:	Gottes Atem.....	173
Übung 19:	Der goldene Tropfen.....	173
Übung 20:	Konfrontation mit Menschenmengen.....	182
Übung 21:	Visualisierung eines Fluges.....	183
Übung 22:	Transformation von Vortragsangst.....	184
Übung 23:	Transformation der Angst vor dem Tod.....	187
Übung 24:	Der Weg ist das Ziel.....	195
Übung 25:	Erinnern positiver Gefühlsqualitäten.....	196
Übung 26:	Evokation und Integration positiver Gefühlsqualitäten.....	197
Übung 27:	Besuch des Kopfkinos.....	198
Übung 28:	Selbst-Exposition mit Kategorisieren.....	201
Übung 29:	Der Lebensweg.....	202
Übung 30:	Kosmische Perspektive des eigenen Lebens.....	203
Übung 31:	Integration von Kopf, Herz und Bauch.....	204
Übung 32:	Versöhnungsmeditation.....	206
Übung 33:	Sinnsuche.....	208
Übung 34:	Die Gralsburg.....	209
Übung 35:	Selbstrealisierung.....	213



Einleitung

Literatur – 3

Meditationstiefe. Was für ein Titel. Reicht nicht auch Meditation? Mit dieser Schwerpunktsetzung und Akzentuierung soll das Augenmerk nicht so sehr auf eine bestimmte Technik oder Tradition gerichtet werden, sondern auf die dahinterliegende phänomenologische Erfahrungswelt und ihren heilsamen Nutzen. Ich möchte mit diesem Buch einen Beitrag zu einer transkulturellen, traditionsübergreifenden Betrachtungsweise von Meditation leisten, die meiner Auffassung nach einem wissenschaftlichen Verständnis und Umgang mit der Thematik gerechter wird als eine monotontraditionelle. Mit meinem Ansatz, die Dimension der Meditationstiefe zu erforschen und diese für die Psychotherapie, Psychohygiene und tägliche Übungspraxis dienlich zu machen, entscheide ich mich für einen religionsunabhängigen Standpunkt und überkonfessionellen Zugang. Der gesundheitliche Wert und Nutzen von Meditation wird somit keiner bestimmten Religion, Tradition oder Methode untergeordnet oder zugeschrieben. Schließlich hält keine einzige Richtung oder Schule das Allein-Patent oder die Urhebererschaft in den Händen. Meditationstiefe ist eine Grundeigenschaft oder potenzielle Qualität des menschlichen Bewusstseins und Meditation ein allgemeines Kulturgut der Menschheitsgeschichte.

Sämtliche Arten von Meditation entwickelten sich zwischen 5000 und 1500 Jahren vor heute. Ihre kulturellen Kontexte beginnen mit den schamanischen Naturvölkern, wo noch keine organisierte, hierarchisch strukturierte Religion existierte. Es gab nur die Ältesten, die Weisen und die Heiler. Meditation ist älter als jegliche Religion. Möglicherweise wurde schon im Pleistozän meditiert. Seitdem unsere Vorfahren geregelte Nahrungsbeschaffungsstrategien entwickelten und über jagdfreie Phasen verfügten, konnten sie sich auch anderen Lebensinhalten widmen und in den Genuss von Serotonin-regulierten Zuständen kommen, wie bspw. Malen an Felswänden, Herstellen von Schmuck, Skulpturen oder Knochenflöten und schließlich der Erfindung von Musik. Die ersten uns

bekanntesten Hinterlassenschaften frühster Kunstwerke in Europa stammen aus dem Magdalénien. Viel Zeit verbrachten unsere Vorfahren mit dem gemeinsamen Sitzen am Lagerfeuer oder dem Beobachten der Sterne und ihrer Laufbahnen. Bevor sich die verbale Sprache entwickelte, wurde gewiss schon meditiert. Immer mehr Archäologen kommen zu dem Schluss, dass unsere Vorfahren meditative Zustände gekannt haben müssen. Meditation ist also etwas sehr Archetypisches. Man könnte sagen, sie ist sehr alt. Noch besser: Sie ist zeitlos. Und: Meditation an sich ist nichts Elitäres, sondern etwas zutiefst Soziales. Sie ist kostenlos. Insofern ist sie mit Sauerstoff und Wasser zu vergleichen.

Das Buch richtet sich in erster Linie an Professionelle, die in einem therapeutischen, beratenden, begleitenden, pädagogischen oder didaktischen Rahmen mit Menschen arbeiten und in diesem Zusammenhang Meditationsmethoden bzw. meditationsbasierte Übungen anwenden möchten, bereits anleiten oder unterrichten. Es dürfte aber auch für alle Human- und Geisteswissenschaftler interessant sein, die gerne mehr über die Grundlagen, die empirische Forschung und die praktischen Anwendungsmöglichkeiten von Meditationstiefe in Erfahrung bringen wollen bzw. ihr Wissen über Meditation vertiefen möchten.

Das Konstrukt „Meditationstiefe“, das ich von 2000 bis 2003 im Rahmen meiner Dissertation entwickelte (Piron 2003), wird in diesem Buch

1. bezüglich seiner spirituellen Kontexte und Grundlagen beleuchtet, anhand psychologischer Theorien verständlich gemacht und konzeptionell weiter entwickelt;
2. hinsichtlich seiner Validität, Reliabilität, Objektivität, Generalisierbarkeit und gesundheitsförderlichen Bedeutung durch weitere empirische Studien evaluiert;
3. im Rahmen eines evidenzbasierten Handlungsmodells und Manuals mit Empfehlungen zum Umgang mit Hindernissen, Übungsbeispielen und Anleitungen zur

Vertiefung der Meditation und Vorschläge zur Integration in ein therapeutisches Setting anwendbar gemacht.

In der Theoriebildung greife ich zurück auf ein detailliertes, interkulturelles Verständnis von Meditation anhand einer literarischen Studie, die ich bereits im Rahmen meiner Dissertation begann und dort in vorläufiger Form veröffentlichte (Piron 2003). Stadien-Modelle aus den großen meditativen Traditionen werden zusammengetragen und unter Berücksichtigung jeweiliger kultureller Unterschiede miteinander verglichen.

Die in Interviews mitgeteilten Erfahrungen von Meditierenden und Meditationsexperten aus sechs Traditionen führten zu einem großen Item-Pool, der die Basis für die Entwicklung des Meditationstiefe-Fragebogens (MTF) bildete. Die Dimension „Meditationstiefe“ wurde auf Basis des Datenmaterials der Eichstichprobe evaluiert. Gütekriterien und Testkennwerte wurden bestimmt. Weitere Studien zu Meditationstiefe in verschiedenen Kontexten und Populationen dokumentieren die Generalisierbarkeit des Konstrukts. Es gibt inzwischen zahlreiche Studien, die bedeutsame Zusammenhänge zwischen Meditationstiefe, Achtsamkeit, anderen meditationsrelevanten Dimensionen oder Faktoren seelischer Gesundheit belegen.

Das evidenzbasierte Manual zur Förderung von Meditationstiefe enthält die wichtigsten Prinzipien, Anregungen und Vorschläge, die sich aus der bisherigen Forschung ableiten lassen. Übungsbeispiele, die für Kurse, Prävention, Rehabilitation und Psychotherapie geeignet sind, sowie Anleitungen für Vertiefungen, ermöglichen eine leichte Anwendbarkeit und bieten einen konkreten Praxisbezug. Es wird dabei auf bestimmte Probleme, Hilfen, Indikationen

und Kontraindikationen eingegangen. Speziell auf die Rahmenbedingungen einer ambulanten Psychotherapie wurden die im darauffolgenden Kapitel ausgeführten meditationsbasierten Übungen bei verschiedenen Indikationen abgestimmt. Sie lassen sich entweder eins zu eins umsetzen, oder aber je nach Individuum und Fall auch leicht abändern. Die Verdeutlichung der Tiefenstruktur-adäquaten Vorgehensweise, die bei der Entwicklung der konkreten Übungen als Blaupause diente, lässt auch die Entwicklung individualisierter Übungen zu. Studien zur Analyse von Nebenwirkungen folgen.

Vor dem Ausblick, in dem ein finales Resümee gezogen wird, sollte auch eine detaillierte Schau und Analyse der Vielfalt von Missbrauchsmöglichkeiten nicht fehlen. Wir müssen immer bedenken, dass wir es hier mit einem sehr alten Kulturgut zu tun haben, in dem recht starkes, bisher relativ wenig erforschtes Potenzial steckt, das auch – mit falscher Motivation oder bei unqualifizierter Anleitung – zu Entgleisungen führen kann. Bereits C.G. Jung äußerte Warnungen hinsichtlich der im Menschen schlummernden „Kundalini-Energie“ (Jung 1999). Ein gewisser Respekt im Umgang mit der Materie und generelle Vorsicht im Sinne eines „Weniger ist Mehr“ erscheinen angebracht. Das Prinzip der kleinen Schritte aus der Verhaltenstherapie soll auch hier höchstes Gebot sein.

Literatur

- Jung, C. G. (1999). *The psychology of Kundalini yoga: Notes of the seminar given in 1932 by C. G. Jung*. Oxford: Princeton University Press.
- Piron, H. (2003). *Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit*. Oldenburg: Bibliotheks- und Informationssystem der Universität Oldenburg (BIS).



Begriffsbestimmung

Literatur – 8

Es existieren viele verschiedene Definitionen zu Meditation in der Literatur und im Internet. Sie geben vielfältige Bedeutungen wieder, die das Wesen von Meditation umkreisen. Doch was Meditation wirklich ist, lässt sich nur durch die eigene Erfahrung kennen lernen. Es ist wie mit dem Geschmack einer bestimmten Frucht. Wer die Beschreibungen gelesen hat, kann sie zwar wiedergeben, kennt aber den Geschmack dennoch nicht. Man muss Meditation erleben, um einen Eindruck davon zu gewinnen. Dennoch, eine wissenschaftliche Arbeit kommt ohne Definition des Forschungsgegenstandes nicht aus, den sie zu untersuchen beabsichtigt.

Eine sehr einfache und anschauliche Definition lautet: „Zur Mitte kommen“. Auch wenn nicht eindeutig geklärt ist, aus welcher Sprache das Wort „Meditation“ eigentlich ursprünglich stammt, wäre die Möglichkeit, dass Meditation aus dem Lateinischen kommt, durchaus wahrscheinlich. Die Silbe „Medi“ im Lateinischen verweist auf Mitte und „tation“ auf einen aktiven Vorgang.

Eine weit verbreitete Meinung beruft sich auf das lateinische Wort „Meditatio“, das Nachdenken oder Nachsinnen bedeutet. Meinem Verständnis nach geht es bei der Meditation jedoch eher darum, zur inneren Mitte zu kommen, als über etwas nachzudenken. Im Brockhaus-Lexikon wird „Meditation“ definiert als „eine in vielen Religionen und Kulturen praktizierte, durch entsprechende Übungen bewirkte oder angestrebte geistige Sammlung. Sie soll, von körperlicher Entspannung und Haltung unterstützt, den Menschen zu seinem eigenen innersten Grund führen“ (Brockhaus 2000, S. 2977). Im Duden wird als Synonym für Meditation der Begriff „Versenkung“ vorgeschlagen (Duden 1997, S. 478).

Psychologisch betrachtet macht es Sinn, Meditation zunächst einfach nur als eine bestimmte Art von Verhalten und Erleben zu bezeichnen. Verhalten beinhaltet vier Dimensionen: Motorik – das gezeigte Verhalten, Kognitionen – das gedankliche Verhalten, Emotionen – das Verhalten des Gemüts, und Physiologie – das Verhalten

des Organismus. Meditation lässt sich als ein Verhalten beschreiben, bei dem die Motorik absolut bewegungslos ist, die Emotionen und Gedanken ganz passiv werden bzw. zur Ruhe kommen und die Physiologie in den tropotropen Zustand versetzt wird, für den das parasympathische Nervensystem zuständig ist. In der ersten Phase der Meditationsforschung interessierte man sich vor allem für die physiologischen Reaktionen. Das subjektive Erleben während der Meditation ist schwieriger zu erfassen und wurde lange Zeit von der Meditationsforschung vernachlässigt. Es ist das, worum es hier in diesem Buch geht.

Sinnvoll ist auch die Unterscheidung zwischen Meditation als Technik, als Zustand und als Weg. Oft wird unter Meditation eine Technik verstanden. Es gibt viele Meditations-techniken, die in unterschiedlichen spirituellen Traditionen trainiert werden und auch in bestimmten Kombinationen eingesetzt werden. Als Zustand bezeichnet Meditation einen Bewusstseinsmodus, bei dem sich die Aufmerksamkeit von den Sinnen i. d. R. zurückzieht. Allerdings gibt es auch Meditationsarten, bei denen ganz bewusst ein bestimmter Sinn oder mehrere Sinne eingesetzt werden. Der Bewusstseinszustand in der Meditation ist durch eine außergewöhnliche Klarheit, Stille und Tiefe gekennzeichnet. In der Kontemplation wird dieser Zustand genutzt, um innere, zeitlose, transzendente oder universelle Wahrheiten zu „schauen“, d. h. intuitiv zu realisieren bzw. zu erfahren. Meditation stammt ursprünglich aus spirituellen Traditionen wie jenen des Buddhismus, Hinduismus und Taoismus und wird darin immer als ein lebenslanger Weg verstanden. Aber auch in unserer abendländischen Kultur ist die Meditation zu Hause. Man hat sie in den geistigen Kellern der christlichen Institutionen und Kirchen nur ein wenig verstauben lassen und vergessen, bevor die buddhistischen und hinduistischen Meditationswege in den Westen kamen. Meditation als Weg beinhaltet einerseits die lebenslange tägliche Praxis der formellen meditativen Übung und andererseits das lebenslange Bemühen,

während des ganzen Tages einen achtsamen, friedlichen, klaren Bewusstseinszustand aufrechtzuerhalten.

Bei dem Begriff „Meditationstiefe“ geht es um das subjektive Erleben während der Ausübung einer meditativen Praxis. Bereits Termini wie Tiefenentspannung oder Versenkung implizieren eine Tiefendimension des Bewusstseins. Andere Metapher für positive Bewusstseinszustände, die auf dem Weg der Meditation erwünscht oder angestrebt werden, sind Höhe (Gipfelerfahrung), Weite (Bewusstseinsenerweiterung), Licht (Erleuchtung), Klarheit und Wachheit (Erwachen) oder Sieg (Meisterschaft). In der empirischen Untersuchung, die einen Teil des Buches ausmacht, soll aber nicht nur ein finaler Zustand erfasst werden, sondern das ganze Spektrum meditativen Erlebens. Die Kernfrage lautet daher: Gibt es eine essenzielle Dimension, die ein solches Spektrum aufspannt, oder müssen verschiedene Faktoren mit unterschiedlichen Dimensionen unterschieden werden, da Meditationstiefe möglicherweise kein einheitliches Phänomen ist? Wie auch immer, die Fokussierung auf Meditationstiefe relativiert die Bedeutung einer Methode, die schließlich nur Mittel zum Zweck ist. Ihre Bestimmung ist, überflüssig zu werden.

Die Auffassung, dass Meditation eigentlich erst da beginnt, wo die Methode bzw. Fixierung auf sie hinter sich gelassen wird, vertritt z. B. die buddhistische Nonne Ayya Khema:

- » „Zahlen, Worte, Bilder oder Empfindungen können als Konzentrationsstütze verwendet werden. Wir suchen uns eine davon aus und behalten diese bei, bis wir sie genügend ausprobiert haben. Wenn die Konzentration weiterhin sehr schwierig ist, können wir notfalls eine neue Stütze wählen. Später ist es möglich, dass wir die Konzentrationsstütze fallen lassen und uns nur auf den Atem beziehen, bis wir eines Tages alle Methoden loslassen können. Die Methode ist noch nicht Meditation, wird uns aber dahin führen“ (Ayya Khema 1996, S. 22).

Die entspannt-konzentrierte Erfahrung einer Tiefendimension des Bewusstseins oder der Seele kann als Meditation bezeichnet werden. Lässt man sich auf diese Erfahrung ein, wird sie zunehmend tiefer. Doch es ist nicht so einfach, wie es klingt. Man muss wie ein Taucher immer wieder die Oberfläche der Reize, Sinnesaktivitäten und Gedanken hinter sich lassen, um zum Bewusstseinsgrund zu gelangen. Die deutsche Mystikerin Edith Stein sagt hierzu: „Wer nur gelegentlich in die Tiefen der Seele zurückgeht, um dann wieder an der Oberfläche zu verweilen, bei dem bleibt die Tiefe unausgebildet und kann auch ihre formende Kraft für die weiter nach außen gelegenen Schichten nicht entfalten“ (Stein 1998, S. 40). Mit anderen Worten: Ohne regelmäßige Übung wird weder eine stabile Tiefe in der Meditation erreicht, noch vollzieht sich eine Transformation der äußeren Persönlichkeit.

Der taiwanische Chan-Meister Sheng-Yen erwähnt Stufen oder Stadien meditativer Tiefe: „Es wäre unmöglich, von einem anhaftenden Geist aus direkt zu einem tiefen meditativen Zustand zu gelangen. Man muss mit einem (mehr oder weniger) flachen Meditationszustand beginnen und von dort aus fortschreitend tiefer und tiefer gehen. Wenn man in diese tieferen Stadien kommt, wird der Geist stufenweise reiner, sodass man nach einer Weile diesen segensreichen Zustand erreicht, in dem kein Anhaften mehr besteht“ (Sheng-Yen 1989, S. 38).

Ob man nun die Metapher der Höhe oder der Tiefe bevorzugt, ist vielleicht eher Geschmackssache. Edith Stein schreibt: „Auf den Stufen der Leiter steigt die Seele zu Gott empor, d. h. zur Vereinigung mit ihm. Je höher sie zu Gott aufsteigt, umso tiefer steigt sie in sich selbst hinab: Die Vereinigung vollzieht sich im Innersten der Seele, im tiefsten Seelengrund“ (Stein 1998, S. 22).

Diese Zitate sollten für einen ersten Vorgeschmack im Hinblick auf eine vertikale Dimension des Bewusstseins, die in der Meditation erfahren wird und sich durch regelmäßiges Üben mehr und mehr entfaltet, genügen.

Literatur

Brockhaus. (2000). *Brockhaus in fünf Bänden* (Bd. 3). Leipzig: Brockhaus.

Duden. (1997). *Die sinn- und sachverwandten Wörter* (Bd. 8). Leipzig: Duden.

Khema, A. (1996). *Ohne mich ist das Leben ganz einfach* (2. Aufl.). Braunschweig: Aurum.

Sheng-Yen. (1989). *Getting the Buddha mind*. Taipei: Tungchu Publishing Co.

Stein, E. (1998). *Im verschlossenen Garten der Seele*. Freiburg i. B.: Herder.



Psychologische Theorien zu Meditation

- 3.1 Tiefenpsychologische Ansätze – 10
- 3.2 Humanistische Ansätze – 12
- 3.3 Transpersonale Ansätze – 14
- 3.4 Lerntheoretische und kognitive Ansätze – 15
- 3.5 Neuropsychologische Ansätze – 17
 - 3.5.1 Neuroplastizität – 18
 - 3.5.2 Neuronale Integration – 18
 - 3.5.3 Meditation als neuropsychologische Selbstregulation – 19
 - 3.5.4 Unterbindung kortikaler restriktiver Kontroll-Einflüsse – 20
 - 3.5.5 Abbau negativer Emotionen und Förderung positiver Gefühlsqualitäten – 20
 - 3.5.6 Resonanz: Die Spiegelneuronen-Theorie – 21
- 3.6 Autopoiesis: Selbstorganisation und Selbstregulation des Geistes – 21
- 3.7 Meditationstiefe als progressive Bewusstseinsemergenz – 23
- 3.8 Zusammenfassung – 25
- Literatur – 25

In diesem Kapitel wird der Blick auf psychologische Theorien gelenkt, die Meditation in übergeordneten Konzepten und Landkarten der Seele verorten. Theorien zu Meditation in der Geschichte der Psychologie sind sehr rar gesät. Das liegt daran, dass Meditation lange Zeit kein eigenständiger Forschungsbereich war. Sie spielte in den klassischen Modellen und Schulen der Psychologie und Psychotherapie, sowohl in der Theoriebildung, wie auch in der Forschung und Anwendung kaum eine Rolle. Erst mit Beginn des neuen Jahrtausends hat sich die Meditationsforschung als ein eigenständiger Forschungszweig herauskristallisiert, an dem vor allem Psychologen, Neurologen und Biologen beteiligt sind. Soziologen, Pädagogen und Philosophen ergänzen den Forschungsbereich mit ihren Blickwinkeln: Soziologen sehen in Meditation eine bestimmte Art praktizierter Erinnerungskultur (Kurz 2000) oder eine alternative Lebensweise (Rosa 2016); Pädagogen betrachten sie als eine Maßnahme zur Aufmerksamkeitsschulung und Impulsregulation, die schon bei jungen Menschen Anwendung finden kann, z. B. im Unterricht (Augenstein 2003); und Philosophen helfen bei der Neuformulierung von Menschenbild- und Wirklichkeitsfragen (Metzinger 2009).

Eine Sonderstellung nehmen psychobiologische Ansätze ein. Sie sind besonders eng mit empirischer, naturwissenschaftlich orientierter Forschung verknüpft. Das Vorhandensein bzw. der Nachweis neurobiologischer Korrelate zu meditativen Bewusstseins-erfahrungen und -veränderungen, dank hochauflösender bildgebender Verfahren, kann diese Ergebnisse – wir sprechen hier von „harten Fakten“ – in einem sehr objektiven Licht erscheinen lassen. Unter Gehirnstrukturen kann sich jeder etwas sehr konkretes vorstellen. Aber auch in der Gehirnforschung müssen Befunde selbstverständlich interpretiert werden, sodass m. E. der Begriff „Theorie“ für diesen Forschungszweig ebenso zutrifft wie für andere Teildisziplinen der Psychologie. Keine Wissenschaft kommt ohne Theorien aus. Wissenschaftlich akkurate

Forschung erfolgt am besten theoriegeleitet, und am Ende werden die gefundenen Ergebnisse mit Blick auf die Konstruktvalidität logisch plausibel und auch wieder theoriegeleitet interpretiert und eingeordnet, wobei auch neue Modelle oder Modifikationen bestehender Theorien diskutiert werden können.

Die Psychologie ist noch immer eine recht junge Wissenschaft. Im vergangenen Jahrhundert gab es noch keine speziellen Theorien zu Meditation. Wer darüber schrieb oder ein fachliches Interesse an diesem Thema bekundete, musste fürchten, sich vor seinen Kollegen lächerlich zu machen. Eine große Ausnahme war ausgerechnet der Vater der modernen, empirischen Psychologie, William James. Sein 1902 veröffentlichtes phänomenologisches Werk „die Vielfalt der religiösen Erfahrung“ (James 1997) ist noch immer eine Fundgrube für zeitgenössische Meditations- und Bewusstseinsforscher. Freud versuchte, das „Spirituelle“ völlig auszuklammern, das einige seiner Schüler aber wieder durch die Hintertür (z. B. Wilhelm Reich) oder sogar durch die Haupttür (z. B. C.G. Jung und Roberto Assagioli) hereinnahmen und zum Gegenstand tiefenpsychologischer Forschung erklärten.

3.1 Tiefenpsychologische Ansätze

Der Begründer der Psychoanalyse und Pionier der Tiefenpsychologie, Sigmund Freud, konzipierte einen Ansatz, der mit etwas Fantasie als Vorläufer der achtsamkeitsbasierten Psychotherapie gelten kann. Mit seiner Technik der „freischwebenden“ bzw. „gleichschwebenden Aufmerksamkeit“ nutzte er eine der Achtsamkeit ähnliche oder zumindest verwandte Bewusstseinsmodalität (vgl. Schade 2007). Im Grunde genommen überlistete er damit gleich zwei von ihm ersonnene Instanzen – das Über-Ich bzw. seine eingreifenden, zensierenden, bewertenden Restriktionen und das Ich bzw. seine kontrollierenden, ordnenden, rationalisierenden Steuer-Impulse. Freuds

intuitive Idee, man könne den Bewusstseinsfluss bzw. die Fließfähigkeit des bewussten Erlebens und damit die Durchlässigkeit zwischen Bewusstem und Unbewusstem erhöhen, indem man dem Patienten mit beruhigender, väterlich-liebevoller Stimme die Erlaubnis gibt, allen spontanen Gedanken freien Lauf zu lassen und ohne zu Zögern auszusprechen, ließ sich von Gehirnforschern etwa 100 Jahre später als neurologische Realität verifizieren. Doch dazu später.

Freuds unliebsamster Schüler C.G. Jung ging noch einen Schritt weiter und entwickelte evokative Methoden wie das katathyme Bilderleben oder das kreative Mandala-Gestalten, um auch archetypischen Kräften und symbolisch verschlüsselten Inhalten aus dem kollektiven Unbewussten zu erlauben, in die Sichtbarkeit zu treten (Jung 2019). Das katathyme Bilderleben kann als spontan-imaginative Meditation oder meditative Visualisierung und das kreative Mandala-Malen oder Gestalten als eine aktive Form der Meditation verstanden werden. Hierbei wird die Grenze zwischen dem Wachbewusstsein und dem kollektiven Unbewussten durchlässiger. Archetypische Inhalte, nicht nur der eigenen Kultur, können auf diese Weise hervortreten, auch wenn sich der Patient noch gar nicht intellektuell mit den entsprechenden Themen beschäftigt hat oder nur ansatzweise Kenntnis von diesen Symbolen besitzt. Jung zeigte sich, anders als Freud, den fernöstlichen Meditationsansätzen gegenüber viel offener und interessierter, ja er ließ sich von ihnen bewusst inspirieren (vgl. Jung 2013). Den spirituellen Weg bildete er nach hinduistischen, buddhistischen und taoistischen Vorlagen als lebenslangen Weg zum Selbst ab und adaptierte somit den Gedanken einer seelisch-geistigen Entwicklung der gesamten Lebensspanne für die westliche Welt. Nach Jung kommt der Meditation ausdrücklich die Bedeutung einer treibenden, evokativen Kraft zu, die Individuations-, Integrations- und Wachstumsprozesse der menschlichen Seele fördert. In seiner Theorie ist Meditation eine archetypische Seins-Erfahrung, die zum Selbst hinführt.

Noch einen Schritt weiter ging wahrscheinlich Italiens erster Psychoanalytiker Roberto Assagioli, den sein erstes Vorbild Sigmund Freud noch in hohem Alter kennen lernen durfte. In seiner Doktor-Arbeit, die er 1909 abschloss, stellte der junge Bewusstseinspionier seinen Psychosynthese-Ansatz das erste Mal der Öffentlichkeit vor (Centro di Studi di Psicointesi, Firenze). Er unterschied zwischen einem personalen Selbst, welches das Zentrum der Persönlichkeit darstellt und die Ich-Funktionen steuert, und dem transpersonalen Selbst, das die individuelle Essenz des Seins und reinen Bewusstseins – jenseits aller Persönlichkeitsstrukturen und Erfahrungen – repräsentiert. Es ist ganz offensichtlich, dass er sich hier von mystischen Ideen wie der Buddhanatur aus dem Mahayana-Buddhismus oder dem immanenten Gottesfunken aus der christlichen Mystik inspirieren ließ, und er gab dies auch offen zu. Meditation ist in Assagiolis Theorie ein Weg, der zur Erfahrung und Offenbarung des transpersonalen Selbst führt, um letzteres dann im Alltag – mehr und mehr, mit seinen „transpersonalen“ Qualitäten – in den Handlungen und Aktivitäten des personalen Selbst auszudrücken und umzusetzen. Sie öffnet das „Bewusstseinsfeld“ des personalen Selbst für transpersonale Erfahrungen und Qualitäten, die zunächst auf die Meditation beschränkt bleiben, später dann aber auch immer mehr ein Bestandteil täglichen Erlebens werden (Assagioli 1992). Meditation ist nach Assagioli ein sehr zentraler und direkter Weg der transpersonalen Selbstrealisierung. Da jeder Mensch mit einem transpersonalen Selbst ausgestattet sei, oder – besser gesagt – ein solches als Essenz seiner Wesensnatur in sich trägt, oder – noch besser ausgedrückt – dieses auch wirklich ist, hinter den zahlreichen Masken und Verzerrungen versteckt, könne auch jeder Mensch grundsätzlich meditieren. Allerdings schränkte er ein, dass es auch Persönlichkeitstypen gäbe, für die andere Wege der Selbstrealisierung geeigneter erscheinen, so z. B. der Weg der sinnlichen, ästhetischen Erfahrung und des kreativen Schaffens für

den Künstlertyp oder der heldenhafte Weg für den Willenstyp. Neben der reinen Meditation im (str)engeren Sinn, die direkt zum transpersonalen Selbst führt und das Bewusstsein den personalen Grenzen des Ichs enthebt, kommt auch meditativen Reflektionen, Visualisierungen und inneren Dialogen eine wichtige Bedeutung für die Erforschung, Bearbeitung, Transformation und Neu-Integration von Persönlichkeitsteilen zu (Assagioli 1978, 2010).

Während sich Jung und Assagioli ganz offen für eine Integration spiritueller und meditativer Elemente in die Psychotherapie aussprachen, verfolgte Wilhelm Reich einen energetischen Ansatz, der auf Freuds Libido-Theorie basiert. Indem er den Libido-Begriff auf das ganze Universum ausweitete und eine kosmische Energie postulierte, die sowohl dem menschlichen, tierischen und pflanzlichen Leben wie auch dem gesamten Kosmos innewohnt, kam er fernöstlichen spirituellen Konzepten erstaunlich nahe, obwohl sein Fokus vielmehr auf dem Körper als auf dem Geist lag. Er nannte diese universelle Lebensenergie „Orgon“ und setzte sie mit der Qi-Energie der Taoisten gleich, sah im Prana und in der Kundalini-Kraft der Yogis Entsprechungen bzw. zwei verschiedene Ausdrucksformen dieser Energie und identifizierte sie zuletzt auch mit der sogenannten freien, ungebundenen, formlosen Nullpunkt-Energie aus der Quantenphysik (Boadella 1981). Da nach Reich der menschliche Organismus durch die zahlreichen, hochkomplexen Sozialisationsprozesse moderner Zivilisationen Ängste und Spannungen aufbaut, die sich zu Energieblockaden und Verhärtungen verdichten und sogenannte „Muskelpanzer“ bilden, müssten auch Methoden her, die direkt am Körper ansetzen. Nach dem Vorbild des Kundalini-Yoga entwickelte er sehr einfache, dynamische Techniken, die den von ihm so bezeichneten „Orgasmus-Reflex“ auslösen und dazu dienen, die Energieblockaden im Körper aufzulösen (Reich 2009). Das Lustempfinden, also die Libido, wird dadurch wieder frei gesetzt. Erst

dann käme für ihn Meditation infrage. Meditation kann die kosmische Energie, die uns entsprechend seiner Orgon-Theorie durchdringt, erlebbar machen.

Neben Jung, Assagioli und Reich bemängelten auch viele andere Psychoanalytiker bzw. Tiefenpsychologen an Freuds Ansatz die starke Vergangenheitsorientierung, die Reduzierung der Motivationsquellen menschlichen Handelns auf die Triebe der Lust und Aggression und die direktive, dominante Machtposition des Psychoanalytikers, der mit seinen Deutungen einen unfehlbaren Wahrheitsanspruch verband und von seinen Patienten erwartete, dass sie seine Deutungen kritiklos annehmen.

3.2 Humanistische Ansätze

Die Psychoanalytiker Erich Fromm und Fritz Perls, der Botaniker und Psychologe Carl Rogers und der anfangs behavioristisch geprägte Psychologe Abraham Maslow gründeten gemeinsam die humanistische Psychologie. Sie entwarfen ein alternatives Menschenbild, das den oben genannten drei Kritikpunkten Rechnung tragen sollte. Die Anerkennung des Klienten als eigenständigen, für sich verantwortlichen Menschen, den man nicht auf Symptome und Pathologien reduzieren sollte, seine Wertschätzung als einzigartiges Individuum voller Potenziale und das Respektieren seines Rechtes auf Subjektivität kennzeichnen die therapielevanten Menschenbildannahmen der Humanisten. Der eigene Expertenstatus wird einer empathischen Beziehungssituation, in der sich zwei Menschen auf gleicher Augenhöhe begegnen, untergeordnet. Meditation bekommt nun zum ersten Mal in der Therapiegeschichte einen besonderen Stellenwert. Meditation wird zum Prototyp einer ganzheitlichen Selbsterfahrung und dient nun in fast allen Ansätzen auf die eine oder andere Weise als Übung in Gegenwärtigkeit.

Fritz Perls galt zwar als „Enfant terrible“ gegen alles, was irgendwie spirituell zu

sein schien, war aber selbst ein Verfechter des „Hier-und-Jetzt“-Prinzips. Er hatte sehr viel Wert auf Präsenz und aufmerksamkeitsbasierte Ansätze in seiner Gestalttherapie gelegt, ohne dabei von Meditation zu sprechen (Perls et al. 1979). Das authentische, gegenwärtige Erleben stand im Hauptfokus. Mischten sich Gedanken, Konzepte, Glaubenssätze oder Bewertungen in den Verbalisierungsfluss seiner Klienten, so hat er diese direkt als solche entlarvt und den Klienten aufgefordert, ganz auf Erlebnis-Ebene zu bleiben, bei den Wahrnehmungen, Gefühlen und Empfindungen. Orientiert am Gesetz der Gestalt, dem Prinzip der Ganzheitswahrnehmung, legte er großen Wert auf das Abschließen von offenen Baustellen der Vergangenheit. Die Gestalt, in der Erinnerungen abgespeichert sind, müsse „geschlossen werden“. Wenn ein Mensch immer wieder das Gefühl hat, von seiner Vergangenheit eingeholt zu werden, weise dies darauf hin, dass mindestens eine Gestalt noch nicht geschlossen ist. Eine Gestalt bestehe nicht nur aus abgespeicherten Informationen, sondern vor allem aus emotionalen Erinnerungen und Bewertungen. Das Schließen einer Gestalt gelingt nur durch nochmaliges, wenn auch symbolisches Durchleben, Betrachten und Bilanzieren der schmerzhaften Erfahrungen im Hier und Jetzt. Aus gestalttherapeutischer Sicht kann Meditation als Selbsthilfe für das Integrieren und Hinter-Sich-Lassen der Vergangenheit betrachtet werden. Meditation kann mit der Entscheidung beginnen, Vergangenes wirklich in der Vergangenheit zu lassen, um dann ganz und gar in der Gegenwart anzukommen und diese zu erleben. Sollte dann trotzdem das eine oder andere Bild oder Gefühl aus der Vergangenheit auftauchen, so wäre die Meditation eine vorzügliche Gelegenheit, die darin enthaltene Energie akzeptierend zu integrieren und somit die Gestalt zu schließen.

Nach Carl Rogers ist Meditation eine Übung in bedingungsloser Selbstakzeptanz bzw. leistungsunabhängiger Selbstwertschätzung, als Basis für Offenheit und Authentizität. Dennoch spielt in seinem

Therapieansatz der klientenzentrierten Gesprächstherapie die formelle Meditation ebenso wenig eine Rolle wie in der Gestalttherapie (Rogers 1983). Dies mag zum einen daran liegen, dass Meditation den Augenkontakt mit dem Gegenüber unterbricht, die Humanisten aber viel Wert darauf legten, einander in die Augen zu schauen. Zum anderen war auch das Unterbrechen des Redeflusses nicht erwünscht. Schließlich wollte Rogers keine Schweige-, sondern eine Gesprächstherapie. Die Achtsamkeit als nicht-wertende, empathisch-akzeptierende Geisteshaltung war für Rogers jedoch äußerst relevant. Aus seiner Sicht entspricht ein meditativer Bewusstseinszustand einer Verflüssigung des Selbst. Fixe Selbstkonstrukte und erstarrte defizitäre Selbstbilder, die nach Rogers Hauptgrund für psychische Probleme und Krisen darstellen, werden durch meditative Praxis mehr und mehr in einen kontinuierlichen Bewusstseinsfluss und Erlebensstrom verwandelt, in denen das Wahrnehmen der gegenwärtigen Wirklichkeit von Subjekt und Objekt, Individuum und Welt, enthalten sind. Die Kongruenz des Selbst mit dem Erleben der Wirklichkeit – als Basis jeglicher Selbstaktualisierung, Selbstgestaltung oder Selbstverwirklichung – ist schließlich das erklärte Therapieziel von Rogers, und als solches absolut kohärent mit der Wirkrichtung von Meditation.

Kommen wir nun zu einem weiteren Vertreter der humanistischen Psychologie. Erich Fromm, der immer auch ein Tiefenpsychologe bzw. Analytiker blieb, sprach und schrieb ganz offen über Meditation. Er war ein bekennender Praktizierender des Zen und empfahl Meditation als einen Weg der Befreiung, der aus den Prägungen des „gesellschaftlichen Unbewussten“ herausführt, und zu höheren Graden von Autonomie, Freiheit, (Selbst-)Verantwortung, Liebesfähigkeit und Selbsterkenntnis hinführt (Fromm 1990). Wahrheit war für ihn kein statischer, abstrakter Begriff, sondern ein Prozess zunehmender „Des-Illusionierung“ bzw. „Ent-Täuschung“. Meditation fördere diese Wahrheitsqualität im Erleben, Wahrnehmen, Verarbeiten und

Denken. Meditation gehört für Fromm, ähnlich wie auch für Jung, zu einem lebenslangen Weg wachsender Weisheit und seelischer Reife.

Nach dem Erlebnis der Geburt seines ersten Kindes ließ Abraham Maslow den Behaviorismus hinter sich und entwickelte seine Psychologie des Seins (Maslow 1968). Sind die Defizit-orientierten Bedürfnisse (Lebenserhaltung, Sicherheit, soziale Zugehörigkeit bzw. Geltung und persönliche Anerkennung) befriedigt, können sich gemäß Maslowscher Bedürfnispyramide auch höhere, sogenannte Meta-Motivationen bemerkbar machen und nach Erfüllung drängen, nämlich Selbstverwirklichung bzw. Selbstrealisierung und Selbsttranszendenz. Bei letzteren gehe es um das Erleben und Verwirklichen von „Seins-Werten“ wie z. B. Schönheit, Kreativität, Mut und Wille (Selbstverwirklichung); Weisheit, Einsicht und Erleuchtung (Selbstrealisierung); universelle Liebe, allumfassendes Mitgefühl und Einheit (Selbsttranszendenz). Für Maslow gehörte Meditation zum Bereich der Seins-Werte. Sie ist demnach nichts für Defizit-Motivierte. Unter den Metamotivierten wiederum fand Maslow mehr Meditierende in der Gruppe der Selbsttranszendierenden als unter den „nicht-transzendierenden“ Selbstverwirklichern (Maslow 1969). Da Maslow keine experimentellen Treatment-Studien mit Meditation als Intervention durchführte, konnte er nicht die Frage beantworten, ob Meditation das Erwecken von Metamotivation und Erleben von Selbsttranszendenz bei bisher Defizit-orientierten Menschen fördern kann. Aus heutiger Sicht würde man das heilungs- und entwicklungsförderliche Potenzial von Meditation auch den bisher defizitorientierten Menschen nicht vorenthalten wollen. Defizite in Wohlbefinden, seelischer Gesundheit und emotionaler Stabilität sind zu Beginn einer meditativen Praxis durchaus legitime Motivationsquellen, die im Laufe der Übungspraxis zugunsten von Wachstumsmotiven allmählich abgebaut oder zumindest relativiert werden können (Piron 2003).

3.3 Transpersonale Ansätze

Kritik an der humanistischen Psychologie und Psychotherapie betraf die beinahe religiöse Überhöhung des Subjektes im Sinne einer Heiligung des Subjektiven. Wie Nikolaus Kopernikus erkannte, dass die Erde nicht im Mittelpunkt des Universums steht, sondern um die Sonne kreist, so vollzogen einige der Humanisten den Schritt von einer allzu selbstbezogenen Fokussierung und anthropozentrischen Sicht hin zu einer interdependenten und kosmischen Perspektive. Persönliche Kohärenz, Selbstwertgefühl und Selbstverwirklichung mögen zwar, zumindest in einem gesunden Maß, zur seelischen Gesundheit beitragen, können aber auch krankhaft ausufern. Wenn sie das Maß aller Dinge werden, kann das ständig nach Verwirklichung und persönlicher Entfaltung strebende Ich zu einer sozial fragwürdigen, grandiosen Gestalt eines Egozentrikers oder Narzissten mutieren. Die Humanisten, die sich für eine neue, transpersonale Perspektive zusammenschlossen, waren u. a. Abraham Maslow, Roberto Assagioli und der Existenzialanalytiker Viktor Frankl. Sie standen auch auf der Liste der Herausgeber des neu gegründeten „Journal of Transpersonal Psychology“ (Anderson 1983).

Maslow schloss seine Motivationshierarchie am Ende, kurz vor seinem Tod, mit Selbsttranszendenz als Spitze ab. Beeinflusst von Frankl, sah er im Leben des Einzelnen letztendlich den höchsten Sinn in der Transzendierung der eigenen Person, im Wirken für etwas, das größer ist als man selbst, nachdem man seine persönlichen Träume und Ziele realisiert hat. Der Schritt von Selbstverwirklichung zu Selbsttranszendenz erfordere nach Maslow nur noch eine kleine Änderung oder Korrektur in der Gesamtschau, ein Loslassen des persönlichen Werkes und Übergeben an das Kollektiv. Roberto Assagioli entwickelte die erste explizite transpersonale orientierte Psychotherapie, zumindest was seine Zugabe der „transpersonalen Psychosynthese“ für Metamotivierte betraf.

Viktor Frankl gab vielleicht den entscheidenden Anstoß zur Formulierung einer neuen, transpersonal orientierten „Höhenpsychologie“. Denn er unterschied am deutlichsten zwischen Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz (Frankl 1988). Für die meisten Kollegen ist Maslow in erster Linie einer der großen Begründer der humanistischen Psychologie gewesen und geblieben. In fast allen Abbildungen seiner Bedürfnispyramide endet die Motivationshierarchie mit der Selbstverwirklichung. Richtig deutlich gelang ihm die Unterscheidung zwischen Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz nicht, sodass es nicht verwundert, dass die erweiterte Version keinen Einzug in die Lehrbücher erhielt. Für Frankl war Selbsttranszendenz mehr als ein Metamotiv für so privilegierte Menschen, die schon alles im Leben erreicht haben. Aus Franklscher Sicht ist Selbsttranszendenz eine übergeordnete, bewusst gewählte Lebensausrichtung, Wachstumsperspektive, Motivation und Sinnquelle für jedermann und jede Frau, unabhängig von den aktuellen Istzuständen auf den unteren Ebenen. Auch Menschen, die unten noch nicht ganz oder vielleicht nur wenig gesättigt sind, könnten sich schon in den Dienst einer großen Sache stellen, bei sozialen, kulturellen oder ökologischen Projekten mitwirken und dabei ihr Ego überwinden. Jede echte Liebesbeziehung basiere auf Selbsttranszendenz. Wie Assagioli ein höheres, transpersonales Selbst als das eigentliche, „wahre“ Wesen des Menschen annahm, so sah Frankl in der Natur des Geistes, im „Logos“, die essenzielle Wesensnatur des Menschen. Der Logos komme in der Kraft der Sinngebung und Liebe zum Vorschein. Durch sie übersteigt der Mensch sein isoliertes Ego. Selbsttranszendenz stehe jedem Menschen zur Verfügung, als eine freie Entscheidung. Frankl kritisierte die biologistisch anmutende, scheinbar feststehende Bedürfnishierarchie Maslows und wies darauf hin, dass alle Bedürfnisse dieser Pyramide nicht vom subjektiven Erleben, den persönlichen Werte-Entscheidungen und Einstellungen los-

gelöst werden können. So ergeben sich von Individuum zu Individuum unterschiedliche Gewichtungen in der subjektiven Bedeutsamkeit und Dringlichkeit einzelner Bedürfnisse. Es gibt schließlich auch Menschen, die ihre persönlichen Bedürfnisse zugunsten einer größeren Sache zurückgeschraubt haben. Beeinflusst von Frankl relativierte und lockerte Maslow später den rigiden Charakter einer solch zwingenden, starren Hierarchie, wie er sie zunächst konzipierte (Maslow 1969).

Nach Frankl kann Meditation das Erleben von Selbsttranszendenz fördern. Für Frankl folgt aus der jedem Menschen innewohnenden Fähigkeit zur Selbsttranszendenz die Erkenntnis, dass wir grundsätzlich frei sind. Meditation kann dieses Potenzial der Freiheit erwecken. Ob wir von unserer Freiheit Gebrauch machen, hängt von unserem Bewusstsein ab. Aus transpersonaler Sicht kommt der Meditation eine besondere Bedeutung als Methode der Bewusstseinerweiterung zu. Nach Assagioli, Maslow und Frankl ist Meditation ein Erlebniszugang in eine Bewusstseinswirklichkeit jenseits körperlicher und personaler Grenzen. Wir werden Zeuge einer überpersönlichen Kraft, mag man sie nun höheres Selbst, Sein oder Logos nennen. Dieser Zugang wird aber erst in den tieferen Bereichen der Meditation eröffnet, wenn das kontrollierende Ich mehr und mehr zurücktritt. Die eingangs erwähnte Analogie der Erkenntniserweiterung im Weltall veranschaulicht dies sehr eindrucksvoll. Wie der Mensch vom geozentrischen über das heliozentrische hin zum kosmischen Weltbild vorstieß, so wird im Laufe der Meditation nicht mehr das eigene Ich als Mittelpunkt erfahren, sondern das transpersonale und transhumane Sein als Ganzes. Im nächsten Kapitel aber geht es wieder zurück zur Erde.

3.4 Lerntheoretische und kognitive Ansätze

Sehr einfach und banal lässt sich Meditation aus lerntheoretischer Sicht definieren, nämlich als eine bestimmte Art von Verhalten,

das erlernbar ist. Die Entspannungsreaktion, die jeder gelungenen Meditationsart folgt, wirkt auf das Subjekt operant verstärkend. Verhaltenstherapeutisch kann Meditation als Expositionsverfahren verstanden und eingesetzt werden. Der Ungeübte setzt sich innerhalb bestimmter Rahmenbedingungen, die gemeinhin als formelle Meditation bezeichnet werden, einer Selbst-Exposition aus. Egal welche Gedanken, Gefühle und Spannungen erlebt werden, der Praktizierende entscheidet sich, diese für eine definierte Zeitdauer auszuhalten. Er muss nichts denken oder fühlen, er darf aber alles denken und alles fühlen. Je mehr jemand denkt oder fühlt, desto schneller kommt er zu einer Erschöpfung. Der Erschöpfung folgt eine Entspannung. Vielleicht lernt der menschliche Leib-Seele-Organismus aber schon in der ersten Hälfte der Sitzung, dass es angenehmer ist, weniger zu denken, oder falls bereits heftige Emotionen aktiv sind, weniger mentales Öl aufs emotionale Feuer zu gießen.

Körper und Gehirn funktionieren in der Meditation wie ein inneres Bio- bzw. Neurofeedback-Gerät. Sie geben ständig Rückmeldungen über getätigte Inputs, die beim Anfänger zunächst einem Versuch-und-Irrtum-Schema entsprechen. Unter Inputs können in diesem Sinne geistige Haltungen, Einstellungen, Bewertungen bzw. akzeptierendes Nicht-Bewerten, Erhöhen oder Senken von Anspannung und Kontrolle und allerlei Spiele mit der Aufmerksamkeitssteuerung verstanden werden. Die Gedanken und Emotionen nur zu beobachten, anstatt jede Menge Gedanken zu produzieren, zu wiederholen, nachzuschieben, sich mit impulsiven Emotionen und Reaktionen zu identifizieren usw., kann erlernt werden. Das Bewahren eines kühlen Kopfes, eines warmen Herzens und eines gelassenen Gemütes wird von den meisten Menschen als sehr positiv erlebt und wirkt daher wie ein operanter Verstärker, der eintritt, wenn man sozusagen alles richtig macht. Die Wellen des Gemütes lassen von allein nach, wenn die Winde der Gedanken zur Ruhe kommen und daher das Wasser der

Gefühle nicht mehr aufwirbeln können. Diese Metapher, die sich sehr gut für die meditative Übung anwenden lässt und im Praxis-Manual wieder aufgegriffen wird, bringt die Erkenntnisse der kognitiven Wende auf den Punkt: Gedanken beeinflussen Gemütszustände. Entsprechend fand die dritte Welle der Verhaltenstherapie heraus, dass die Aufmerksamkeit wiederum Gedanken beeinflusst und daher der Achtsamkeit bedarf, weshalb letzterer ein großes psychotherapeutisches Potenzial innewohnt (vgl. Heidenreich und Michalak 2004).

Fassen wir zusammen: Durch die irgendwann eintretende Erschöpfung im fortlaufenden Bewältigungsprozess der Selbst-Exposition bzw. im Ertragen all der spontan auftretenden Gedanken und Emotionen findet der Organismus zu einer operant wirksamen automatischen Entspannung. Die Reduktion von gedanklicher, emotionaler und physiologischer Aktivität, ob bewusst oder unbewusst herbeigeführt, wird mit der belohnenden Entspannungs-Erfahrung klassisch konditioniert. Zusätzliche klassisch-konditionierbare Stimuli, die mit der meditativen Übung und Erfahrung verknüpft werden können, sind nicht nötig, aber möglich: So könnte der Gong einer tibetischen Klangschale oder der Duft von Räucherstäbchen regelmäßig eingesetzt werden, bis er von selbst die meditative Entspannungsreaktion auslöst. Aber auch die ohnehin schon gegebenen situativen Hinweisreize wie aufrechte Sitzhaltung und langsame Atmung wirken bereits nach einigen Übungen als klassisch konditionierte Auslöser der meditativen Entspannung.

Auf den lerntheoretischen Prinzipien aufbauend lässt sich Meditation – im Sinne der modernen kognitiven Verhaltenstherapie oder auch Selbstmanagement-Therapie – als eine erlernbare Art der Selbstregulation bezeichnen. Durch die zunehmenden Erfahrungen mit dem distanzierten Beobachten und Beeinflussen von Gedanken, Emotionen und physiologischem Arousal entsteht ein Zuwachs an intrapsychischem

Kontrollerleben. Subjektives Kontrollerleben wird wie auch Entspannung als angenehm erlebt und wirkt daher als operanter Verstärker. Weitere positive Konsequenzen, die das Selbstregulationsverhalten belohnen, sind Gefühle der Gelöstheit, Gelassenheit und Erhabenheit. Die Technik, eigene Gedanken und Emotionen mit innerem Abstand als „Ereignisse“ zu betrachten, ohne sich darin zu verlieren, damit zu identifizieren, ihnen anzuhaften oder Macht zu verleihen, wird also durch die positiven Wirkungen auf den Organismus automatisch operant verstärkt. Im Laufe der regelmäßigen Meditationspraxis entsteht auf diese Weise, auf Basis dieser inneren Rückkopplungssysteme, eine generalisierte Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeitsüberzeugung bezüglich der intrapersonalen Feinabstimmung im Zusammenspiel von Aufmerksamkeit, Denken und Fühlen. Diese bleibt nicht nur auf die formelle Meditation beschränkt, sondern kann auch auf sämtliche Situationen des Alltags ausgedehnt werden. Das Selbstvertrauen, Aufgaben und Herausforderungen, die sonst als stressvoll erlebt und verbucht wurden, mit kühlem Kopf und gelassenem Bauch bewältigen zu können, wächst zu einer verlässlichen Gewissheit.

3.5 Neuropsychologische Ansätze

Spätestens seit dem Beginn des neuen Jahrtausends hat die Hirnforschung ihre anfängliche Verhaftung an ein biologistisches Menschenbild überwinden können oder ist zumindest dabei. Ähnlich wie die Quantenphysik das klassisch-physikalische Weltbild von der Materie als höchste und letzte Wirklichkeit dank ihrer Forschungsergebnisse stark revolutionierte, so mussten auch die Neurobiologen das klassische naturwissenschaftliche Postulat, der Mensch sei letztendlich nur ein biologischer Körper bzw. der Geist nur ein materielles, biochemisch funktionierendes Gehirn, stark relativieren und überarbeiten. Es besteht inzwischen großer Konsens, dass

ein Gehirn erst mittels des Bewusstseins mit mentaler Bedeutung und psychischen Funktionen „gefüllt“ werden kann. Ohne Bewusstsein, d. h. ohne Interpretationen, kann auch ein Gehirnforscher auf den MRT-Bildern, die ein Gehirn von innen zeigen, nichts erkennen. Er würde zwar etwas sehen, aber nicht wissen, was es bedeutet. Er kann den Dingen, die er da sieht, Namen geben, aber mehr auch nicht. Erst durch die Erforschung von Korrelationen zwischen hirnorganischen Istzuständen und mentalen Funktionen kann eine erfahrungsbasierte Gesamtschau entstehen, bei der Hirnarealen Bewusstseinsfunktionen zugeordnet werden können. Diese Zuordnung darf aber keinesfalls mit einer irgendwie gearteten Kausalität verwechselt werden, da wir es hier mit zwei völlig verschiedenen Bedeutungsebenen zu tun haben – einer materiellen und einer mentalen bzw. symbolischen – die sich streng genommen nicht gegenseitig verursachen können. Sie können miteinander korrelieren, koexistieren oder sogar verschränkt sein, aber nicht einander kausal beeinflussen wie es zwei Dinge oder Teilchen nach dem Newtonschen Billard-Kugel-Modell tun. Ohne die Annahme und Setzung eines Bewusstseins als erste, zugrunde liegende Wirklichkeit, das Theorien entwickelt, Experimente plant, durchführt, auswertet und dazulernt, lässt sich wissenschaftliches Arbeiten kaum vorstellen.

Früher wurden Bedeutungsebenen vermischt. So las man, dass ein Frontalcortex denken kann, die Amygdala-Kerne fühlen, der Hippocampus auf Basis emotionaler Erinnerungen bewertet usw. Es kam noch besser: Mit Roth waren es plötzlich die Neuronen, die Entscheidungen treffen und uns fälschlicherweise das Gefühl oder die Erlebnis-Illusion vermitteln, wir würden Entscheidungen treffen können. So schrieb er in seinem Buch „Denken, Fühlen, Handeln“: „Wir sind ohnehin gar nicht frei, denn nicht wir entscheiden, sondern unser Gehirn entscheidet für uns, etwa dreihundert bis vierhundert Millisekunden, bevor wir das Gefühl haben, uns jetzt gerade zu entscheiden“

(Roth 2001, S. 435). Wir meinen also, eine Entscheidung getroffen zu haben, obwohl es schon längst das Gehirn für uns getan hat. Die Gehirne bzw. Neurone seien demnach die eigentlichen Entscheidungsträger und Drahtzieher hinter unseren Handlungen. Sie führen uns sozusagen an der Nase herum und wir merken es noch nicht einmal. Das Problem solcher erkenntnistheoretischer Denkfehler ist folgendes: Konzepte wie Ich, Selbst, Wille und Bewusstsein lassen sich nun mal nicht körperlich oder hirnorganisch verorten. Sie gehören nicht zur materiellen Ebene, sind aber dennoch für unser soziales, komplex organisiertes Zusammenleben unverzichtbar. Würde man sie leugnen, weil man sie unter dem Mikroskop nicht finden kann, würde vermutlich unsere Gesellschaft wieder anarchische Züge bekommen, denn dann wären auch Begriffe wie Verantwortung, Recht, Freiheit und Wahrheit bloße Illusionen und die gesamte Justiz und Politik würde in sich zusammenfallen. Nicht nur kranke Menschen, alle Menschen wären nicht mehr schuldfähig, außer vielleicht die Neuronen?

Nach diesem Exkurs in die absurde Logik erkenntnistheoretischer Ver(w)irrung sollte deutlich geworden sein, dass selbstverständlich auch die Gehirnforschung einen gesunden Menschenverstand braucht, der die Ergebnisse versteht, d. h. vernünftig interpretiert und sinnvoll in übergeordnete Modelle einordnet, die mit modernen Menschenbildannahmen kompatibel sind. Dabei sollte sie auch ein kritisches Bewusstsein hinsichtlich der eigenen Grenzen des Erklärbaren behalten. Die folgenden Erklärungsansätze mögen als positive Beispiele dienen.

3.5.1 Neuroplastizität

Die vielleicht bedeutsamste Entdeckung der modernen Gehirnforschung ist die Tatsache der Neuroplastizität bis ins höhere Alter. Jungs Annahme einer lebenslangen psychischen Entwicklung wird durch den Nachweis

der dauerhaften Neuroplastizität gestützt, wenn auch mit Einschränkungen. Die Neuroplastizität im höheren Alter hört zwar nicht ganz auf, aber lässt nach, bis die Altersdemenz eintritt. Meditation fördert die Neubildung von neuronalen Fasern bei Erwachsenen und hemmt den Abbau von Nervensubstanz im höheren Alter. Die Befunde zur Neuroplastizität bei Meditierenden belegen, dass Meditation mentale und emotionale Lernprozesse fördert, konstruktive oder sinnstiftende Neubilanzierungen der Vergangenheit unterstützt und auf diese Weise hilft, das Erlebte zu integrieren, und zudem Altersdemenz verzögert. Aufgrund der größeren Dichte an grauer Substanz im Insel-Cortex, orbitofrontalen Cortex und Hippocampus bei Meditierenden wird vermutet, dass Meditation das Verändern, Umlernen und Regulieren emotionaler Reaktionen und Integrieren von Gefühlen und emotionalen Erinnerungen fördert (vgl. Ott 2018, S. 70 ff.). Altes wird effektiver und tiefgründiger verarbeitet und hinter sich gelassen, sodass wirklich neue Erfahrungen gemacht werden können. Als Fazit lässt sich festhalten: Meditation kann einen sehr effektiven Beitrag dazu leisten, dass in Zukunft kein neuer Wein durch alte, sondern in neue Schläuche gegossen wird.

3.5.2 Neuronale Integration

Die verschiedenen Areale und Funktionen eines gesunden Gehirns arbeiten einerseits wie Musiker in einem Orchester zusammen, andererseits improvisieren sie wie in einer Jazzband. Beides hat sich im Laufe der Evolution für die Entwicklung von Intelligenz als notwendig herausgestellt – Organisation und Improvisation. Nach Francisco Varela ähnelt das Gehirn eher einer Jazzband. Auch bei einer Jazzband kommt es auf das Zusammenspiel an, nur dass es hier keine starre Partitur und (meist) auch keinen Dirigenten gibt. Und wenn ein Musiker wegen Krankheit ausfällt, kann ein anderer einige der Parts, Riffs, Melodien oder Soli des ausgefallenen Musikers

mit übernehmen, um den Schaden so gering wie möglich zu halten. Auch das trifft auf das Gehirn zu.

Studien zur Gammawellenkohärenz zeigten, dass Meditation das harmonische Zusammenspiel von verschiedenen Regionen des Gehirns verbessert. Breitflächige Gammawellen-Aktivitäten lassen sich i. d. R. nur bei sehr fortgeschrittenen Meditierenden finden. Ihr gleichzeitiges Auftreten während tiefen Meditierens im Präfrontalcortex, Inselcortex, Neocortex und Hippocampus spricht für eine Synchronisierung von Aufmerksamkeit, Gefühl, Verstand und Gedächtnis. Vielleicht entspricht dies der mystischen Erfahrung, wenn Körpergefühl bzw. Leib, Herz bzw. Seele und Kopf bzw. Geist eins werden. Daniel Siegels Theorie der neuronalen Integration stützt sich u. a. auf diese Befunde und postuliert eine Verbesserung der Gehirn-internen Kommunikation und Feinabstimmung zwischen den verschiedenen Hirnarealen sowie eine zunehmende vertikale Integration älterer Gehirnareale unter der führenden Koordinationsleitung des Vorderhirns durch Achtsamkeitsmeditation (Siegel 2007, 2012). Die stärkere Aktivierung des mittleren Präfrontalcortex bei fortgeschrittenen Achtsamkeitsmeditierenden im Vergleich zu einer nicht meditierenden Kontrollgruppe spricht für höhere Grade an Achtsamkeit, Konzentration, Aufmerksamkeitssteuerung und bewusster Selbstregulation (Hölzel et al. 2007). Die Theorie der neuronalen Integration kann erklären, warum Meditierende weniger impulsiv reagieren, seltener unter Angst leiden und insgesamt weniger vergangenheitsorientiert leben. Sie haben ein ausgeglicheneres Gemüt, weil ihre Instinkte und Triebe (Stammhirn), emotionalen Prägungen und Erinnerungen (limbisches System) besser integriert sind und sich nicht ständig in den gegenwärtigen Erlebnisstrom hineinmischen und verhaltenssteuernd wirken. Zudem wäre anzunehmen, dass ein harmonisches Zusammenspiel von Intention, Aufmerksamkeit und Gemüt einem Flow-Zustand (Csikszentmihalyi 2018) oder dem

Kohärenz-Erleben (Antonovsky und Franke 1997) entspricht und mit einem Glücksgefühl, innerer Freude, innerem Frieden oder zumindest subjektivem Wohlbefinden einhergeht.

3.5.3 Meditation als neuropsychologische Selbstregulation

Einer der ersten deutschen Pioniere auf dem Gebiet der Meditationsforschung, Ulrich Ott, prägte die Theorie der neuropsychologischen Selbstregulation für ein umfassenderes Verständnis von Meditation. Meditation sei mehr als eine Entspannungstechnik. Sie fördert die Feinabstimmung und Erweiterung der Beeinflussungsmöglichkeiten verschiedener Gehirnareale und -funktionen in ihrem wechselseitigen Zusammenspiel bei sämtlichen psychologischen Prozessen wie Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Erinnern und Bewerten (Ott 2010). Daneben berücksichtigt der Gießener Neuropsychologe aber auch die Erlebnisbereiche, die nicht zu den alltäglichen Erlebniskategorien gehören, wie Absorptionserfahrungen in Zuständen der Versunkenheit, das bewusste, gegenwärtige Erleben der Atmung oder die Erfahrung des reinen Seins (Ott 2010; Ott et al. 2011). Neurobiologische Korrelate solch tiefer Meditationserfahrungen sieht er z. B. in einer großräumigen Synchronisierung der EEG-Wellen im Gamma-Bereich. Sie könnte ein Hinweis darauf sein, dass „während mystischer Erfahrungen die Repräsentationen von Innen- und Außenwelt miteinander verschmelzen“ (Ott 2010, S. 121). Im Alltagsmodus Sorge dagegen „ein fein abgestimmtes System von hemmenden und erregenden Schaltkreisen für ein geordnetes Nebeneinander und Nacheinander von Bewusstseinsinhalten.“ Dies entspräche dem gewöhnlichen, fragmentierten und dualistischen Erleben, wie wir normalerweise die Wirklichkeit erleben, nämlich eingeteilt in divergente Objekte, verschiedene getrennte

Situationsbezüge, funktionelle Handlungen und bei allem ein fundamentaler Subjekt-Objekt- bzw. Innen-Außen-Dualismus. Bei den mehr alltagsrelevanten Aufgaben, die sich der menschlichen Psyche täglich stellen, helfe Meditation insofern, dass sie die permanente und flexible Selbstregulation und Verarbeitung von sensorischen Impulsen bzw. Wahrnehmungsinhalten, emotionalen und mentalen Prozessen sowie motorischen Steuerungsimpulsen fördert und verfeinert. Die Relevanz von Meditation für Psychotherapie liegt demnach auf der Hand.

3.5.4 Unterbindung kortikaler restriktiver Kontroll-Einflüsse

Im Vorderhirn, das die Evolution zuletzt hervorgebracht hat und das bei Menschen im Vergleich zu anderen Primaten stärker entwickelt ist, wirken kontrollierende Faktoren wie Überzeugungen, Bewertungen, Urteile und Idealvorstellungen restriktiv und filternd auf den Erlebensprozess. Sie sind sogar im Ruhezustand, im sog. „Default-Modus“ aktiv. Siegel spricht von „hierarchischen Unterjochungen“ (Siegel 2007, S. 189). Die neuronalen Aktivitäten in den älteren, unteren Bereichen, die für Intensität, Energie und Gefühle zuständig sind, werden durch die restriktiven Kontroll-Einflüsse gehemmt. MRT-Befunde konnten zeigen, dass die kontrollierende Aktivität im mittleren präfrontalen Cortex durch tiefe Meditation gehemmt wird, sodass der Erlebensstrom gegenwartsbezogener, spontaner und weniger verstandesorientiert erfolgt (Ott et al. 2010). Somit ließe sich der meditative Flow-Zustand neurobiologisch erklären. Auch mystisches Erleben, das die sonst im Alltagsbewusstsein ständig präsenten Begriffe bzw. Grenzen von Zeit und Raum aufhebt, wird neuropsychologisch im MRT sichtbar: Die interne, Gehirnhäufige Repräsentation von Zeit, Raum und dem eigenen physischen Körper wird in der tiefen Meditation inaktiv. Tiefere Grade

meditativen Erlebens gehen also nicht nur mit Aktivitäten wie breitflächiger Gamma-Wellen-Synchronisation, Faserneubildungen oder Aufmerksamkeits- und Integrationssteigerung einher, sondern auch mit Hemmungen derjenigen neuronalen Aktivitäten, die für restriktives, unterscheidendes, bewertendes und konzeptuelles Denken zuständig sind. Achtsamkeit ließe sich durch das Zusammenspiel von Aktivität und Hemmung erklären: Die von oben eingreifenden Kontroll-Einflüsse aus dem Frontalcortex wie Bewertungen und Urteile werden durch Meditation gehemmt, während die Gehirnbereiche, die für reine Aufmerksamkeit und unmittelbares Erleben zuständig sind, gestärkt werden.

3.5.5 Abbau negativer Emotionen und Förderung positiver Gefühlsqualitäten

Mit ähnlicher Logik lässt sich auch die emotionsregulierende Wirkung von Meditation neurobiologisch nachweisen. Demnach müssten sich, vereinfacht gesagt, Strukturen für positive Gefühle verstärken und solche für negative Emotionen zurückbilden. Auf die problematische Einteilung von Gefühlen in „positive“ und „negative“ soll an dieser Stelle nicht weiter eingegangen werden. Akkurater wäre es, die Gefühle einfach zu benennen, anstatt zu bewerten. Wolf Singer ging in seinem Dialog mit Ricard Matthieu u. a. auf dieses Dilemma ein und sie einigten sich auf ein eher sprachliches Problem (Singer und Matthieu 2008). Dennoch, Gefühle, die positive Wirkungen auf gesundheitliche Parameter wie Herz-Rhythmus, Blutdruck, Muskeltonus, Endokrinologie, Immunsystem, Stoffwechsel usw. ausüben, lassen sich von jenen unterscheiden, die eher negative Wirkungen ausüben, wie bspw. Angst, Wut, Hass und Depression.

Die Rückbildung bzw. Inaktivität von Nervenzellen des rechten Amygdala-Kerns während eines Meditationskurses zeigte, dass Meditation zu einem Abbau von emotionalem

Stress oder gar einem „Verlernen“ negativer emotionaler Reaktionsmuster führen kann (Hölzel et al. 2010). Dem rechten Mandelkern werden i. A. als unangenehm empfundene Emotionen wie Angst, Hoffnungslosigkeit, Ärger, Hass und Neid zugeordnet.

Der Inselcortex der rechten Gehirnhemisphäre war bei Meditierenden stärker ausgeprägt als bei Nichtmeditierenden, d. h. die Nervenzellen dort waren zahlreicher bzw. dichter vorhanden (Hölzel et al. 2008; Lazar et al. 2005). Ein allgemein besseres Gefühls- und Körpererleben, Wohlbefinden, wie auch ein insgesamt feineres Körpergefühl können damit in Verbindung gebracht werden. Für eine gelungenere Bewältigung von emotionalem Stress und Integration von emotionalen Erinnerungen spricht zudem der Nachweis einer größeren Nervenzellendichte im Hippocampus bei Meditierenden (Hölzel et al. 2008; Luders et al. 2009). Das Umlernen von emotionalen Reaktionen und Erlernen neuer Verhaltensweisen, die nicht alten emotionalen Fixierungen und Gewohnheiten entsprechen, zeigt sich neurobiologisch im orbitofrontalen Cortex. Auch hier konnte eine dichtere graue Substanz bei Meditierenden im Vergleich zur Kontrollgruppe festgestellt werden. Sie korrelierte sogar mit der Dauer der Meditationspraxis (Hölzel et al. 2008).

Tania Singer und Rainer Goebel fanden bei buddhistischen Mönchen eine hoch differenzierte Fähigkeit, Areale im Gehirn zu aktivieren, die mit Mitgefühl in Verbindung stehen (Singer und Ricard 2008, S. 70). Die buddhistische Meditation zur Evokation von Mitgefühl führte zu ausgesprochen starken Gammawellen-Peaks, die wiederum mit einer vorzüglichen Synchronisierung verschiedener Hirnareale in Verbindung stehen. Sogar exekutive Hirnareale, die für motorische Handlungsimpulse zuständig sind, wurden aktiviert. Dies zeigt, dass die Mitgefühlsmeditation keine theoretische Angelegenheit ist, sondern eine sozial altruistische Handlungsbereitschaft neurologisch vorbereitet und stärkt.

3.5.6 Resonanz: Die Spiegelneuronen-Theorie

Eine besondere Bedeutung für Empathie, soziale Verbundenheit, Resonanz und Mitgefühl kommt nach allgemeiner Auffassung den Spiegelneuronen zu. Die sensumotorische Kopplung zwischen Organismus und Umgebung sowie Zyklen interpersonaler Interaktion korrelieren mit bestimmten Feuermustern der so genannten „Spiegelneuronensysteme“. Diese zeigen die gleichen oder zumindest sehr ähnliche Aktivierungsmuster bei eigenen intentionalen Handlungen wie bei bloßen Beobachtungen von gleichen Handlungen bei anderen Menschen. Das Spiegelneuronen-System bildet nach Siegel (2007, S. 212) zusammen mit der Inselrinde, dem oberen Temporalcortex und dem mittleren Präfrontalkortex den in sich zusammenhängenden „Resonanzschaltkreis“. Dieser Resonanzschaltkreis ermögliche dem „Geist“, sowohl mit dem eigenen inneren Zustand, wie auch mit jenem eines anderen Menschen, zu „resonieren“. Er ist also aktiv, wenn sich ein Mensch auf sich selbst oder auf einen anderen Menschen einstimmt.

3.6 Autopoiesis: Selbstorganisation und Selbstregulation des Geistes

Humberto Maturana und Francisco Varela entwickelten die Autopoiesis-Theorie für lebendige Systeme (Maturana und Varela 2009). Sie stammt ursprünglich aus der Kybernetik. Varela wandte sie auch auf Bewusstsein und Meditation an (Varela und Thompson 1994). Es handelt sich dabei um ein ontologisches Konzept der emergenten Selbstorganisation. Das Gehirn ist ein lebendiges System, das erkennbare Grenzen im Dienste der Selbsterhaltung aufweist, sich selbst aber durch neue Lernerfahrungen auf Basis von Interaktionen mit der Umwelt, d. h. in der Auseinandersetzung mit (selektiv) hereinkommenden

Reizen, immer wieder transformiert bzw. neu organisiert. Die Veränderungen werden von innen gesteuert, also system-immanent, nicht von außen. Die Selbstorganisation verändert sich nicht direkt durch die Inputs von außen, sondern erst durch neue systeminterne Repräsentanten der äußeren Realität, nachdem es zu einer Irritation (kognitiven Dissonanz) infolge einer Abweichung von Informationen aus der Umwelt und dem internen Wirklichkeitsmodell gekommen ist. Die Elemente des Systems, die verschiedenen Teil-Strukturen (Hirnareale), und auf einer noch weiter untergeordneten Mikroebene die Nervenfasern und neuronalen Verknüpfungen, stehen allesamt miteinander in Verbindung und bestimmen durch ihre wechselseitigen Rückkopplungsschleifen die Eigenschaften des Gesamtsystems.

Bis jetzt könnte es sich bei dem System auch um einen Computer oder eine Maschine handeln. Was lebendige von nicht-lebenden Systemen unterscheidet, ist nach Varela und Maturana die Emergenz. Wörtlich übersetzt heißt Emergenz, dass etwas auftaucht, was vorher noch nicht in Erscheinung trat, also weder erkennbar noch wirksam war. Die sogenannten emergenten Eigenschaften des Bewusstseins sind nicht hinreichend aus den Eigenschaften der neurobiologischen Elemente auf der Mikro-Ebene ableitbar, sondern stellen eine jeweils neue Qualität dar. So sind z. B. das Erkennen von Gestalten, Erinnern von Ereignissen und Erleben von Gefühlsqualitäten typische emergente Phänomene. Sie lassen sich nicht vollständig durch einzelne neurobiologische Elemente, biochemische Prozesse oder Beziehungen zwischen ihnen erklären, auch nicht durch ihre Summe.

In der Meditation können wir nicht nur Zeuge einzelner Bewusstseins-elemente und -funktionen wie Gedanken, Erkennen und Reflektieren werden, die ja schon an sich emergente Phänomene darstellen, sondern auch ein ganzes, einendes, offenes, nicht-skaliertes Bewusstsein erleben. Dieses „Bewusstsein-an-sich“ stellt ein neues emergentes Phänomen dar. Es ist selbstreferenziell, d. h. es kann sich selbst erleben

und bezeugen. Das Bewusstsein darf nicht mit seinen Inhalten, den Gedanken, gleichgesetzt werden, und erst recht nicht mit den Aktivitäten des Gehirns. Das Bewusstsein definiert sich ebenso wenig über seine Elemente, also die Gedanken, wie sich ein Gedanke über die beteiligten neurobiologischen Aktivitäten bestimmen lässt. Eine komplexe lebendige, ontologische Einheit kann niemals auf die Elemente der darunterliegenden Ebene(n) reduziert werden. Eine höhere Makro-Ebene wie „Geist“ oder „Bewusstsein“ spiegelt sich zwar in den Relationen seiner Elemente, also seiner Denkinhalte, Intentionen, Überzeugungen, Einstellungen usw. wieder, und auch in den Elementen bzw. ihrer dynamischen Interaktionen der darunterliegenden Ebene, dem Gehirn, aber es transzendiert sie auch. Das gestaltpsychologische Gesetz der Wahrnehmung – „das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ – gilt auch in der Systemtheorie und bedeutet etwas sehr ähnliches. Es ist nicht nur mehr, es ist etwas Neues.

Interessant an diesem Modell ist auch, dass es keine scharfe, absolute Trennung zwischen objektiver und subjektiver Wirklichkeit gibt, weil das, was wir „Wirklichkeit“ nennen, eine selbst konstruierte, systeminhärente Repräsentation verarbeiteter Reize und Informationen darstellt und insofern ein Produkt des Gehirns ist. Das Gehirn ist ein selbstreferenzielles, weitgehend in sich geschlossenes System und fungiert dabei als eine Art Wirklichkeitsgenerator oder Wirklichkeitssimulator. Es kann sehr lange an einer Wirklichkeitskonstruktion festhalten, auch wenn diese gar nicht (mehr) zu der äußeren Wirklichkeit passt. Wir kennen dieses Phänomen vor allem aus der Psychopathologie. Aber auch bei ganz „normalen Menschen“ ist es anzutreffen, in Form von fixen Vorurteilen, vorgefassten oder selbstgefälligen Meinungen, stereotypen Einstellungen und Glaubenssätzen. Auf Basis dieses Modells wird auch verständlich, warum psychologische Lernprozesse und nachhaltige Verhaltensänderungen sehr langwierig sein können. Denn als geschlossenes System hält es solange an bisher etablierten Regeln und

Konstanten fest, bis die Erprobung neuen Verhaltens, neuer Erfahrungen mit der Wirklichkeit und dann zuletzt auch neue Erkenntnisse sozusagen systemintern akzeptiert und freigegeben werden.

Im besten, gesunden Falle erschafft sich der Geist wirklich immer wieder neu, während sich das Gehirn immer wieder neu organisiert, von Moment zu Moment. Der feinste, störungsfreiste Veränderungs- und Selbsterneuerungsfluss der Geist-Gehirn-Einheit, der kontinuierliche Bewusstseinsstrom sozusagen, lässt sich in der Meditation erleben und bezeugen und drückt sich in einer achtsamen Geisteshaltung aus. Der Meditation liegt also auf Basis dieser Theorie ein fortlaufender emergenter Selbstorganisationsprozess des Bewusstseins zugrunde. Meditation macht die Rekursivität des selbstreferenziellen Systems „Bewusstsein“ unmittelbar erfahrbar: Das Bewusstsein erfährt sich selbst. Diese Erfahrung deckt sich in der Tat mit dem transpersonalen Erleben von Mystikern. Der zeitgenössische Mystiker Willigis Jäger drückte dies an seinem 90. Geburtstag am 7. März 2015 mit folgenden Worten aus: „Nicht ich erfahre das Leben, sondern das Leben erfährt sich in mir.“ Man könnte auch sagen: „Nicht ich erfahre das Bewusstsein, sondern das Bewusstsein erfährt sich selbst“. Es gibt da kein Ich, das von diesem Bewusstsein getrennt oder davon unterschieden sein könnte.

Die Theorie der Autopoiesis harmoniert mit den Ansätzen der neuronalen Integration, der Neuroplastizität und der Selbstregulation. Sie ist geeignet, verschiedene Theorien und Befunde aus der Neurobiologie und Psychologie sinnvoll zusammenzuführen.

3.7 Meditationstiefe als progressive Bewusstseinsemergenz

Einer eigenen Studie zufolge konnten sich durch eine Clusteranalyse von 30 Items an einer Expertenstichprobe von 45 erfahrenen Meditationslehrenden fünf Tiefenbereiche meditativen Erlebens herausbilden (vgl.

► Kap. 5). Bei der Clusteranalyse handelt es sich um ein statistisches Verfahren, das ähnliche Elemente untereinander gruppiert. Das entscheidende Merkmal war der Tiefe-Wert, den eine in Item-Form verbalisierte Meditationserfahrung von dem jeweiligen Experten zugewiesen bekam. Die Übereinstimmung in der Einschätzung der Items war verblüffend hoch, obwohl die Experten aus sechs verschiedenen Traditionen kamen, in denen sie ausgebildet und als Meditationslehrer/ in autorisiert wurden (Theravada-Buddhismus, Zen-Buddhismus, Tibetischer Buddhismus, Christentum, Yoga und Taoismus).

Die fünf Tiefenbereiche ließen sich wie folgt benennen:

1. **Hindernisse** (z. B. innere Unruhe, Gedankenrasen, Langeweile, Dösigkeit)
2. **Entspannung** (ruhige Atmung, Wohlbefinden, wachsende Geduld)
3. **Konzentration** (Aufmerksamkeitssteuerung, Gedanken- und Emotionsregulation)
4. **Essenzielle Qualitäten** (z. B. unermessliche Freude, Liebe, Verbundenheit, Demut, Zeitfreiheit, Klarheit, formlose Energie)
5. **Non-Dualität** (Einssein, Subjekt/Objekt-Transzendenz, leeres/offenes Bewusstsein)

Bei der Interpretation dieser Tiefenbereiche ist das Fehlen einer zeitlich-linearen Reihenfolge zu beachten. Die Schlussfolgerung, dass es sich dabei um fünf Stufen der meditativen Entwicklung handelt, die jeweils hintereinander durchlaufen werden, ist nicht zulässig. Der Gedanke einer zunehmenden Meditationstiefe mit fortschreitender Meditationserfahrung erschien jedoch plausibel und konnte empirisch gestützt werden (Piron 2003). Wie eine Faktorenanalyse bei einer Stichprobe von 122 Praktizierenden unterschiedlicher Meditationstraditionen und -methoden ergab, liegen alle fünf Tiefenbereiche in einer einzigen Dimension, die sich als Meditationstiefe verstehen und bezeichnen lässt. Die Hindernis-Items sind in dieser

Dimension negativ gepolt. Eine entsprechend positive Bezeichnung nach Umpolung könnte „Hindernisfreiheit“ heißen.

Die Ergebnisse von Cluster- und Faktorenanalyse zusammen genommen lassen auf eine Entfaltung und zunehmende Integration von Tiefenbereichen des Bewusstseins durch Meditation schließen und wären daher mit einem progressiven Emergenz-Modell vereinbar. Das Gegenteil wäre Submergenz. Submergenz würde bedeuten, dass mit weiterem meditativen Fortschreiten anfängliche Erscheinungen oder Attribute des Bewusstseins und Erlebens nacheinander wegfallen. Ein Beispiel eines Submergenz-Modells ist das Phasenmodell der meditativen Vertiefungen („Janas“) aus dem buddhistischen Theravada-Klassiker „Visuddhimagga“ (vgl. ► Kap. 4). Hätte man den Experten eine Liste von ausschließlich mehr oder weniger subtilen Hindernissen auf dem Pfad der Meditation zur Einschätzung vorgelegt, würde das Ergebnis vermutlich einem Submergenz-Modell entsprechen. Je tiefer jemand meditiert, desto mehr Hindernisse hat er hinter sich gelassen, von den groben, bis zu den subtilen. In dem Modell der 5 Tiefenbereiche als Ergebnis der Clusteranalyse ist jedoch die Logik einer progressiven Emergenz enthalten: Anfänglich eintretende positive Meditationserfahrungen wie Hindernisfreiheit und Entspannung werden mit fortschreitender Meditations-tiefe nicht weniger, sondern bleiben erhalten oder stabilisieren sich weiterhin, während neue Qualitäten meditativen Erlebens hinzukommen. Das Erleben eines konzentrierten Geistes gesellt sich einem entspannten Körper und Gemüt hinzu. Gelangt der Praktizierende in den nächsten Tiefenbereich, erlebt er zusätzlich auch essenzielle Qualitäten wie Freude, Glück und Liebe. Die konzentrierte Klarheit des Geistes bleibt aber weiterhin präsent. Sie wird von den essenziellen, transpersonalen Qualitäten, nicht verdrängt, gemindert oder ausgelöscht. Auch diese gehen im weiteren Meditationsprozess nicht verloren, sondern werden durch weitere, neue

Qualitäten des fünften Bereiches ergänzt. So ist liebevolle Verbundenheit in dem Erleben von grenzenloser Einheit enthalten.

Aus der Logik eines progressiven Emergenz-Erlebens bei zunehmender Meditationstiefe folgt jedoch nicht, dass es sich bei den fünf Tiefenbereichen um fünf verschiedene ontologische Einheiten handelt, die der Reihe nach durch zunehmende Emergenz entstehen oder systemtheoretisch betrachtet auseinander hervorgehen. Es gibt zwar ontologische Modelle in verschiedenen spirituellen Traditionen, die mit einigen dieser Tiefenbereiche gewisse Parallelen aufweisen. Aber sie wurden auf eine Weise formuliert und konzipiert, die wissenschaftlich nicht nachweisbar bzw. zugänglich ist. Der erste und zweite Tiefenbereich könnte z. B. der Ebene des „Leibes“ zugeordnet werden (gefühlter Körper), der dritte Tiefenbereich dem „Ich“ als Zentrum und Selbstregulationsinstanz des personalen Bewusstseinsfeldes, der vierte Tiefenbereich würde gut zum religiösen oder philosophischen Begriff der Seele und der fünfte entsprechend zum spirituellen „Geist“ passen. In einer früheren Version fand ich die religionsneutralen Begriffe „personales Selbst“ für den dritten und „transpersonales Selbst“ für den fünften Tiefenbereich recht passend. Als ich erfuhr, wie missverständlich, unpräzise und in ihrem Bedeutungsspektrum divergent diese Termini für viele Kollegen anmuteten, verzichtete ich auf sie. Phänomenologisch betrachtet reichen die oben genannten Bezeichnungen der fünf Cluster völlig aus. Am besten lassen sich die fünf Tiefenbereiche als selbst generierte Aktivitäten des Bewusstseins betrachten: 1) Selbstkonfrontation, 2) Selbstberuhigung, 3) Selbststeuerung, 4) Selbsttranszendenz und 5) Selbstkonfluenz.

Im Praxis-Manual zur Entfaltung von Meditationstiefe wird diese Struktur als roter Faden verwendet. Sie eignet sich gut für eine Systematisierung angeleiteter Übungen nach Schwierigkeitsgrad. Anfänger sollten nicht mit dem fünften, sondern mit dem ersten Tiefenbereich beginnen.

3.8 Zusammenfassung

Tiefenpsychologisch betrachtet öffnet Meditation die Grenzen des Wachbewusstseins. Meditation erhöht die Durchlässigkeit des Bewusstseins für das Unbewusste. Erleuchtung würde sozusagen einer Vereinigung des Bewussten mit dem Unbewussten gleichkommen (Boorstein 1988, S. 49). Den Prozess dieser Vereinigung kann man sich als stufenweises Erwachen oder allmähliche Bewusstseinsweiterung vorstellen. Humanistisch betrachtet öffnet Meditation das Selbst-System für neue Erfahrungen mit sich, der Umwelt und der Wirklichkeit, indem die Integrationsbereitschaft und Kohärenz des Individuums – nach innen im Sinne von Selbstakzeptanz und nach außen im Sinne von Umwelt- und Wirklichkeitstoleranz – zunehmen. Zudem kann der Meditation eine evokative Wirkung auf im Menschen schlummernde Wachstumsmotive zugeschrieben werden, da sie das Erleben von Seins-Qualitäten und Realisieren von Seins-Werten fördert. Aus Sicht der transpersonalen Psychologie führt Meditation zur Erfahrung und Realisierung des selbsttranszendenten Bewusstseinsraumes. Aus Sicht der behavioristischen und kognitiven Lerntheorien lässt sich Meditation als eine Art selbststeuernde Verhaltenstherapie auffassen. Die Techniken der Meditation lassen sich einfach erlernen und ihre physiologischen, emotionalen und kognitiven Konsequenzen wirken selbstverstärkend. So wird wie bei einem verhaltenstherapeutischen (kognitiven) Training eine zunehmende Feinabstimmung von Aufmerksamkeits-, Gedanken- und Emotionsregulation sukzessiv aufgebaut. Neurobiologisch betrachtet verbessert Meditation die Selbsterneuerungsfähigkeit und interne Kommunikation bzw. Vernetzung des Gehirns. Die neurobiologische Meditationsforschung bestätigt ferner die lerntheoretischen Annahmen der Selbststeuerung für die Aufmerksamkeits-, Emotions- und Gedankenregulation. Mit „Autopoiesis“ lassen sich die Theorien und

Befunde der Meditationsforschung in ein naturwissenschaftliches Modell einordnen. Dieses hat jedoch auch seine Grenzen. Es weist eine wissenschaftlich unbefriedigende Zirkularität auf. Zudem müsste das von der Theorie geforderte Prinzip der Geschlossenheit der Systeme Gehirn und Geist noch mehr relativiert werden. Meditation scheint ein Vorgang zu sein, der diese beiden verschränkten Systeme eher weiter öffnet als schließt. Zudem erklärt Emergenz nicht, warum es zum Auftauchen einer höheren System-Einheit kommen kann oder muss. Liegt dem ein unsichtbarer (biologischer) Plan zugrunde, der sich im Laufe der Evolution allmählich entfaltet? Etwas Geheimnisvolles bleibt übrig. Warum auch nicht?

Literatur

- Anderson, W. T. (1983). *The upstart spring. Esalen and the human potential movement: The first twenty years*. Lincoln: Backinprint.com Edition & iUniverse.
- Antonovsky, A., & Franke, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt.
- Assagioli, R. (1978). *Psychosynthese – Prinzipien, Methoden und Techniken*. Freiburg i. B.: Auum.
- Assagioli, R. (1992). *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*. Paderborn: Junfermann.
- Assagioli, R. (2010). *Psychosynthese. Harmonie des Lebens*. Rümlang: Nawo.
- Augenstein, S. (2003). Yoga for children in primary school – An empirical study. *Journal for Meditation and Meditation Research*, 2003, 27–44.
- Boadella, D. (1981). *Wilhelm Reich: Pionier des neuen Denkens*. Bern: Scherz.
- Boorstein, S. (1988). Psychodynamische Therapie und transpersonale Suche. In S. Boorstein (Hrsg.), *Transpersonale Psychotherapie* (S. 47–55). Bern: Scherz.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Frankl, V. E. (1988). *Der unbewusste Gott: Psychotherapie und Religion*. München: Kösel.
- Fromm, E. (1990). *Die Entdeckung des gesellschaftlichen Unbewussten*. München: Heyne.
- Heidenreich, T., & Michalak, J. (Hrsg.). (2004). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*. Tübingen: dgvt.
- Hölzel, B., Ott, U., Hempel, H., Hackl, A., Wolf, K., Stark, R., & Vaitl, D. (2007). Differential engagement of

- anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*, 421, 16–21.
- Hölzel, B., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., & Vaitl, D. (2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3(1), 55–61.
- Hölzel, B., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E., Dusek, J. A., Morgan, L., Pitman, R. K., & Lazar, S. W. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(1), 11–17.
- James, W. (1997). *Die Vielfalt religiöser Erfahrung. Eine Studie über die menschliche Natur*. Berlin: Suhrkamp & Insel.
- Jung, C. G. (2013). *Schriften zu Spiritualität und Transzendenz*. (Hrsg: B. Dorst). Edition C.G. Jung. Ostfildern: Patmos.
- Jung, C. G. (2019). *Archetypen: Urbilder und Wirkkräfte des Kollektiven Unbewussten*. (Hrsg: L. Jung). Edition C.G. Jung. Ostfildern: Patmos.
- Kurz, G. (Hrsg.). (2000). *Meditation und Erinnerung in der Frühen Neuzeit – Formen der Erinnerung* (Bd. 2). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Lazar, S., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893–1897.
- Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *NeuroImage*, 45(3), 672–678.
- Maslow, A. (1968). *Towards a psychology of being* (2. Aufl.). New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Maslow, A. (1969). Theory Z. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(2), 31–47.
- Maturana, H. R., & Varela, F. J. (2009). *Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Metzinger, T. (2009). *Der Ego-Tunnel: Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*. Berlin: Berlin-Verlag.
- Ott, U. (2010). *Meditation für Skeptiker*. München: O.W. Barth-Verl.
- Ott, U. (2018). Time experience during mystical states. In A. Nicolaidis & W. Achtner (Hrsg.), *The evolution of time: Studies of time in science, anthropology, theology* (S. 104–116). Sharjah (United Arab Emirates): Bentham Science Publishers.
- Ott, U., Walter, B., Gebhardt, H., Stark, R., & Vaitl, D. (2010). Inhibition of default mode network activity during mindfulness meditation (Poster). In 16th Annual Meeting of the Organization for Human Brain Mapping, Barcelona, Spanien, 6.–10. Juni 2010.
- Ott, U., Hölzel, B., & Vaitl, D. (2011). Brain structure and meditation. How spiritual practice shapes the brain. In H. Walach, S. Schmidt, & W. B. Jonas (Hrsg.), *Neuroscience, consciousness and spirituality* (S. 119–128). Heidelberg: Springer.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1979). *Gestalt-Therapie. Wiederbelebung des Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Piron, H. (2003). *Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit*. Oldenburg: Bibliotheks- und Informationssystem der Universität Oldenburg (BIS).
- Reich, W. (2009). *Die Funktion des Orgasmus: Die Entdeckung des Organs. Sexualökonomische Grundprobleme der biologischen Energie*. Köln: KiWi.
- Rogers, C. R. (1983). *Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Rosa, H. (2016). *Resonanz – Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Roth, G. (2001). *Fühlen, Denken, Handeln*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Schade, J. (2007). Gleichschwebende Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. In U. Anderssen-Reuster (Hrsg.), *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik* (S. 86–92). Stuttgart: Schattauer.
- Siegel, D. (2007). *Das achtsame Gehirn*. Freiamt i. S.: Arbor.
- Siegel, D. (2012). *Mindsight. Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation*. München: Goldmann.
- Singer, W., & Ricard, M. (2008). *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Varela, F. J., & Thompson, E. (1994). *Der mittlere Weg der Erkenntnis. Der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung*. München: Scherz.



Meditationstiefe-Modelle in den spirituellen Traditionen

4.1 Die spirituellen Traditionen – 29

- 4.1.1 Yoga – 29
- 4.1.2 Theravada-Buddhismus – 30
- 4.1.3 Tibetischer Buddhismus – 33
- 4.1.4 Zen-Buddhismus – 35
- 4.1.5 Taoismus – 36
- 4.1.6 Christliche Mystik – 37

4.2 Erster Tiefenbereich: Hindernisse – 39

- 4.2.1 Hindernisse auf dem Yoga-Pfad – 39
- 4.2.2 Hindernisse im Theravada-Buddhismus – 40
- 4.2.3 Hindernisse im tibetischen Buddhismus – 41
- 4.2.4 Hindernisse auf dem Zen-Weg – 45
- 4.2.5 Hindernisse auf dem taoistischen Weg – 51
- 4.2.6 Hindernisse in der christlichen Mystik – 51

4.3 Zweiter Tiefenbereich: Entspannung und Beruhigung – 53

- 4.3.1 Entspannung und Beruhigung im Yoga – 54
- 4.3.2 Entspannung und Beruhigung im
Theravada-Buddhismus – 56
- 4.3.3 Entspannung und Beruhigung im tibetischen
Buddhismus – 56
- 4.3.4 Entspannung und Beruhigung im Zen – 58
- 4.3.5 Entspannung und Beruhigung im Taoismus – 59
- 4.3.6 Entspannung und Beruhigung in der christlichen Mystik – 61

4.4	Dritter Tiefenbereich: Die Kunst der Aufmerksamkeitssteuerung – 62
4.4.1	Konzentration im Yoga – 62
4.4.2	Konzentration und Achtsamkeit im Theravada-Buddhismus – 64
4.4.3	Konzentration und Achtsamkeit im tibetischen Buddhismus – 66
4.4.4	Konzentration im Zen – 70
4.4.5	Konzentration im Taoismus – 72
4.4.6	Konzentration in der christlichen Mystik – 73
4.5	Vierter Tiefenbereich: Essenzielle Qualitäten – 75
4.5.1	Essenzielle Qualitäten im Yoga – 75
4.5.2	Essenzielle Qualitäten im Theravada-Buddhismus – 76
4.5.3	Essenzielle Qualitäten im tibetischen Buddhismus – 77
4.5.4	Essenzielle Qualitäten im Zen – 79
4.5.5	Essenzielle Qualitäten im Taoismus – 81
4.5.6	Essenzielle Qualitäten in der christlichen Mystik – 82
4.6	Fünfter Tiefenbereich: Non-Dualität – 84
4.6.1	Non-Dualität im Yoga – 85
4.6.2	Non-Dualität im Theravada-Buddhismus – 86
4.6.3	Non-Dualität im tibetischen Buddhismus – 88
4.6.4	Non-Dualität im Zen – 93
4.6.5	Non-Dualität im Taoismus – 98
4.6.6	Non-Dualität in der christlichen Mystik – 99
4.7	Nachbetrachtungen – 105
	Literatur – 107

In diesem Kapitel werden 11 Stadienmodelle aus 6 spirituellen Traditionen zur Veranschaulichung einer Entwicklung von Meditations-tiefe vorgestellt und für jeden einzelnen Tiefenbereich miteinander verglichen: Zur Yoga-Tradition gehört der „achtgliedrige Pfad“ von Patanjali, aus dem Theravada-Buddhismus stammen die vier Vertiefungsstufen der Samatha-Meditation und die sechs Stufen der Vipassana-Meditation, aus dem tibetischen Buddhismus die sechs Tore zur Vollkommenheit („Paramitas“), die „neun Stadien der meditativen Stabilisierung“ von Asanga und Maitreya sowie die zehn Stufen des „Mahamudra“, aus dem Zen-Buddhismus die zehn Tafeln der „Geschichte vom Ochsen und seinem Hirten“, aus dem Taoismus das „Geheimnis der goldenen Blüte“ und aus der mystischen Tradition des Christentums die sieben Wohnungen der Seelenburg von Teresa von Avila sowie die sieben Stadien der Kontemplation des Zeitgenossen Willigis Jäger. Nach einer kulturellen und historischen Einordnung der Modelle folgt der Vergleich auf Basis der empirisch gewonnenen Tiefenbereiche, wie sie unter ► Abschn. 3.7 bereits dargestellt wurden.

Auch an dieser Stelle sei nochmals daran erinnert, dass es sich bei den Tiefenbereichen nicht notwendigerweise um Stadien handeln muss, die auf dem meditativen Weg nacheinander durchlaufen werden. Da es sich bei den im Folgenden vorgestellten Modellen um Stadien handelt, die sowohl einem über Jahrhunderte weitergegebenen Erfahrungswissen wie auch einer logischen Plausibilität gerecht werden, macht es Sinn, die Tiefenbereiche darauf anzuwenden und miteinander zu vergleichen. Individuelle Abweichungen sind immer möglich und nur allzu wahrscheinlich. Es dürfte aber mehr Menschen geben, die mit flachen Meditationszuständen beginnen und auf ihrem Übungsweg in der erfahrenen Tiefe allmählich voranschreiten, als umgekehrt. Später wird gezeigt werden, dass Meditations-tiefe und die bisherige Erfahrungsdauer regelmäßigen Praktizierens miteinander korrelieren. Diese Ausarbeitung basiert auf einer

literarischen Studie von 2003 (Piron 2003), die für den vorliegenden Rahmen überarbeitet und erweitert wurde.

4.1 Die spirituellen Traditionen

4.1.1 Yoga

Der Yoga gehört zu den ältesten spirituellen Traditionen, die uns heute bekannt sind. Obwohl er als Praxis in verschiedenen Religionen Indiens eine bedeutende Rolle spielt, ist er für sich genommen ein von Glaubenssystemen unabhängiger Pfad der Selbstrealisierung. Meist wird er in einem hinduistischen Rahmen gelehrt und praktiziert, da er dort am besten integriert werden konnte, weiter entwickelt wurde und einen sehr hohen Stellenwert besitzt. Er wird älter geschätzt als die Schriften der Veden, die ungefähr 4000 bis 5000 Jahre alt sind (vgl. Lütge 1985). Sein geografischer Ursprung ist Indien. Weitaus mehr als nur ein System von körperlichen Übungen mit einem breiten Spektrum von erwünschten physiologischen Wirkungen, wie er heute im Westen oft verstanden wird, ist der Yoga ein sehr umfassender spiritueller Weg, der die ethische Schulung, die Disziplinierung und Läuterung der Persönlichkeit, die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit und die Beherrschung der subtilen Energien in der feinstofflichen Physiologie umfasst. Yoga, von dem Sanskrit-Wort „yui“ abgeleitet, bedeutet Vereinigung. Auf einer dualistischen Philosophie basierend, die das Spirituelle von dem Materiellen trennt, geht es im Yoga um die Wiedervereinigung des Körpers mit dem Geist, wie auch des bewussten Ich mit dem geburtslosen, unsterblichen Selbst. Dieses „wahre Selbst“ (Atman) ist aus Sicht der Yoga-Philosophie wesensgleich mit Gott (Brahman) (Wolz-Gottwald 2010). Im Laufe der Zeit hat sich eine Vielzahl an Yoga-Systemen herausgebildet, die allesamt auf dem Zusammenspiel von Atmung und Konzentration basieren. Das Einnehmen

von körperlichen Haltungen (Asanas) und Ausüben von sportlich anmutenden, dynamischen Abläufen, die den Uneingeweihten an eine anspruchsvollere Form der Gymnastik erinnern, bekamen in späteren Schulen einen recht hohen Stellenwert. Die medizinisch-wissenschaftliche Welt des Westens interessierte sich im vergangenen Jahrhundert vor allem für diesen körperlichen Trainings-Aspekt des Yoga. Die Rücken-schulen zum Aufbau der Feinmuskulatur bedienten sich u. a. beim Hatha-Yoga.

Grundlage des heutigen Verständnisses von Yoga bilden die Sutren des Patanjali. Patanjalis großes Verdienst war es, die verschiedenen Disziplinen und Ebenen von Yoga in eine klare, sinnvolle und praktikierbare Stufenfolge gebracht zu haben. Die Schriften von Patanjali fassen die Grundlagen und Lehren des Yoga klar und prägnant zusammen. Sie werden i. d. R. auf die Zeit zwischen 600 v. Chr. und 200 n. Chr. datiert (Bretz 2001, S. 14). Der zeitgenössische Yoga-Meister Sri Sri Ravi Shankar vertritt die Ansicht, Patanjali sei bereits vor mehr als 5000 Jahren geboren worden (Shankar 2001). Probleme der Datierung rühren möglicherweise daher, dass es den Namen Patanjali öfter in der Geschichte des Yoga gegeben hat. Die 195 erhalten gebliebenen Sutren (Lehrsätze) enthalten Aussagen über die grundlegende Illusion, in der wir uns befinden, solange wir uns mit dem abgesonderten Ego und dem Körper identifizieren. Sie behandeln die Ursachen dieser Selbsttäuschung und zeigen den Weg der Befreiung auf, der sich in acht Stufen gliedert und deshalb als achtblättrige Blüte des Yoga oder auch als achtgliedriger Pfad bezeichnet wird. Die acht Stufen bzw. Glieder heißen: 1) Yama, die äußere Disziplin, 2) Niyama, die innere Disziplin, 3) Asana, die Körperhaltung, 4) Pranayama, die Atemregelung, 5) Pratyahara, das Zurückhalten der Sinne von der Umwelt, 6) Dharana, die Konzentration, 7) Dhyana, die Meditation und 8) Samadhi, die Versenkung.

4.1.2 Theravada-Buddhismus

Der Theravada-Buddhismus ist die heute noch existente Schule des frühen Buddhismus und ist vor allem in Sri Lanka, einigen Teilen Indiens, Thailand, Myanmar, Vietnam und Kambodscha verbreitet. Er orientiert sich an den alten, ursprünglichen Lehren Buddhas, die von seinen Schülern mündlich weitergegeben und später schriftlich systematisiert wurden. Wie Patanjali war auch Siddharta Gautama ein ausgebildeter Kenner und Praktizierender des Yoga. Im Unterschied zu Patanjali hat er sich von einigen hinduistischen Überzeugungen weit entfernt, so z. B. von dem Glauben an ein wahres Selbst. Er betrachtete die Vorstellung eines Selbst als Hauptursache für Leid und Unwissenheit. Den Glauben an einen Schöpfer-Gott lehnte er ebenfalls ab, da dieser weder nachweisbar, noch logisch nachvollziehbar sei. Nach seiner Erleuchtung lehrte er „den mittleren Weg“, der frei von jeglichen Extremen ist. Übertriebene Fastenpraxis sei ebenso schädlich wie Völlerei, mahnte er seine Jünger.

Siddharta Gautama lebte im fünften Jahrhundert vor Christus. Er wuchs in einem reichen, königlichen Elternhaus auf, das dem Adelsgeschlecht der Shakyas angehörte. Er sollte der Thronnachfolger seines Vaters werden und eine ihm zuge dachte Prinzessin heiraten. Als er im Alter von etwa 30 Jahren die Umgebung des königlichen Palastes kennen lernen wollte, die ihm bisher aufgrund des schrecklichen Anblicks vorenthalten wurde, wies sein Vater an, eine Kutschenfahrt auf einer von Armut bereinigten Strecke zu organisieren. Voller Jubel wurde er von dem vorzeigefähigen gesunden Volk begrüßt. Den alten und kranken Menschen wurde es verboten, ins Blickfeld des Adligen zu gelangen. Wie es der Zufall wollte, entdeckten die neugierigen Augen des Prinzen in der Ferne vorbeihuschende Gestalten, die alt, gebrechlich und krank waren. Sofort wollte Siddharta wissen, was mit diesen Menschen los war und sprang vom Wagen. Die Wachen konnten ihn

nicht zurückhalten. Er gelangte auch in den abgesperrten Bezirk, wo die armen und kranken Menschen lebten. Diese Begegnung veränderte das Leben des Prinzen, der bis dahin nur Wohlstand und Überfluss kannte. In ihm entflammte der starke Wunsch, die Ursachen von Leid, Krankheit und Altern herauszufinden und einen Weg zu entdecken, der zu ihrer Überwindung führt. So verließ er sein Elternhaus und lebte von nun an das Leben eines Asketen. Nach einigen Jahren Wanderschaft und Lehrzeit in der hinduistischen Tradition schloss er sich einer Gruppe von Brahmanen an. Gemeinsam fasteten und meditierten sie. Siddharta wurde aufgrund seiner herausragenden spirituellen Qualitäten, die sich rasch entfalteten, hoch geschätzt. Nachdem er seine vollendete Erleuchtung unter dem berühmten Bodhi-Baum in Bodhgaya erlangte und das Fasten brach, da er fast verhungert wäre, verachteten ihn die anderen Asketen höhnisch und betrachteten ihn als Versager. Ungeachtet dessen teilte der erwachte Buddha seinen Brüdern einige seiner „geschauten“ Wahrheiten mit. Seine Worte und seine Ausstrahlung wirkten so überzeugend auf die Zuhörer, dass diese seine ersten Jünger wurden.

Die wichtigsten Einsichten Buddhas sind als die vier edlen Wahrheiten bekannt geworden. Die erste Wahrheit sagt aus, dass Leben von Natur aus Leiden beinhaltet, bedingt durch die Prozesse von Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Die zweite Wahrheit benennt die eigentlichen Ursachen von Leiden: 1) Anhaften an lustvollen Objekten bzw. Gier nach Befriedigung und Besitz, 2) Hass, Aversion und Ankämpfen gegen unerwünschte Objekte und Zustände und 3) Unwissenheit bzw. Verblendung aufgrund einer falschen Sicht von der Wirklichkeit. Die dritte Wahrheit beinhaltet die Möglichkeit der Befreiung von den Ursachen aller Leiden und die vierte Wahrheit expliziert den Weg zur Befreiung. Dieser besteht aus acht Gliedern: Vollkommene Einsicht, vollkommene Entschlossenheit, vollkommene Rede, vollkommenes Handeln, vollkommener

(ehrlicher) Lebensunterhalt, vollkommene Anstrengung, vollkommene Achtsamkeit und vollkommene Versenkung (vgl. Kornfield 1996, S. 51).

Die klassischen Lehren des Buddhas, welche die Grundlage der alten, ursprünglichen Theravada-Schule bilden, werden „Abhidhamma“ genannt. Buddhaghosa fasste im fünften Jahrhundert n. Chr. die Lehren Buddhas in seinem Werk „Visuddhimagga“ zusammen. Dieses gilt von vielen Vertretern der Theravada-Tradition als die umfassendste und älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Visuddhimagga heißt wörtlich: „Der Weg zur Reinheit“. Die beiden grundsätzlichen Meditationsarten werden ausführlich beschrieben: Samatha, die konzentrierte Meditation, die zur geistigen Stille führt; und Vipassana, die Einsichtsmeditation, die zur Vollendung von Weisheit führt.

Im Visuddhimagga wird empfohlen, zunächst die Konzentration zu perfektionieren, um dann mit bewusst geringerer Konzentrationsstärke die Stufen der Einsicht zu durchlaufen. Der Grund ist nachvollziehbar: Bei maximaler Konzentration treten keine Geistesinhalte mehr auf. Die einsichtsvolle Meditation benötigt aber Bewusstseinsregungen, daher darf die Konzentration nicht zu stark sein. Die Vorgehensweise der konzentrierten Meditation im Theravada-Buddhismus unterscheidet sich nicht wesentlich von jener im Raja-Yoga. Die Objekte der Fokussierung und die Systematisierung der Versenkungsstufen sind jedoch verschieden. Die Aufmerksamkeit wird wie im Raja-Yoga auf ein äußeres oder inneres Objekt gerichtet. Dieses Objekt wird so lange wie möglich im Fokus gehalten. Wenn die Gedanken zwischendurch abschweifen, wird durch einen einfachen Willensakt immer wieder die Verbindung der Aufmerksamkeit mit dem Objekt hergestellt. Ziel ist die konstante, ununterbrochene Einsgerichtetheit des Bewusstseins. Die Art des Meditationsgegenstandes ist dabei nicht unbedeutend. Buddha soll 101 Gegenstände der Betrachtung unterschieden haben (Goleman 1978).

Im Visuddhimagga werden nur 40 Meditationsgegenstände aufgezählt (Mahathera 1997). Fünf Klassen von Meditationsgegenständen und vier Charaktertypen werden in dieser Abhandlung gegenüber gestellt. Die erste Klasse der Meditationsgegenstände beinhaltet die zehn Kontemplationshilfen, die sogenannten „Kasinas“. Dazu gehören die vier Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Wind), die Farben blau gelb, rot und weiß und die beiden abstrakteren Phänomene Licht und begrenzter Raum. Zur zweiten Klasse zählen die „zehn Ekelobjekte“ (asubha). Es handelt sich dabei um Aspekte von verwesenden Leichnamen. Die dritte Klasse besteht aus den „zehn Betrachtungen“ (anussati): Die Betrachtung über Buddhas Wesensmerkmale, die vielen Aspekte seiner Lehre (Dharma), die buddhistische Gemeinschaft (Sangha), die Tugend der Sittlichkeit (Sila), die Tugend der Freigebigkeit (Dana), die Himmelswesen, den Tod, den Körper, die Ein- und Ausatmung und den Frieden. Zur vierten Klasse gehören „die vier göttlichen Verweilungszustände“ (brahma-vihara): Herzensgüte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Die fünfte Klasse beinhaltet „die vier formlosen Bereiche“ (aruppa): Unendlicher Raum, unendliches Bewusstsein, Leerheit und „Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung“.

Nach Buddhaghosa klassifizierte der Buddha die genannten Betrachtungsobjekte unter anderem entsprechend ihrer Eignung für die verschiedenen Charaktertypen und nach ihrer Einteilung gemäß den Vertiefungen. Die konzentrierte Meditation auf die zehn Ekelobjekte und den vergänglichen Körper werden solchen Menschen nahegelegt, die zu Gier neigen. Personen, die sich oft ärgern oder wütend werden, sollten auf die vier göttlichen Verweilungszustände und die vier Farben meditieren. Charaktere, die zu Ignoranz oder Unwissenheit neigen, und solche, die einen unruhigen Geist haben, eigneten sich nur für die Betrachtung des Ein- und Ausatmens. Menschen mit großem Vertrauen und starkem Glauben werden die ersten sechs

„anussati“, also die Betrachtungen über Buddha, seine Lehre, die Gemeinschaft der Jünger, die Sittlichkeit, die Freigebigkeit und die Himmelswesen nahegelegt. Meditierende mit Hang zum Intellektualismus sollten sich in den Betrachtungen über den Tod, über den Frieden, in der Analyse der vier Elemente und in der Vorstellung des Ekels hinsichtlich der Nahrung und ihrer Verdauung üben. Die übrigen Kasinas, also die beiden abstrakteren Phänomene Licht und begrenzter Raum, und die vier formlosen Bereiche seien für alle Naturen geeignet. Ähnlich wie bei der Verordnung von Arznei wird folgende Logik erklärt: „Die Ekelvorstellung ist zu entfalten zur Überwindung der Gier, die Güte ist zu entfalten zur Überwindung des Übelwollens, die Betrachtung über Ein- und Ausatmung ist zu entfalten zur Stillung der Gedanken, die Vorstellung der Vergänglichkeit ist zu entfalten zur Ausrottung des Ichdünkels“ (Mahathera 1997, S. 137).

Im Visuddhimagga wird zwischen vier Vertiefungsstufen von Konzentration, den sogenannten Jhanas, unterschieden. Nicht alle Meditationsobjekte führen zur vierten Vertiefung. Es wird gesagt, dass die zehn Kasinas, die Betrachtung der Ein- und Ausatmung, der vierte göttliche Verweilungszustand (Gleichmut) und die formlosen Zustände alle vier Vertiefungen hervorrufen können. Durch Meditation auf die zehn Ekelobjekte und die Betrachtung über den Körper könne man nur zur ersten und über die ersten drei göttlichen Verweilungszustände bis zur dritten Jhana gelangen.

Vipassana wird meist mit „Einsichtsmeditation“ übersetzt. Der Geist konzentriert sich nicht auf einen bestimmten Gegenstand oder Gedanken, sondern registriert achtsam jeden Wahrnehmungsinhalt, der im Bewusstseinsfeld erscheint. Empfindungen, Gefühle und Gedanken werden wahrgenommen und erkannt als das, was sie sind: Flüchtige subjektive Erscheinungen. Sie werden weder herbei- noch weggewünscht. Wenn die Aufmerksamkeit bereits durch Samatha gut trainiert wurde, können die Stufen der Einsicht

leichter durchlaufen werden. Ansonsten braucht es etwas länger, um die geistige Wachheit und Ausdauer zu erreichen, die für die höheren Stufen benötigt wird. Wer bereits Erfahrung mit der zweiten, dritten oder vierten Jhana besitzt, sollte für die Vipassana-Meditation dennoch auf der ersten Stufe der Konzentration bleiben, da es nun darum geht, alle spontan auftretenden Wahrnehmungsobjekte und Bewusstseinsinhalte zuzulassen. Auch das diskursive Denken soll nicht mittels Konzentration unterdrückt oder gestoppt, sondern achtsam beobachtet werden: wie es entsteht, verläuft und verschwindet. Sechs Stufen von Einsicht werden i. A. in der Theravada-Tradition unterschieden. Ihnen werden jeweils verschiedene Erkenntnisse und begleitende Erfahrungen zugeordnet, an denen sie sich leicht identifizieren lassen.

4.1.3 Tibetischer Buddhismus

Der Mahayana-Buddhismus entstand ungefähr fünfhundert Jahre nach dem Tod des historischen Buddha, also etwa zur Lebenszeit von Jesus. Die Entwicklung zum Mahayana-Buddhismus begann jedoch schon beim zweiten buddhistischen Konzil im Jahre 383 v. Chr. in Vaishali, bei dem sich die Urgemeinde aufgrund von Meinungsverschiedenheiten in zwei Lager teilte, nämlich in die Theravada- („Schule der Ältesten“) und in die Mahasanghika-Schule („Große Gemeinde“). Während sich die Theravada-Anhänger weiterhin der Lehrtradition der Urgemeinde verpflichtet fühlten, lockerten die Mahasanghikas die Ordensregeln etwas auf, ergänzten die klassischen Überlieferungen durch neue Interpretationen und änderten auch einige Begriffe. Das Ideal vom erlösten Heiligen, der endlich ins Nirvana eingegangen ist und die ganze leidvolle Welt der Erscheinungen für immer hinter sich gelassen hat, wurde ersetzt durch jenes des edlen Bodhisattwa, der seine eigene Erlösung aufschiebt, um für das Heil seiner Mitmenschen zu wirken.

Aus der Mahasanghika ging im ersten Jahrhundert anlässlich des vierten buddhistischen Konzils in Kaschmir das „große Fahrzeug“ (Mahayana) hervor. Diese bildhafte Bezeichnung drückt bereits das wesentliche Anliegen dieser Richtung aus, die Lehre Buddhas für alle Menschen zugänglich und praktikabel zu machen, d. h. nicht nur für die weltabgewandten Mönche, sondern auch für die buddhistischen Laien, die in ihren Familien leben und beruflich tätig sind. Der Theravada-Buddhismus der weltabgewandten Mönche wurde von den Mahayanins „kleines Fahrzeug“ (Hinayana) genannt. Mehr und mehr Mönche und Nonnen verließen ihre Ordensschulen, um zusammen mit den Laien-Gruppen der Mahayana-Buddhisten zu praktizieren. Sie entdeckten die Botschaft Buddhas neu und befreiten sie von der damaligen Kopflastigkeit und der Starrheit mancher Ordensregeln. Das oberste Streben nach dem eigenen Nirvana wurde abgelöst durch die Generierung und Praxis von Mitgefühl und Weisheit. Der Dualismus von Nirvana, der letztendlichen, zeitlosen Seligkeit, in der es keine Vergänglichkeit und phänomenale Existenz mehr gibt, und Samsara, der leidvollen Erscheinungswelt, wird im Mahayana-Buddhismus überwunden, indem erklärt wird, dass sowohl Samsara wie Nirvana dem Wesen nach leer sind und der Bodhisattwa weder dem Nirvana noch dem Samsara anhaftet. Diese alles durchdringende und allgegenwärtige Leerheit (sunyata) bildet die Grundlage der mahayanischen Spiritualität. Sie bezeichnet sowohl das Absolute, nicht entstandene als Urgrund und Hintergrund aller phänomenalen und vergänglichen Existenz, wie auch die wahre Natur aller konditionierten Erscheinungen, Formen und Wesen (Schumann 1990).

Drei der bedeutendsten Stufenmodelle aus dem tibetischen Buddhismus werden im nachfolgenden Vergleich berücksichtigt: Die „neun Stadien der meditativen Stabilisierung“, die „sechs Paramitas“ und die „zehn Stufen des Mahamudra“. Das neunstufige Stadien-Modell, das etwa 500 n. Chr. in Indien

niedergeschrieben wurde, gilt in Tibet als Perle unter den Lehrtexten zur stillen Meditation. Es ist eines der frühesten Versuche, Konzentration und Achtsamkeitsmeditation miteinander zu verbinden. Die Abhandlungen zu den neun Stadien befinden sich in den Sutrentexten Bodhisattvabhumi, Mahayanasutralamkara und Yogacaryabhumi. Der Autor dieser Texte, Asanga, gilt als Begründer der Yogacara-Schule. Asanga verweist bei der Urheberschaft auf den transzendenten Bodhisattwa Maitreya, bezeichnet sich selbst aber als den Schreiber und Kommentator dieser Texte. Der rote Faden dieser Abhandlungen ist leicht zu verstehen: Der Meditierende navigiert zwischen den Extremen „Erregung“ und „Dösigkeit“. Es geht darum, einen vortrefflichen, klaren und ruhigen Zustand des Geistes mit friedlichem Gemüt mittels konzentrativer Meditation zu kultivieren, aufrechtzuerhalten und immer stiller werden zu lassen, bis das höchste, stabilste meditative Gleichgewicht erreicht ist. Nichts und niemand könne den Meditierenden dann noch aus der Ruhe bringen. In den Lehrtexten werden für jedes der 9 Stadien Hindernisse genannt, die es mit Achtsamkeit, Introspektion und Enthusiasmus zu überwinden gilt. Die Hindernisse werden mit fortschreitender Meditation zunehmend subtiler und benötigen daher eine entsprechend feiner werdende Aufmerksamkeit. Am Ende sei das einzige Hindernis die Gewohnheit, ein Gegenmittel, sprich eine Methode, anzuwenden.

Das Modell der sechs Paramitas betrachtet die meditative Entwicklung im Kontext der spirituellen Charakterveredelung. Wörtlich bedeutet Paramita: Jener, der am anderen Ufer angekommen ist. „Par“ ist das andere Ufer, und „Mita“ ist jener, der es erreicht hat (Trungpa 1972, S. 53). In der tibetischen Tradition wird von sechs Paramitas gesprochen, die den Weg zur Buddhaschaft kennzeichnen. Gemeint sind damit nicht erleuchtete Menschen, sondern vollkommene Qualitäten oder Vollendungsmerkmale, die es zu entwickeln gilt. Einige tibetische Lehrer bezeichnen die Paramitas auch als „transzendente Handlungen“

oder „Tätigkeiten des Bodhisattwas“ (Trungpa 1972, S. 54). Diese Bedeutung scheint dann angemessen zu sein, wenn sich die Paramitas auf einen Menschen beziehen, der sie bereits vollendet hat und nun über sie als Ausdrucksmittel verfügt, oder besser gesagt, diese zu allgegenwärtigen Charaktermerkmalen und Begleiterscheinungen seines Wesens geworden sind, sodass sich jede seiner Handlungen als natürlicher Ausdruck der Paramitas manifestiert. Bis dahin liegt jedoch ein weiter Weg vor dem Praktizieren. Symbolisch lassen sich die Paramitas auch als Einweihungstore oder Wegabschnitte vorstellen. Auch wenn der Alltag ein großes Übungsfeld für diese sechs Qualitäten bereithält, gibt es doch eine sinnvolle, logische und praktikable Reihenfolge, in der vorzugehen sei. Doch dazu später. Im engeren Sinn gehören die Paramitas zum Sutrayana-Pfad, der literarisches, geistiges Studium und Kontemplation beinhaltet. Aber da sie im gesamten tibetischen Buddhismus zu den zentralsten Grundbelehrungen gehören, sind sie genauso auch für den sogenannten tantrischen Mantrayana- bzw. Vajrayana-Pfad gültig, der inzwischen auch hier im Westen viel praktiziert wird und durch zahlreiche, recht komplexe Visualisierungsmethoden gekennzeichnet ist.

Der neunte Karmapa, Wangtschug Dordsche (1556–1603), verfasste die „zwölf Stufen von Mahamudra“ (Wangtschug Dordsche 1992). Mahamudra ist eine Meditationspraxis, die über die Karma-Kagyü-Schule des tibetischen Buddhismus überliefert wurde und zusammen mit dem höchsten Yoga-Tantra (Annutara-Tantra), wie z. B. das vom Dalai Lama häufig unterrichtete Kalachakra-Tantra, zur sog. Vollendungsklasse gehört. Das bedeutet, dass sie laut traditioneller Überlieferung geeignet ist, die höchste Stufe des Erwachens, die in allen buddhistischen Traditionen als Buddhaschaft bezeichnet wird, innerhalb eines Lebens zu erreichen. Es handelt sich im Unterschied zu den meisten anderen Vajrayana-Methoden nicht um einen Übungsweg, der Visualisierungen verwendet, sondern um eine Praxis der gegenstandslosen

Meditation. Sie gilt als äußerst anspruchsvoll und zugleich sehr einfach. Tantrische Pujas, die sonst im Vajrayana üblich sind und aus vielen komplexen imaginierten und rituellen Aktionen bestehen, sind komplizierter aufgebaut, dafür aber sehr präzise in der Anleitung. Sie werden von vielen praktizierenden tibetischen Buddhisten als anwendungsfreundlicher empfunden als die sehr offen gehaltene, in methodischer Hinsicht minimalistische Mahamudra-Meditation. In dieser Einfachheit liegt möglicherweise die größte Herausforderung.

Das Sanskrit-Wort „Mahamudra“ wird meist mit „große Gebärde“ oder „großes Symbol“ übersetzt. Der Weg sieht so aus, dass der Übende seinen Geist in keiner Weise manipuliert, kontrolliert oder steuert. Er betrachtet die aufkommenden Gedanken als das, was sie sind: leer, d. h. ohne Eigennatur. Diese Sichtweise setzt bereits ein gutes Verständnis der Leerheit von Ich, Geist und den Dingen der Welt voraus, so wie sie in den „Prajnaparamita-Sutren“ von Nargajuna ca. 200 n. Chr. dargelegt wurde (vgl. Kirti Tsenshab 1992; v. Brück 1989). Positiv ausgedrückte Kennzeichen dieses Bewusstseins sind „Einsgerichtetheit“, „Einfachheit“ und „Ein-Geschmack“. Sie entfalten sich in der genannten Reihenfolge und bilden die ersten drei (von vier) Stadien. Im vierten Stadium geht es um die Praxis der „Nicht-Meditation“. Alle vier Stadien werden wiederum in jeweils drei Stufen unterteilt, sodass insgesamt 12 Stufen resultieren. Zu Beginn eines jeden Abschnitts dieses Textes wird jeweils die Kern-Qualität des entsprechenden Stadiums charakterisiert, dann wird die Unterteilung der drei Stufen (klein, mittel, groß) erläutert und am Ende wird auf die Limitierung im Vergleich zum nächst höheren Stadium hingewiesen.

Die Vielfältigkeit der im tibetischen Buddhismus gelehrteten Wege und komplexen Methoden scheint im Widerspruch zu den eher einfachen und wenigen Meditationsarten im Theravada-Buddhismus zu stehen. Aber die tibetischen Lamas, wie z. B. der 17. Karmapa bei seinem Vortrag am 30.08.2015

in Bonn, fordern ihre Schüler auch immer wieder auf, einfach nur zu meditieren und auf die Atmung zu achten. Dies würde völlig ausreichen, um den Weg bis zum höchsten Erwachen gehen zu können.

4.1.4 Zen-Buddhismus

Zen ist die japanische Übersetzung des chinesischen Wortes Chan und des indischen Sanskrit-Begriffs Dhyana und bedeutet einfach nur Meditation. Der chinesische Chan-Buddhismus wird von Nagakawa (1997, S. 47) als „Synthese von indischem meditativen Geist und chinesischem realistischen Geist“ bezeichnet. Dhyana expandiert zu einem allumfassenden Begriff, der nicht nur mehr das stille, konzentrierte Sitzen (Zazen), sondern eine situationsübergreifende Geisteshaltung bezeichnet, die durch Achtsamkeit, Klarheit, Gegenwärtigkeit und Wachheit gekennzeichnet ist. In philosophischer Hinsicht ging der Chan- und Zen-Buddhismus aus der Yogacara-Schule des Mahayana-Buddhismus hervor. Es gibt daher einige Ähnlichkeit mit der Praxis der meditativen Stabilisierung nach Asanga und Maitreya. Bodhidharma, der in der Yogacara-Tradition geschult war, brachte den meditativen Geist des Mahayana-Buddhismus etwa 500 n. Chr. nach China, wo er auf dem taoistischen Boden sofort Fuß fasste. Seine Höhle, in der er meditierte, befindet sich in der Nähe des ihm gewidmeten Shaolin-Klosters.

Zu Anfang bestand die Praxis, „trihiksha“ (dreifache Schulung) genannt, aus Sila, der Schulung des rechten Verhaltens oder der sittlichen Disziplin, Samadhi, der Schulung der meditativen Versenkung und Prajna, der Schulung der Weisheit. Später, in der Tang-Dynastie (zw. 618 und 917 n. Chr.), entfaltet sich der Zen-Buddhismus zu einer eigenständigen Schule des Mahayana, in der diese drei Begriffe in ein Untrennbares zusammengefloßen sind (Nagakawa 1997). Da sich die Chan-Klöster fernab von den Städten in den Bergen befanden, konnten

sie sich nicht mehr über das indische Almsen-System ernähren, sondern mussten selbst Landwirtschaft betreiben. Aus der Not wurde eine Tugend gemacht. Die Übung der geistigen Sammlung sollte nicht auf die Zeiten des meditativen Sitzens beschränkt bleiben, sondern ebenso die Arbeiten am Tage umfassen. Die Trennung von stillem Samadhi und aktivem Alltag wurde somit überwunden. Der Zen-Buddhismus entwickelte sich also von Anfang an, im wahrsten Sinne des Wortes, aus einem geerdeten Geist heraus. Zen-Mönche lehnten stets die Kopflastigkeit buddhistischer Theorien, Philosophien und metaphysischer Betrachtungen ab und setzten dagegen eine Weisheit, die den dualistisch geprägten und zu Abstraktionen neigenden Verstand vollkommen transzendiert und zugleich alltags-tauglich ist. Die Belehrungen der Zen-Meister werden in der Regel, im Vergleich zu jenen tibetischer Lamas, deutlich kürzer gehalten. Gemeinsam mit ihren tibetischen Brüdern teilen sie ihre Verwurzelung im Mahayana und ihre außerordentliche Wertschätzung der Prajnaparamita-Sutren von Nagarjuna. Das darin enthaltene Herz-Sutra wird von allen Zen-Linien täglich rezitiert. Es bringt die Nicht-Dualität von Nirvana und Samsara, Leere und Form, Denken und Nicht-Denken auf den Punkt.

Von allen Zen-Parabeln dürfte die Geschichte vom Ochsen und seinem Hirten die bekannteste sein. Sie wurde in einer Bilderfolge überliefert und diente den Zen-Schülern als anekdotische Veranschaulichung des meditativen Weges. Oberflächlich betrachtet handelt es sich dabei um die völlig unspektakuläre Geschichte eines Hirten, der seinen verlorenen Ochsen sucht, wiederfindet, auf ihm nach Hause reitet, um ihn dann wieder aus den Augen zu verlieren, doch diesmal aus anderen Gründen. Diese Parabel stammt aus der Blütezeit des alten China. D. R. Ohtsu benennt den Meister Kuo-an (um 1150 n. Chr.) als Urheber dieser Bilder (Ohtsu 1985, S. 132).

4.1.5 Taoismus

Der Taoismus gehört wie der Yoga zu den ältesten spirituellen Traditionen, die uns überliefert wurden. Der Beginn lässt sich ebenso wenig datieren wie jener der alten Yoga-Tradition, da die Weitergabe des Wissens von Meister zu Schüler in mündlicher Form erfolgte und zudem kein Religionsstifter auszumachen ist. Aus letzterem Grund erfüllt der Taoismus, genau wie der Yoga, nicht vollständig die Kriterien für eine Religion. Durch Laotse, der vermutlich ein Zeitgenosse des historischen Buddhas Siddharta Gautama war, wurde die seit langem geheim gehaltene taoistische Lehre zum ersten Mal der Öffentlichkeit in China bekannt. Manche Autoren im Westen betrachten Laotse als den Begründer des Taoismus (vgl. Glasenapp 1991).

Die Praxis der Taoisten verbindet den meditativen Geist mit der Tätigkeit. In dieser Schwerpunktsetzung des „Handelns im Nicht-handeln“ und „Nicht-handelns im Handeln“ gibt es eine große Verwandtschaft zwischen dem Taoismus und Zen- bzw. Chan-Buddhismus. Aus dem selbstlosen Sein heraus wird gehandelt, und im Handeln selbst erscheint kein Ich, das diesen Handlungen in irgendeiner Weise anhaftet. Dies drückt auch der taoistische Begriff der Absichtslosigkeit aus. Gemeint ist keine Planlosigkeit oder Chaotik, sondern eine Geisteshaltung, die frei ist von selbstbezogenen Motivationen oder Hintergedanken. Es geht dem Praktizierenden nicht um angenehme, gewinnorientierte Konsequenzen seines Handelns. Und wenn seine Aktivitäten Früchte erzielen, haftet er ihnen nicht an. Die Ernte wird miteinander geteilt. Mit etwas Fantasie und Kenntnis der chinesischen Mentalität und Historie wäre hier einer der Gründe für die Empfänglichkeit der alten Volksseele gegenüber einer kommunistischen Regierungsform zu sehen. Taoisten interessierten sich nie für Politik. Sie hatten eine Abneigung gegen alle Hierarchien und Machtsysteme. Daher waren sie immer

Gegner gegen jede Art von Diktatur. Aber sie leisteten keinen militanten Widerstand gegen sie, sondern waren so duldsam wie das Wasser. Der Taoismus fand nie die Verbreitung zu einer Volksreligion. Später wurden Taoisten von den verschiedenen Machthabern verfolgt, außer, sie lieferten dem Kaiser geheimes Wissen über Verjüngungskuren.

Die meditativen Übungen der Taoisten sind in methodischer Hinsicht noch konkreter als im späteren Chan-Buddhismus. Sehr ausgefeilt sind die Qigong-Übungen. Sie alle haben ihre Grundlage in jener kosmischen Ur-Energie, die als „Chi“ oder „Qi“ bezeichnet wird. Nach Auffassung der Taoisten hat sich das Chi in der gesamten Schöpfung in die beiden Aspekte Yin und Yang polarisiert. Daher gibt es beide Geschlechter und auch die beiden Aspekte Geist und Kraft. Indem der Mensch lernt, Geist und Kraft wieder mit dem Tao in Einklang zu bringen, das sowohl ursprünglicher Geist wie auch ursprüngliche Kraft ist, wird er frei von den Polaritäten, obwohl er sich als verkörperter und arbeitender Mensch noch weiterhin in ihnen aufhalten muss. Das „Tao“ ist der unaussprechliche, undenkbar Urgrund allen Seins und zugleich der Weg und Sinn eines jeden Lebewesens.

In dem überlieferten „Geheimnis der Goldenen Blüte“ wird eine taoistische Meditation beschrieben, die eine besondere Form des stillen Qigong darstellt. Diese Lehre wurde lange Zeit mündlich, dann handschriftlich weitergegeben. Der erste Druck stammt aus dem 18. Jahrhundert. Eine Niederschrift des taoistischen Adepten und Patriarchen Lü Dsu (auch Lü Dung Bin oder Lü Yen genannt) soll dafür als Grundlage gedient haben (Wilhelm 1998, S. 69). Die mündliche Überlieferung dieses Textes geht auf die „Lehre des Goldenen Lebenselixiers“ zurück, die in der Tangzeit im achten Jahrhundert entstanden ist. Für das Verständnis dieses Textes ist es erforderlich, zunächst einige Begriffe zu klären. Der Meister Lü Dsu, der diese Lehre übermittelte und niederschrieb, unterscheidet hier zwischen dem „ursprünglichen“ und dem „bewussten Geist“. Während der

ursprüngliche Geist, genau wie in der Lehre Buddhas, Zeit und Raum überwindet und jenseits aller Konditionierungen, Begrenzungen und Polarisierungen angesiedelt ist, unterliegt der bewusste Geist dem Entstehen und Vergehen bzw. Geburt und Tod. Der ursprüngliche Geist steht nach Lü Dsu mit dem Punkt zwischen den Augenbrauen in Verbindung, dem sogenannten „himmlischen Herzen“, der bewusste Geist mit dem physischen Herz. Durch eine konzentrierte Methode, die im Geheimnis der Goldenen Blüte beschrieben wird, kann der bewusste Geist im Herzen, der allen sinnlichen Lüsten, Zornesregungen und Geistesstrübungen ausgesetzt ist, in den ursprünglichen Geist, der auch „das wahre Wesen“ oder „Tao“ genannt wird, zurückverwandelt werden. Dabei wird „das Handeln benützt, um zum Nichthandeln zu kommen“ (Wilhelm 1998, S. 81). Dieses Handeln besteht im rechten Gebrauch der Methode und vollzieht sich in vier Stadien der Meditation. Die vier Stadien heißen „Sammlung des Lichts“, „Entstehung der Neugeburt im Raum der Kraft“, „Ablösung des Geistleibes zu selbstständiger Existenz“ und „Mitte inmitten der Bedingungen“.

4.1.6 Christliche Mystik

Ein häufiger Grund für das Interesse vieler Christen an der östlichen Spiritualität und den Austritt manch einer religiösen Person aus der Kirche sei nach Jäger (1999) die Verdrängung der Mystik in ihrer eigenen Tradition und demzufolge die Deprivation des Bedürfnisses nach religiöser, spiritueller Erfahrung. Die Rechtfertigung der Macht und Hierarchie der römisch-katholischen Kirche gründet schon immer auf ihrer beanspruchten Vermittlerposition zwischen einem fernen, unerreichbaren Gott und einer sündigen, verlorenen Menschheit. Mystiker, die den Weg zur innewohnenden Gottheit verkündeten, wurden daher zu allen Zeiten von den Kirchenführern verfolgt. Früher töteten die Inquisitoren im Namen Gottes, heute

werden mystisch orientierte Priester und Pater „mundtot“ gemacht. Ein bekanntes Beispiel war das von Joseph Aloisius Ratzinger (in seiner damaligen Funktion des Ranghöchsten der Glaubenskongregation) an Pater Willigis Jäger erteilte Verbot, Predigten zu halten und Gottesdienste zu zelebrieren. Ratzinger warf ihm vor, dass er die Gläubigen mit seinen modernen Ansichten, Auslegungen und Interpretationen der Heiligen Schrift, vor allem mit seinem transpersonalen, non-dualen Gottesverständnis, verwirren würde.

Als eines der frühesten Beispiele christlicher Mystik gelten die „Wüstenväter“ (3./4. Jh.), deren wichtigstes Anliegen in der Einfachheit und Reinheit des Herzens lag (Jäger 1999, S. 89). Um diese zu erfahren, sei es notwendig, den Geist von allen weltlichen Gedanken und Ich-Dümel zu befreien. Diese frühen Mystiker zogen sich in die Einsamkeit zurück, die sie oft in der Wüste fanden, um in ihrer Seele gänzlich gereinigt zu werden. Der Wüstenvater Johannes Cassianus (360–435 n. Chr.) lehrte das Beten ohne Worte und Bilder. Als Meditationshilfe zur Beruhigung des Geistes empfahl er jedoch die ständige Wiederholung eines Gebetswortes (vgl. Jäger 1999, S. 91). Der evangelische Pfarrer und Kontemplationslehrer Manfred Rompf geht noch weiter zurück und sieht in Jesus Christus den Beginn christlicher Mystik und Kontemplation. Jesus selbst war seiner Ansicht nach ein Meister der Kontemplation und unterwies seine Jünger darin (Rompf 2014). Leider sind nicht allzu viele Stellen in der Bibel übrig geblieben, die sich eindeutig auf Meditation, Stille und Gotteserfahrung beziehen. Insbesondere das im Konzil von Konstantinopel zensierte Thomas-Evangelium handelt von der göttlichen Allgegenwart und der mystischen Erfahrung der Einswerdung (Schmidt 1990). Vermutlich wurde es deshalb aus der Bibel verbannt. Spätere Mystiker wie Meister Eckehart (1260–1328), Teresa von Avila (1515–1582), Johannes vom Kreuz (1542–1591) und Madame Guyon (1648–1717) führten die Tradition der Kontemplation fort. Meister Eckehart überwand jegliche Personifizierung

Gottes und sprach von der „Gottheit“, die sowohl transzendent allumfassend, wie auch immanent anwesend sei. Er sagte, dass die Suche nach einem (personalen) Gott dem Finden im Wege steht.

Teresa von Avila unterrichtete die Nonnen ihrer Klöster im kontemplativen Gebet, das stufenweise in die Einheit mit Gott, „dem Bräutigam“, führt. Dieser wohne im Zentrum der Seele. Die Stadien der Kontemplation nach Teresa von Avila sind nicht ganz so eindeutig abgrenzbar wie die Stufen im Yoga und Buddhismus. Es wird eher ein Weg als eine Stufenfolge beschrieben. Die „Seelenburg“ mit ihren sieben Wohnungen ist eine der vollständigsten und differenziertesten Abhandlungen zu den Stadien christlicher Kontemplation.

Eines der modernsten Stadien-Modelle der Kontemplation ist die Stufenfolge von Willigis Jäger, die zum ersten Mal in seinem Buch „Suche nach dem Sinn des Lebens“ schriftlich niedergelegt wurde (Jäger 1999, S. 134–139). Der freigestellte Benediktiner beschreibt dort sehr knapp, einfach, anschaulich und verständlich den Prozess von der Suche bis zur Erleuchtung. Der Abbau der Ich-Aktivitäten bzw. die Transformation der personalen Bewusstseinsstruktur bildet dabei den zentralen roten Faden. Jäger merkt an, dass die Stadien nicht bei jedem Menschen gleich sind, ihre Reihenfolge variieren kann und die Übergänge auch nicht immer ganz klar voneinander abgrenzbar sind. Wenngleich die Kontemplation der christlich-mystischen Tradition hier im Vordergrund steht, sei dieses Modell aber auch auf andere Wege anwendbar, wie z. B. auf den Zen-Weg oder die Achtsamkeitsmeditation. Er bezeichnet die Stufen folgendermaßen: 1) Orientierung, 2) Mehr Bewusstheit, 3) Bewusstseinsvereinheitlichung, 4) Bewusstseinsentleerung, 5) Stadium der Ruhe, 6) Abbau jeglicher Ich-Aktivität und 7) Erleuchtung. Für den Vergleich der Tiefenbereiche werden aus der christlichen Mystik die Stadienmodelle von Teresa von Avila und von Willigis Jäger herangezogen.

4.2 Erster Tiefenbereich: Hindernisse

Bevor die Meditation beginnt, gibt es in allen Traditionen Vorbereitungen zu treffen. Diese fallen unterschiedlich aus. Die vorbereitenden Übungen im tibetischen Buddhismus sind die umfangreichsten von allen. Auf anderen Wegen, wie bspw. im Zen, kann direkt mit der Meditation begonnen werden. Alle Traditionen betonen jedoch die Bedeutung einer ethischen Schulung, die Kultivierung einer entsprechenden Einstellung und den Aufbau einer starken und zugleich reinen Motivation. Vor allem die letzten beiden dienen auch dazu, eine Kraft zu entwickeln, mit der man den ersten Hindernissen begegnen kann, um sie schließlich zu überwinden. Irgendwann läuft die Meditation ganz von selbst, sodass keine Willensanstrengung mehr erforderlich ist. Aber zu Beginn sollte bereits die richtige Einstellung und Motivation vorliegen, um für den ganzen Weg, der vor einem liegt, gewappnet zu sein. Meditation ist schließlich kein Zuckerschlecken in einer Hängematte. Die ethische Schulung hat in allen spirituellen Traditionen einen ganz eigenen, hohen Stellenwert, unabhängig von Meditation. Sie dient nicht nur dazu, ein reines Gewissen zu haben, um in der Meditation weniger Spannungen und unbewussten Hindernissen ausgeliefert zu sein, sondern vor allem dazu, sein Leben in Einklang mit einer höheren Ordnung zu bringen, die mehr mit Liebe und Gewaltlosigkeit zu tun hat als mit Hass, Egoismus und Wettbewerb. Ohne diese Ausrichtung des Geistes auf höhere Werte kann aus Sicht aller Traditionen nicht von Meditation gesprochen werden. Entspannung und Konzentration sind mentale Techniken, in denen sich auch Kriminelle oder Mörder üben können, um effektiver und erfolgreicher anderen zu schaden. Meditation ist jedoch nicht möglich, wenn man nicht zu seinem wahren Wesen, seiner Bestimmung bzw. zur Besinnung kommen will.

4.2.1 Hindernisse auf dem Yoga-Pfad

Die Voraussetzung für das Betreten des Yoga-Pfades ist eine ethisch und moralisch reine Lebensweise. Deshalb übt sich der Anfänger des Yoga zuerst in „Yama“, der äußeren Disziplin. Die folgenden Verse aus dem zweiten Kapitel von Patanjali verdeutlichen diese Anschauung:

- » „Die Yamas bestehen aus Nicht-Verletzen, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Enthaltbarkeit und Unbestechlichkeit. (...) Wenn Nichtverletzen fest begründet ist, wird Feindschaft in der Gegenwart des Yogis aufgegeben. Wenn Wahrhaftigkeit fest begründet ist, erlangt man die Frucht der Handlung, ohne zu handeln. Ist Nicht-Stehlen fest begründet, kommen alle Kostbarkeiten wie von selbst. Ist Brahmacharya (Enthaltbarkeit) fest begründet, erlangt man große Lebenskraft. Ist Aparigraha (Unbestechlichkeit) fest begründet, versteht man den Sinn des Lebens“ (Bretz 2001, S. 116–126).

Als Ansporn werden hier die positiven Konsequenzen sittlichen Verhaltens vor Augen geführt. Verlangt wird kein Verzicht auf Essen, materiellen Gütern und Genuß, sondern lediglich das Nicht-Anhaften bzw. Nicht-Festhalten daran und der bewusste, maßvolle Umgang damit. Grundsätzlich gilt es, alle unheilsamen Handlungen zu vermeiden.

Die zweite Stufe nach Patanjali heißt „Niyama“, die innere Disziplin. Sie ist Voraussetzung für die Befreiung von psychischen Hindernissen und beinhaltet Reinheit, Zufriedenheit, Askese, Studium und Hingabe. Reinheit, die erste innere Disziplin, bezieht sich nicht nur auf die Hygiene des Körpers, sondern auch des Geistes. Der reine Geist identifiziert sich nicht mit dem eigenen Körper und verlangt auch nicht nach Berührung

mit anderen Körpern. Desidentifikation vom Körper entspringt automatisch der Erkenntnis: „Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht der Körper“ (vgl. Assagioli 1988, S. 138). Die zweite innere Disziplin, Zufriedenheit, beinhaltet die physiologische, emotionale und mentale Entspannung. Wer bereits einige Kontrolle über die Sinne und das Nervensystem erlangt hat, kann sich willentlich auf allen Ebenen entspannen und zu innerer Ruhe kommen. Askese, die dritte innere Disziplin, beinhaltet das Freisein von allen schädlichen Einflüssen und einen zielstrebigem, eingesetzten Enthusiasmus. Zu den schädlichen Einflüssen zählen Narkotika wie Alkohol, Tabak und sonstige Drogen, Kaffee, Schwarztee, Zucker, Fleisch und vergorene Lebensmittel, unheilsame Kontakte und unlautere Gedanken, Gefühle und Neigungen. Der Asket hält sich an eine strikte Ernährungsweise, die hauptsächlich aus frischen Früchten, Gemüse, Samen und Wasser besteht. Empfohlen wird die stützende Gemeinschaft unter der spirituellen Betreuung eines Meisters des Yoga, wie sie in Ashrams üblich ist. In diesem Umfeld wird auch der einspitzige Enthusiasmus gefördert. Worauf es bei dieser dritten inneren Disziplin ankommt, ist, dass Askese nicht als ein Verlust von Lebensqualität verstanden wird, sondern vielmehr als ein Gewinn von Energie, Reinheit, Klarheit und Freude (vgl. Shankar 2001). Der Körper wird nicht zu einem Materiekumpen diskreditiert, sondern zu einem heiligen Tempel aufgewertet, in dem das wahre Selbst schrittweise erwacht.

Nach Patanjali sind es neun Hindernisse, die den Yoga-Weg erschweren oder behindern können (vgl. Desikachar 1997, S. 203–207):

- Krankheit (vyādhi): Unwohlsein, Schmerz, Kraftlosigkeit
- Trägheit (styāna): Dösigkeit, Energiemangel, Schläfrigkeit, Unmotiviertheit
- Zweifelsucht (samshaya): Unbeständigkeit, Unentschlossenheit, mangelnde Disziplin
- Hast (pramāda): Unachtsamkeit, Nachlässigkeit, Unbedachtheit
- Resignation (ālasya): Erschöpfung, Hoffnungslosigkeit, mangelnde Begeisterung

- Ablenkung (avirati): mangelnde Konzentration
- Unwissenheit u. Selbstüberschätzung (bhrāntidarshana): Ignoranz, Stolz, Illusion
- Unfähigkeit, einen neuen Schritt zu machen (alabdhabhūmikātva): Enttäuschung, Wankelmüt oder mangelndes Selbstvertrauen
- Das Erreichte nicht bewahren können (anavasthitatvāni): mangelnde Aufrechterhaltung, mangelnde Umsetzung, mangelnde Ausdauer, mangelnde Weisheit

4.2.2 Hindernisse im Theravada-Buddhismus

Auch auf dem klassisch-buddhistischen Pfad wird der Übung in Disziplin bzw. Sittlichkeit großer Wert beigemessen. Um überhaupt erst einmal die Voraussetzungen für die erste Stufe zu erfüllen, ob auf dem Pfad der Konzentration oder Einsicht, sei es notwendig, den rechten Umgang mit den sechs Arten von Hindernissen zu erlernen, durch die immer wieder Bewusstseinsstrübungen und Unterbrechungen der Konzentration auftreten: Begierde, Trägheit, Unruhe, Ärger, Zweifel und Willensschwäche. Der Buddha nannte diese sechs „grundlegenden Faktoren emotionaler Verblendung“ und weitere 20 „sekundäre Faktoren“: Stolz, Unwissenheit, irrige Anschauungen, Wut, Groll, Verstellung, Verachtung, Eifersucht, Habgier, Heuchelei, Unaufrichtigkeit, Böswilligkeit, Schamlosigkeit, Rücksichtslosigkeit, Dumpfheit, Zügellosigkeit, mangelndes Vertrauen, Vergesslichkeit, mangelnde Einsicht und Ablenkungen (Lhündrub 2001). Aufgrund dieser Hindernisse schweift die Aufmerksamkeit immer wieder vom Meditationsgegenstand ab, wird dumpf, springt unruhig hin und her, oder geht gänzlich verloren. Durch die Schulung der Geistesfaktoren gelingt es mit der Zeit, alle Hindernisse zu überwinden.

Die speziell für Meditation erforderlichen Geistesfaktoren, die der Buddha erklärt, sind die sogenannten „fünf bestimmenden

Faktoren“: Absicht, Entschlossenheit, Erinnern, Verweilen und unterscheidende Weisheit (Mahathera 1997). Die Absicht ist notwendig, um überhaupt den Wunsch zur Konzentration zu kultivieren und die Aufmerksamkeit auf das Zielobjekt zu richten. Die Entschlossenheit ist das Mittel der Absicht. Ihre Stärke ist abhängig vom Selbstvertrauen, wie auch von dem Glauben an den Nutzen oder Wert der Meditation. Der Entschluss, zu meditieren, ist keine einmalige Angelegenheit. Er muss immer wieder erneuert werden. Die Entschlossenheit ist vor allem dann nötig, wenn der Konzentrationsfluss durch ablenkende Gedanken unterbrochen wird. Durch sie wird die Aufmerksamkeit immer wieder neu ausgerichtet. Mit „Erinnern“ ist gemeint, dass der Übende immer wieder seinen Entschluss vergegenwärtigt, sobald er das Meditationsobjekt aus den Augen bzw. dem Bewusstsein verloren hat. Erinnern ist das Gegenmittel zum Vergessen der Absicht, zu meditieren. Die Wirkung des Erinnerns ist die Achtsamkeit. Achtsamkeit beugt Vergessen vor. Der vierte Faktor, das Verweilen, bedeutet geistige Stabilität und ist Kennzeichen der Annäherung an die erste Jhana. Wer keine Ausdauer in der Konzentration besitzt, hat die Vorstufe zur ersten Vertiefung noch nicht erreicht. Die unterscheidende Weisheit wächst mit zunehmender Meditationserfahrung. Durch sie ist der Übende in der Lage, zwischen auftauchenden heilsamen und unheilsamen Gedanken zu unterscheiden, ferner zwischen den einzelnen emotionalen und mentalen Giften zu differenzieren, sie genau zu benennen und die entsprechenden Gegenmittel anzuwenden. Die Konzentration ist vor dem Erreichen der ersten Vertiefung noch recht labil und muss immer wieder durch eine Willensanstrengung intendiert und fortgesetzt werden.

Dieses vorbereitende Stadium wird mit der Arbeit einer Biene verglichen: „Des Geistes Wirken wird’ verglichen mit einer Biene Tätigkeit, mit Blütenstaub und Honigblatt, mit Faden, Öltube und Schiff. Von Unruhe wie

Mattigkeit den Geist befreiend ganz und gar, lass’ man ihn immer wieder streben dem geistigen Objekte zu“ (Mahathera 1997, S. 162). So wie sich die Biene immer wieder der Blüte zuwendet und am Blütenstaub betätigt, frei von Unruhe und Mattigkeit, so bearbeitet der wache Geist mit Beständigkeit das gewählte Objekt seiner Konzentration. Dieser Vergleich zeigt anschaulich, dass die Übung der Konzentration keine statische Angelegenheit ist, sondern vielmehr einen dynamischen Prozess darstellt, bei dem die Aufmerksamkeit das fokussierte Objekt umkreist bzw. sich immer wieder neu darauf zubewegt.

4.2.3 Hindernisse im tibetischen Buddhismus

Im tibetischen Buddhismus werden die Hindernisse erst einmal sehr vereinfacht und grob in drei emotionale Geistesgifte zusammengefasst:

- Gier bzw. Verlangen,
- Hass bzw. Aversion und
- Täuschung bzw. Unwissenheit und Ignoranz

Bereits diese drei Gruppen lassen sich als Haupt- oder Kern-Hindernisse auffassen. Verlangen äußert sich in der Meditation z. B. als ein ungeduldiges Trachten oder Greifen nach positiven Erlebnissen. Gier kann sich bemerkbar machen, wenn ein sehr schöner meditativer Zustand unbedingt noch einmal erlebt werden will. Wenn sich Gier oder Verlangen auf Dinge oder Personen beziehen, die der Übende herbeisehnt, während sie nicht da sind, können sich entsprechende Sehnsuchts- und Defizit-Gefühle wie auch lustvoll aufgeladene Gedanken und Fantasien in die Meditation hineinmischen und sehr hartnäckig für Ablenkung sorgen.

Aversion bedeutet das Gegenteil: Etwas ist da, was sich der Übende wegwünscht. Hass kann so weit gehen, dass einer Person die Existenzberechtigung aberkannt wird und ein Vernichtungswunsch aufkommt.

Aggressionen können sich aber auch gegen die Meditation richten. Wenn in der meditativen Übung Schmerzen, unangenehme Gefühle oder störende Gedanken erscheinen, die nicht akzeptiert werden, entstehen Spannungen. Wenn auch diese Spannungen nicht akzeptiert werden, entstehen Aggressionen. Wenn auch diese Aggressionen nicht akzeptiert werden, entsteht zunehmender Ärger, dann dauerhafte Wut und schließlich abgrundtiefer Hass. Dieser Hass richtet sich irgendwann gegen die Meditation, gegen sich selbst und gegen die ganze Welt. Wir haben hier das klassische Beispiel einer Generalisierung durch aufschaukelnde Konditionierungen. Daher bietet der tibetische Buddhismus noch eine Reihe anderer Möglichkeiten als Meditation.

Täuschung oder Unwissenheit benennt die universelle Ursache für alles Leid und bezieht sich auf die subjektive Identifikation mit einer falschen Vorstellung von einem abgesonderten und substanziellen Selbst und die Gleichsetzung von konzeptuell wahrgenommener oder vorgestellter Erscheinungswelt mit einer irgendwie gearteten absoluten objektiven Wirklichkeit. Ignoranz bedeutet in diesem Zusammenhang die Weigerung, nicht anerkennen oder wahrhaben zu wollen, dass alle Erscheinungen letztendlich vergänglich und in ihrem Wesen leer von ewiger Festigkeit sind. Auf dem Paramita-Weg ist die Vernichtung der großen Täuschung und restlose Beseitigung von Ignoranz die sechste und damit höchste Stufe. Diese drei Gruppen der emotionalen Geistesgifte, wie sie auch genannt werden, lassen sich weiter differenzieren.

Eine andere, sehr verbreitete Einteilung emotionaler Geistesgifte wird mit den fünf Dhyana-Buddhas und entsprechenden Farben in Verbindung gebracht (vgl. Borghardt und Erhardt 2016; Govinda 2008):

- Mangelndes Gewahrsein und Angst
- Begierde
- Stolz
- Wut
- Eifersucht

Mangelndes Gewahrsein basiert auf Unwissenheit und Ignoranz. Gedanken und Gefühle werden nicht als das wahrgenommen, was sie sind, sondern als Repräsentanten objektiver Wirklichkeit. Aus einem falschen Verständnis mentaler und psychischer Phänomene resultiert eine ständige Überhöhung und Objektivierung von Bewusstseinsinhalten. Ihnen wird eine Macht zugebilligt, die ihnen eigentlich nicht innewohnt. So entstehen auch Angst und Erregung bzw. Unruhe. Dann kann es dem Meditierenden nicht gelingen, seine Aufmerksamkeit zu stabilisieren.

Begierde kommt aus der oben als erstes genannten Gruppe der emotionalen Geistesgifte und führt zu Anhaften und Abhängigkeit. Wie es in Goethes *Faust* heißt: „Verweile doch! Du bist so schön!“ Sicher muss auch bedacht werden, dass ein Anhaften an ein schönes Meditationsbild, angenehme Klänge, Gerüche, Gefühle oder die Meditation selbst früher oder später zu einem Hindernis wird. Alle Objekte der Begierde können abhängig machen und sich zu einer Sucht steigern.

Stolz ist eine Mischung aus Unwissenheit (bezogen auf das Subjekt) und der Gier (bezogen auf das Objekt oder einer Errungenschaft). Natürlich ist hier kein gesunder Stolz gemeint, sondern einer, der Hochmut, Überheblichkeit, Eitelkeit, Ich-Dünkel, Arroganz und Herablassung mit sich bringt.

Wut entstammt der zweiten oben genannten Gruppe und basiert auf Aversion. Wenn sie nicht beherrscht wird, entstehen Zorn, Feindseligkeit und sehr destruktive Handlungen.

Eifersucht ist eine Mischung aller drei Gruppen. Sie beinhaltet die Gier, jemanden oder etwas ganz für sich haben zu wollen, und zwar dauerhaft, die Wut gegen alle, die ebenso diese Person oder dieses Objekt begehren und die große Täuschung hinsichtlich solcher Begriffe wie „Ich“, „Du“, „Mein“ und „Besitz“. Eifersucht führt zu Neid, wenn jemand anders das Ersehnte bekommen hat, und zu Rivalität, wenn es mehrere Mitstreiter gibt. Auf dem Weg der Meditation kann es vorkommen, dass

jemand anderes weiter ist als man selbst oder häufigere Unterredungen mit dem Lehrer hat. Subtiler und heimtückischer als die Eifersucht auf das Haben einer anderen Person ist jene auf das Können.

Gegen diese fünf Hindernisse werden Gegenmittel genannt, die von fünf Buddha-Familien und ihren symbolischen Farben repräsentiert werden:

- Raumgleiches Gewahrsein (blau): Buddha Vairocana hilft gegen die große Illusion
- Spiegelgleiches Gewahrsein (weiß): Buddha Aksobhya hilft gegen Wut
- Gewahrsein der Gleichheit (gelb): Buddha Ratnasambhava hilft gegen Stolz
- Unterscheidendes Gewahrsein (rot): Buddha Amitabha hilft gegen Begierde
- Vollendendes Gewahrsein (grün): Buddha Amoghasiddhi hilft gegen Eifersucht

Buddha Vairocana versinnbildlicht das Bewusstsein bzw. die Weisheit, dass alles was ist, zum einen, universalen, unendlichen, zeitlosen Raum gehört, der letztlich aus Leerheit besteht. Wir alle sind darin verwoben, miteinander verbunden, und letztlich eins mit dem Absoluten. In finaler Konsequenz heißt dies, dass es nichts zu verlieren gibt, noch nicht einmal das eigene Leben. Aus dieser Erkenntnis erwächst unendliches Vertrauen, Mut und Angstfreiheit, aber auch Demut. Denn es gehört einem ja auch nichts.

Buddha Aksobhya verkörpert das Gewahrsein, dass wir uns in allem spiegeln. Was uns wütend macht, wenn wir ärgerlich sind, können immer nur wir selbst sein. Wenn wir nicht erkennen, dass wir aufgrund unserer überhöhten Erwartungen, Machtansprüche, Forderungen und Glaubenssätze wütend werden, geben wir anderen die Schuld für unsere Impulsivität. Wenn wir etwas wegwünschen, was wir nicht wollen, hilft uns das spiegelgleiche Gewahrsein, die Dinge so zu akzeptieren wie sie sind. Wie sagte noch Konrad Adenauer? „Nehmen Sie die Menschen, wie sie sind, andere gibt's nicht“. Der Spiegel von Aksobhya hält uns vor Augen, dass wir vor allem die Eigenschaften oder Neigungen bei

anderen Menschen ablehnen, die wir selbst in uns tragen, aber nicht sehen wollen. Aber auch wenn wir sehr positive, idealisierte Inhalte in andere Menschen hineinprojizieren, können wir wütend auf sie werden, nämlich dann, wenn sich herausstellt, dass diese Personen all das, was wir von ihnen erwarten bzw. was sie uns in unserer Fantasie versprechen, nicht erfüllen können. Nehmen wir diese Projektionen wieder zurück, kommen wir wieder bei uns selbst an. Der fest in sich ruhende Buddha Aksobhya erinnert uns daran, dass wir Zufriedenheit und Glück nur in uns selbst finden können, und zwar dann, wenn wir für uns selbst zuverlässige Freunde werden.

Buddha Ratnasambhava steht für das Bewusstsein der Wesensgleichheit aller Menschen. Stolz bzw. die Neigung, sich selbst als besonderer, wertvoller, befähigter oder privilegierter als andere zu betrachten, ist mit der Erkenntnis der essenziellen Gleichheit, Untrennbarkeit und Einheit aller Menschen unvereinbar. Ratnasambhava unterscheidet nicht zwischen wertvollen und wertlosen Menschen, weil es für ihn keine wertlosen Menschen gibt. Barmherzigkeit und bedingungslose, selbstlose Liebe sind Qualitäten, die ihm zugeordnet werden. Zudem verkörpert er auch die Großzügigkeit („Dana“) als Gegenmittel gegen Geiz.

Buddha Amitabha repräsentiert die unterscheidende Weisheit und die ausgereiften geistigen Fähigkeiten eines herausragenden Intellektes. Im tibetischen Buddhismus spielen analytische Untersuchungen eine wichtige Rolle. Differenzierungsfähigkeit hilft gegen Begierde. Wenn wir nicht aufpassen, sind wir geneigt zu denken, dass uns Dinge oder Personen glücklich machen können, um bald darauf enttäuscht zu werden. Dann werden wir wütend und benötigen die spiegelgleiche Weisheit von Aksobhya. Wenn wir aber das rechte Unterscheidungsvermögen frühzeitig anwenden, das zwischen eigenen Bedürfnissen, Sehnsüchten, Erwartungen und den zahlreichen Projektionsflächen differenziert, beugen wir unrealistischen Erwartungen, zukünftigen Enttäuschungen, Frustrationen,

Aggressionen und Abhängigkeitsproblemen vor. Wir müssen andere nicht erhöhen, um dann auf sie wütend zu werden, wenn wir die Ursachen dieser Projektionen in unserer eigenen psychologischen Struktur klar erkennen. Amitabha steht auch für (Selbst-)Mitgefühl und Meditation im engeren Sinn. In der Meditation können wir erfahren, dass wir all das, wonach wir uns sehnen, bereits in uns tragen. Wir erkennen dann, dass die Dinge oder Personen, die wir begehren, erobern und ewiglich in Besitz nehmen wollen, in Wirklichkeit Eigenschaften, Qualitäten oder Funktionen repräsentieren, die zumindest potenziell zu unserem Wesen gehören.

Das vollendende Gewahrsein ist die Kulmination aller vorherigen Aspekte und drängt nach Realisierung. Es begleitet und durchdringt alle Taten und Handlungen bis zur Verwirklichung. Der Buddha Amoghasiddhi versinnbildlicht diese alles vollendende Weisheit und bietet Gegenmittel gegen Eifersucht, Neid, Rivalität und Missgunst. Er hilft bei der Erkenntnis der eigenen Stärken und Fähigkeiten und fördert das Vertrauen in die eigenen Potenziale. Eifersucht oder Neid auf fremde Talente setzt immer auch eine Wertschätzung eben dieser Fertigkeiten voraus. Sie führen denjenigen, die sie erleben, vor Augen, was ihnen selbst wichtig ist. Amoghasiddhi steht für die Verwandlung von Missgunst, Neid, Eifersucht und Versagensängsten in die eigene Bemühung und Verwirklichung. Wer die vollendende Weisheit entwickelt hat, kann keine Rivalität mehr empfinden, sondern nur noch Mitfreude für die Erfolge anderer und furchtlose Entschlossenheit bei der eigenen Selbstverwirklichung.

4.2.3.1 Erste u. zweite Paramita: Dana und Sila

Die ersten beiden Paramitas heißen „Dana“ und „Sila“ und helfen gegen die größten, anfänglichen Hindernisse. Der Sanskrit-Begriff Dana lässt sich nicht mit einem einzigen deutschen Wort übersetzen. Barmherzigkeit, Großzügigkeit und Freigiebigkeit

kennzeichnen das Wesen von Dana. Trungpa sagt über Dana: „Diese erwacht, wenn der Bodhisattva, von Erbarmen fortgerissen, seiner selbst nicht mehr gewahr ist. Sein Geist ist nicht nur von Erbarmen erfüllt; er wird selbst zum Erbarmen, er ist Erbarmen“ (Trungpa 1972, S. 57). Doch bis zu dieser Verwirklichung in dieser Weise handelt es sich bei Dana um ein Gegenmittel gegen die illusionsbedingten Angewohnheiten des Egos, vor allem gegen Anhaften, Besitzsucht und Gier. Traditionellerweise besteht der erste Schritt des Aspiranten darin, Verzicht, Bescheidenheit und Großzügigkeit zu üben. Verzicht ist eine natürliche Folge von Einfachheit. Die Großzügigkeit im erwachenden Herzen des Übenden ist ein spontan auftauchendes, natürliches Bedürfnis, zu geben. Wenn Barmherzigkeit sein natürlicher Zustand wird, hat er das erste Tor erreicht. Das tibetische Paramita-Modell weist eine gewisse verhaltenstherapeutische Logik auf: Um eine Qualität zu entwickeln, muss entsprechendes Verhalten geübt werden. Der Übende versucht sich so oft wie möglich so zu verhalten, als hätte er diese Paramita schon verwirklicht. Als Potenzial trägt er sie schon in seinem Selbstbild. Die sechste Paramita beinhaltet die höchste, transzendente Weisheit der Selbstlosigkeit. Doch lange bevor diese Realisierung vollendet ist, übt sich der Praktizierende auf dieser ersten Stufe in selbstlosem Verhalten.

Sila steht für Disziplin, rechtes Bemühen, ethische Reinheit, Sittlichkeit und Gewissenhaftigkeit. Zu den ethischen Richtlinien eines jeden Buddhisten, egal welchen Fahrzeugs, gehören Nicht-Töten und Gewaltlosigkeit gegenüber allen Lebewesen, Nicht-Stehlen, gesunde und maßvolle Lebensführung, Verzicht auf berauschende oder giftige Substanzen, Unterlassen von durch gierbedingten, lieblosen und schädigenden sexuellen Handlungen, Ehrlichkeit in Geist, Sprache und Handlung, das Unterlassen harscher, verletzender oder verurteilender Worte, der Verzicht auf überflüssiges Geschwätz wie Klatsch und Tratsch sowie die Enthaltensamkeit von üblen Gedanken, übler Nachrede und imaginierten untugendhaften

Aktivitäten. Zu den Gelübden eines Bodhisattvas zählen das regelmäßige Ausüben der Zuflucht zum Buddha, zu seiner Lehre (Dharma) und zu seiner heiligen Gemeinschaft (Sangha), das enthusiastische Anvisieren der Realisierung von Weisheit und Mitgefühl bis zur Erlangung der Buddhaschaft sowie das Gelöbnis, für das Wohl und die spirituelle Entwicklung aller Lebewesen zu wirken und lebenslang zu dienen. Für die meditative Praxis ist Sila gleichbedeutend mit Achtsamkeit. Achtsamkeit, ob in der formellen Meditation oder im Alltag, ist bereits mehr als das Befolgen von Regeln. Untugendhaftes Verhalten ist mit Achtsamkeit nicht vereinbar, weder in der Fantasie, im Traum, noch am Tag. Daher beinhaltet eine vollständige Achtsamkeitspraxis auch Sila. Die Achtsamkeit kann so weit perfektioniert werden, dass sie auch im Traum fortbesteht (vgl. Norbu 1998).

4.2.3.2 Erstes Stadium der meditativen Stabilisierung

Im Stadienmodell von Maitreya und Asanga werden grundsätzlich zwei Arten von Hindernissen unterschieden: Erregung bzw. Unruhe und Dösigkeit bzw. Trübheit. Beide werden im Prozess der meditativen Stabilisierung zunehmend subtiler. Zur Überwindung der Hindernisse werden verschiedene Gegenmittel wie Visualisierungen von hellem Licht (gegen Dumpfheit) oder analytische Meditationen über die Vergänglichkeit (gegen Stolz) empfohlen.

Das erste Stadium heißt: **„Den Geist ausrichten“** (Tib.: *sems nang nyid du `jog pa*). Der Anfänger, der noch keine Erfahrung mit Meditation und folglich auch keine Stabilität im Geist besitzt, wird in diesem Stadium mit der chaotischen Natur seiner Gedanken konfrontiert. Die Gedanken springen von einem Thema zum nächsten. Da der Mensch fast immer mit irgendwelchen äußeren Dingen beschäftigt ist, wird ihm seine innere Unruhe und Entspannungsfähigkeit erst in dem Moment bewusst, in dem er absichtlich zur Ruhe kommen will.

Asanga empfiehlt dem Übenden in diesem Stadium, sich über die erwachende Bewusstheit zu freuen. Das Erkennen der eigenen mentalen Rastlosigkeit bildet die Voraussetzung für die weiteren Stadien. Es ist bereits mehr als das unbewusste Grübeln oder Dösen, das sonst unbemerkt fortbesteht. Der alltägliche, tagtraumähnliche Zustand wird hier mit einem schlafenden Stadtstreicher verglichen, der noch nicht einmal die Unruhe und den Lärm vorbei eilender Passanten bemerkt. Dieses erste Stadium dagegen entspricht einem „geweckten“ Vagabunden, der vor einer Menschenmenge oder Straßenkreuzung aufwacht und die Unruhe zur Kenntnis nimmt. Wer in diesem Stadium verzweifelt, da er den Eindruck hat, dass seine Gedanken durch die Meditation eher zunehmen als abnehmen, bricht in der Regel seine Übung ab. Die beiden hauptsächlichen Fallen des ersten Stadiums sind Dösigkeit und Aufregung. Erstere würde bedeuten, wieder in den Zustand des schlafenden Stadtstreichers zurückzufallen. Aufregung dagegen ist meist die Folge von wütender Ungeduld im Hinblick auf die unruhigen, nun störenden Gedanken. Viel Arbeit und Mühe ist in diesem Stadium erforderlich, da die Aufmerksamkeit oft abschweift und immer wieder auf den gewählten Inhalt oder Gegenstand der Meditation gerichtet werden muss.

4.2.4 Hindernisse auf dem Zen-Weg

In der Geschichte vom Ochsen und seinem Hirten lässt sich die Auseinandersetzung mit den Hindernissen den ersten vier Tafeln zuordnen: Die anfängliche Orientierungslosigkeit, dann das Folgen der Spur mit einigen Verirrungen, das Finden des Ochsen und schließlich der Kampf mit dem Ochsen.

Die erste Tafel (■ Abb. 4.1) trägt den Titel **„die Suche nach dem Ochsen“** und zeigt einen asketisch gekleideten, barfüßigen Menschen in einer einsamen Landschaft Chinas,



■ Abb. 4.1 Die Suche nach dem Ochsen

der nach etwas zu suchen scheint. Vorsichtig fühlt er sich in den Raum der Landschaft ein und tastet sich hervor, ohne dabei eine bestimmte Richtung zu bevorzugen. Seine Aufmerksamkeit dehnt sich richtungslos im Raum aus. Zen-Meister nennen den in diesem Bild ausgedrückten Zustand den „Anfänger-Geist“. Er beinhaltet bereits die ganze Vollkommenheit, nach der gesucht wird.

Ohtsu erwähnt drei Erfordernisse, die für den Weg des Zen unerlässlich seien: „Der große Glaube, der große Zweifel und der große Mut“ (Ohtsu 1985, S. 67). Er fährt fort:

» „Zuerst muss der Schüler nach dem Höchsten streben und den großen Glauben an die Möglichkeit besitzen, dieses Höchste auch zu erreichen. Dieser große Glaube ist kein bloßer Glaube, sondern bereits ein tätiges Vollbringen. Schritt für Schritt hat sich der Schüler auf die praktische Übung einzulassen und mit großem Glauben ständig in die Ergründung eines ihm aufgegebenen Kōan zu versenken. Hierfür wird die zweite der genannten Bedingungen erfordert, der große Zweifel. Immerzu muss der

Schüler prüfen, wie es um seine Frage und um sein fragendes Selbst steht“ (Ohtsu 1985, S. 67).

Die Arbeit mit Kôans ist ein wesentliches Element der Rinzai-Schule. Die Antworten der Schüler zu den seltsamen Rätseln sollen dem Meister den jeweiligen Entwicklungsstand des Bewusstseins verraten. Mit dem Intellekt sind sie nicht zu lösen. Sie können nur durch plötzliche Einsicht „geknackt“ werden. Wenn der Schüler zeigt, dass er die wahre Bedeutung des Kôans erkannt hat, bekommt er ein etwas schwierigeres mit auf den Weg. Eines der berühmtesten Kôans ist die Frage: „Wie klingt das Klatschen einer einzigen Hand?“

Über die dritte notwendige Eigenschaft, den großen Mut, schreibt Ohtsu: „Er besteht darin, sich mit einem unerschrockenen, wie aus dem Erdboden hervorbrechenden Willen der Einübung hinzugeben. Wie sehr der Schüler auch glauben und zweifeln möge, ohne diesen fast zornigen Mut könnte er seine Übung nicht zur letzten Vollendung bringen. Dieser höchst nötige Mut lässt ihn über alle Interessen hinweggehen, bringt ihn in die Abgeschiedenheit von allem und zur ausschließlichen Hingabe an seine Übung“ (Ohtsu 1985, S. 68).

Die erste Stufe kennzeichnet nach Ohtsu das Stadium der ersten Entschlossenheit. Hier sind vor allem Glaube und Mut notwendig. Auf der ersten Tafel sucht der Hirte den verlorenen Ochsen. Die Kraft der Entschlossenheit bestimmt ganz wesentlich die Ausdauer, die erforderlich ist, um den ganzen Weg bis zum vollständigen Erwachen gehen zu können. Nach Ohtsu ist diese erste Entschlossenheit „in gewissem Sinne bereits das echte Erwachen selbst“ (Ohtsu 1985, S. 68). Den Ochsen deutet Ohtsu als „unser eigenes Herz oder unser anfängliches Wesen. Er weist gleichnishaft in das, was wir anfängliches Selbst, Buddha-Natur oder Ursprung der Wahrheit nennen“ (Ohtsu 1985, S. 55). Der Hirte symbolisiert den Schüler auf der Suche nach sich selbst, nach Wahrheit und höherem Sinn.

Die zweite Tafel (■ Abb. 4.2) trägt den Titel: „**Das Finden der Ochsenspur**“. Die Körperhaltung und die Augen des Hirten weisen in eine Richtung, in der man bei genauerem Hinsehen die Spuren eines Tieres erkennt. Das Körperbild vermittelt den Eindruck einer konzentrierten, zielgerichteten Bewegung, ähnlich wie bei einer fernöstlichen Kampfsportart. Die Landschaft ist nun gebirgig und der Hirte wandelt auf einem Weg hoch oben auf einem Berg.

Der Hirte folgt einer Spur. Ein altes Lobgedicht zu dieser Tafel erwähnt jedoch auch ein Irren, das diesem Stadium noch eigen ist: „Gewahrt er sein eigenes Irren? Wann seine Füße suchend den Spuren folgen, da gerade ist er am Ochsen vorbei und lässt ihn entkommen“ (Ohtsu 1985, S. 18). Ohtsu interpretiert dieses Lobgedicht folgendermaßen: „Auf der Suche nach dem anfänglichen Wesen gibt es viele Wege des Irrrens (...). Wenn der Hirte meint, er habe den Ochsen gefangen, das heißt, er habe das Wesen der Wahrheit verstanden, gerade dann ist er schon an ihm vorübergegangen. Sein Fangen ist missglückt und der Ochse schon weit entflohen. Die Sutra und die Wortsammlungen der alten Meister sind nur eine Spur, nicht der Ochse selbst“ (Ohtsu 1985, S. 77).

Der Schüler auf der zweiten Stufe hat bereits aufgrund seines Studiums der Schriften und des Hörens der Lehren einiges Wissen erlangt. Doch kann er noch nicht zwischen oberflächlicher Kenntnis und tiefer Einsicht, zwischen falschem und echtem Verständnis und zwischen wahren und unwahren Lehren unterscheiden (vgl. Ohtsu 1985, S. 17), sodass er der Illusion erliegen mag, er sei bereits im Besitz der Wahrheit. Er hat jedoch schon einen Anhaltspunkt, eine Orientierung, eine Ahnung davon, wo es langgeht. Typische Hindernisse dieser zweiten Stufe sind also Intellektualisierungen, mentale Verwirrungen und Pseudo-Realisierungen. Beim Kôan-Lösen steht der Verstand noch im Weg.

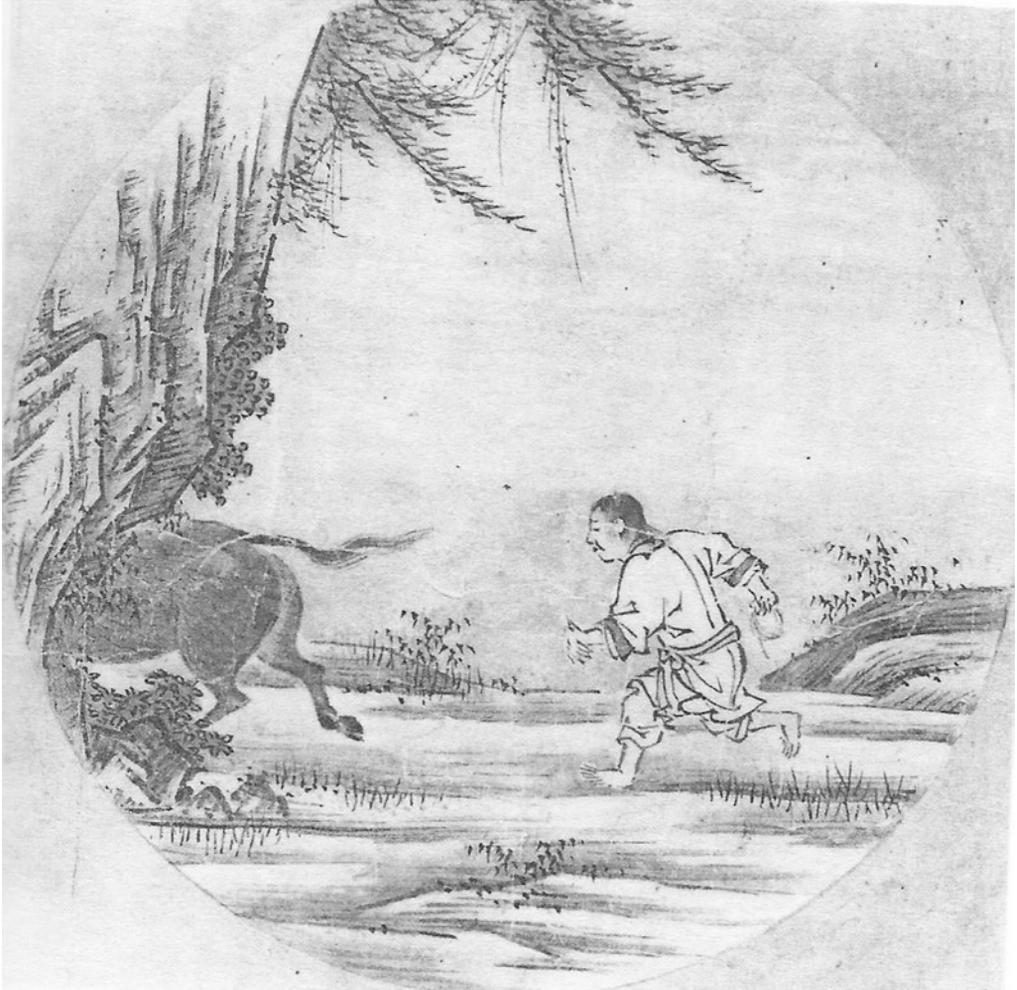
Die dritte Tafel (■ Abb. 4.3) trägt den Titel: „**Das Finden des Ochsen**“. Auf dem Bild sieht man, wie der Hirte dem Ochsen



■ Abb. 4.2 Das Finden der Ochsenspur

hinterherläuft, während dieser davonrennt. Das Aktivitätsniveau des Hirten erreicht hier offensichtlich ein Maximum. Auf dem meditativen Weg repräsentieren dieses und das nächste Bild den Höhepunkt der individuellen Anstrengung. Der Übende scheint sich selbst bzw. den Geist des Zen gefunden zu haben, doch dieser entzieht sich gleich wieder. Mit anderen Worten: Er jagt sich selbst hinterher bzw. läuft vor sich selbst davon. Doch all die aufgewendete Mühe lohnt sich. Der Hirte ist guter Dinge und zuversichtlich.

Das Lobgedicht erzählt: „Auf einmal erklingt des Buschsängers helle Stimme oben im Wipfel. Die Sonne strahlt warm, mild weht der Wind, am Ufer grünen die Weiden. Es ist kein Ort mehr, dahinein der Ochse sich entziehen könnte. So schön das herrliche Haupt mit den ragenden Hörnern, dass es kein Maler erreichte“ (Ohtsu 1985, S. 21). Die ersehnte Wahrheit wird hier gefunden und ihre unbeschreibliche Schönheit offenbart sich. Gegen Ende heißt es: „Still nickt sich der Hirte zu und erlaubt sich ein leises Lächeln.“



■ Abb. 4.3 Das Finden des Ochsen

Für die herrliche Landschaft gibt es nicht Pinsel und Stift“ (Ohtsu 1985, S. 22).

Ohtsu erklärt: „Wenn der Hirte im Erblicken den Ursprung trifft, dann west die Befreiung in jedem einzelnen seiner Sinne zugleich an. Deshalb stehen die Sinne im Einklang sowohl mit dem Ochsen wie auch untereinander. Wie das Salz mit dem Meerwasser oder der Leim mit der Farbe verbunden sind und nicht getrennt werden können, so durchwest die Buddha-Natur in ihrer Ganzheit all unser Tun“ (Ohtsu 1985, S. 82).

Auf der vorherigen Stufe wurde das Wesen der Wahrheit bzw. der Buddha-Natur intellektuell verstanden, hier wird ihm wirklich begegnet. Das Kōan wird in seiner wahren Bedeutung durchdrungen und der Schüler wird eins mit ihm. Doch noch hat der Meditierende dieses Gewahrsein des klaren Erkennens nicht unter Kontrolle. Höchste Achtsamkeit ist erforderlich, um das wahre Wesen nicht aus den Augen zu verlieren. Das größte Hindernis ist nun Hochmut und die größte Gefahr ein Nachlassen der Kräfte.



■ Abb. 4.4 Das Fangen des Ochsen

Das vierte Bild (■ Abb. 4.4) heißt: „**Das Fangen des Ochsen**“. Hält der Meditierende lange genug durch, gewinnt er schließlich die Oberhand über seinen Geist, der die Buddha-Natur beinhaltet. Das vierte Bild zeigt, wie der Hirte den Ochsen mit einem Lasso eingefangen hat und diesen nun an sich zieht.

Das vierte Lobgedicht verrät noch mehr als das Bild. Es handelt von einem langwierigen Kampf, der dem Einfangen vorausgeht: „Bald zieht der Ochse dahin, steigt fern auf die hohen Ebenen. Bald läuft er weit in tiefe Stätten der Nebel und Wolken und

will sich verbergen“ (Ohtsu 1985, S. 25). Das Energieniveau des vorherigen Stadiums darf jetzt auf keinen Fall nachlassen. Das Gefundene ist noch nicht vollständig in Besitz genommen: „Fasse strenger den Zügel, lasse den Ochsen nicht los! Noch sind viele und feinste Übel nicht überwunden. (...) Vom Zügel an der Nase des Ochsen darf er die Hand noch nicht lassen. Der Weg der Heimkehr leuchtet dem Hirten schon klar – Doch muss er noch oft mit dem Ochsen halten, am blauen Fluss und auf grünem Berge“ (Ohtsu 1985, S. 26).

4.2.5 Hindernisse auf dem taoistischen Weg

Wie in den anderen Traditionen auch, stellt das Einhalten ethischer Richtlinien eine Voraussetzung für das Betreten des taoistischen Pfades und das Empfangen von Unterweisungen dar. Im Geheimnis der goldenen Blüte wird die Zerstreuung als Haupthindernis genannt. Wenn die Energie nicht durch ausdauernde Konzentration gesammelt wird, entsteht kein „Kreislauf des Lichtes“. Gleichzeitig sollte die konzentrative Übung nicht angestrengt, sondern entspannt erfolgen. Das Gemüt (Herz) muss ruhen, um nicht störende Emotionen hervorzurufen. „Verwicklungen“ müssen gemieden werden. Ehrlicher Lebensunterhalt, allgemeine Sittlichkeit, Redlichkeit und Entsagung des Geistes von nichtigen Gedanken seien notwendige Erfordernisse für eine gelingende Meditationspraxis. Lü Dsu fordert generell die Überwindung einer leib-seelischen Selbstbezogenheit: „Wenn man den Kreislauf des Lichtes übt, so muss man Leib und Herz beide vergessen. Das Herz muss sterben, der Geist leben“ (Wilhelm 1998, S. 90). Mit Herz ist weder das physische Herz an sich, noch die spirituelle Essenz oder Seele gemeint, sondern lediglich das emotional getrübe Gemüt. „Leib und Herz sterben lassen“ bedeutet in diesem Sinne, das Anhaften an körperlichen Befriedigungen, Begierden und Gemütszuständen zu überwinden.

In der Meditation, die im Geheimnis der goldenen Blüte beschrieben wird, geht es darum, das „innere Licht“ über die „aufsteigende und absteigende Bahn“ kreisen zu lassen, während die Aufmerksamkeit „auf die Mitte“ gerichtet wird. Die „aufsteigende Bahn“ ist eine Bezeichnung für den feinstofflichen Zentralkanal entlang des Rückenmarks, der den unteren „Tan Tien“ – Punkt zwischen Nabel und Sexualzentrum mit „Bai Hui“, dem „Punkt der hundert Treffen“ am Scheitel, verbindet. Die „absteigende Bahn“ verläuft vom Scheitel über die Stirn entlang der (inneren) Vorderseite des Körpers zwischen

den beiden Lungen nach unten zum Tan Tien zurück. Mit dem Einatmen wird das durch das Rückenmark aufsteigende Licht visualisiert, mit dem Ausatmen wird das auf der Vorderseite absteigende Licht imaginiert. Diese Atemtechnik wird als „die rückläufige Methode“ bezeichnet. Um das Licht kreisen lassen zu können, müsse es jedoch erst einmal gesammelt werden. Dies geschieht durch lang anhaltende Konzentration auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Der Meditierende stellt sich dabei vor, wie das Licht des Himmels durch diese Pforte aufgenommen wird, als ob es von oben herein strahlen würde. Der Begriff Licht spielt im Taoismus eine große Rolle. Im Buch der Wandlungen, dem I Ging, wird es „Li“ genannt und bedeutet auch Feuer, Sonne und „das Klare“. Es ist die Energie des ursprünglichen Geistes, die in den Augen wohnt und zwischen den Brauen durch nach innen gerichtete, entspannte Konzentration gesammelt werden kann.

Was der Sammlung im Wege steht, sind Ablenkungen, Dösigkeit, Erregungszustände und zu große Anstrengung. Lü Dsu weist darauf hin, dass eine zu starke Beschäftigung mit der Meditationsmethode ein Hindernis darstellt: „Auch darf man nicht die Gedanken auf die richtige Ausführung richten. Wenn man sich zuviel Mühe gibt, so tritt diese Gefahr ein“ (Wilhelm 1998, S. 108).

4.2.6 Hindernisse in der christlichen Mystik

Charakteristisch für den christlichen Weg ist die Betrachtung der Hindernisse als Dämonen, die von Satan, dem Widersacher und Verführer, geschickt werden. So hat kürzlich der aktuelle Papst Franziskus für Aufsehen gesorgt, weil er die eigentliche Schuld für die vielen sexuellen Vergehen an Kindern vonseiten der Bischöfe und Priester Satan in die Schuhe geschoben hat.

Nach Ansicht des amerikanischen Karmelitenpriesters McNamara sind anfängliche

Hindernisse auf dem meditativen Weg des Christen oft durch seine kulturell verwurzelte Abgespaltenheit von seinem Leib bedingt: „Seit Jahrhunderten hat der Mensch verlernt, sich in seinem Körper zu Hause zu fühlen. Da die Inkarnation die Grundlage aller christlichen Mystik ist, muss vom christlichen Mystiker unbedingt verlangt werden, dass er sich in seinem Körper heimisch fühlt, dass er dessen Vollkommenheit und Schönheit bejaht und ihn als die einzige vermittelnde Instanz akzeptiert, durch die er in der Welt wirken kann“ (McNamara 1978, S. 488).

Das Verbot einer gesunden Sexualität bei Priestern und Bischöfen wie auch die Dissoziation vom Körper bei Frommen mag aus einem Missverständnis mancher Bibel-Zitate herrühren, wie bspw. diesem: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib der Tempel des Heiligen Geistes ist (...)?“ (1.Kor. 6,19). Paulus mahnt jedoch lediglich, achtsam mit diesem wertvollen, „göttlichen“ Körper umzugehen und spricht sich daher auch gegen Hurerei aus: „Wer der Hure anhängt, ist ein Leib mit ihr“ (1.Kor. 6,16). Es gibt jedoch keine einzige Bibelstelle, die Sexualität verteufelt. Zu Beginn seines Briefes betont er: „Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles nützt. Alles ist mir erlaubt, aber ich werde mich von nichts beherrschen lassen“ (1.Kor. 6,12). Mystiker zitieren gerne die oben genannte Stelle aus dem Paulus-Brief, die Gottes Einwohnung in Seele und Körper ausdrückt, um damit die Nicht-Getrenntheit von Gott wie auch die Nicht-Getrenntheit von Leib und Seele zu untermauern. Der Satz, der die grundsätzliche Freiheit betont, alles tun zu können, gehört jedoch auch dazu. Augustinus kam mit Paulus ebenso zu dem Schluss: „Liebe und tue, was du willst“. Der freie Wille ist in der christlichen Mystik eine von Gott gegebene Tatsache. Damit ist nicht eine Huldigung an die Begierde und Beliebigkeit gemeint, denn dann würde es heißen: „Liebe und tue, wie es dir beliebt“. Der Wille sollte mit dem Gebot der Liebe vereinbar sein, oder noch besser, einer alles umfassenden Motivation der Liebe entspringen. Mit dieser Paulinischen

Geisteshaltung lässt sich beidem vorbeugen, sowohl einer Körperfeindlichkeit mit allzu strenger Züchtigung, wie auch einer übermäßigen Identifikation mit dem Körper samt den Folgen eines Beherrschtwerdens von den körperlichen Impulsen.

4.2.6.1 Erste Wohnung nach Teresa von Avila

Auf dem Weg der christlichen Kontemplation nach Teresa von Avila finden sich die größten Hindernisse vor allem in der ersten Wohnung. Außerhalb der Burg irren die Seelen umher, ohne eine Vorstellung von sich und den wahren Werten im Leben. Sie suchen scheinbar, ohne zu wissen, was sie suchen. Die Entschlossenen, die den Ruf des Herrn gehört haben und ihm folgen, betreten die erste Wohnung und werden dort zunächst mit ihren eigenen Widerständen, Falschheiten und allerlei Schattenseiten ihrer Persönlichkeit konfrontiert. Nur Menschen mit echtem Bedürfnis nach Selbsterkenntnis gelangen in die erste Wohnung und damit in die Seelenburg. Es bedarf der aufrichtigen Motivation, die eigene Seele kennenzulernen und sich selbst zu begegnen, um eintreten zu können. Das Betreten der ersten Wohnung sei der erste Schritt der Hinwendung der Seele zu sich selbst und damit „in Richtung Gott“. Als größte und eigentlich einzige Schuld nennt Teresa die eigene Unkenntnis vom eigenen Selbst bzw. die Unwissenheit um die Einheit von Seele und Gott, also die tief im Verstand verwurzelte Überzeugung, Gott und das Selbst (bzw. die Seele) seien getrennt. Viel Verwirrung müsse in der ersten Wohnung ausgehalten werden, um durch das düstere Dickicht der eigenen Unwissenheit und Verlogenheit hindurch zu gelangen. Bereits in der ersten Wohnung zeigt sich, wer in seiner Motivation nicht stark genug ist und sich lieber wieder den Vergnügungen und Ablenkungen hingeben würde, um der eigenen Geistigkeit zu entfliehen. Die Konfrontation mit den Schwächen der Persönlichkeit und den Fehlern in der Vergangenheit

4.3 · Zweiter Tiefenbereich: Entspannung und Beruhigung

erfordere großen Mut, Ausdauer und feste Entschlossenheit. Teresa sagt, dass es besser wäre, die Burg nicht betreten zu haben, als wieder umkehren zu wollen.

Als wichtigstes Mittel zur Überwindung der ersten und größten Hindernisse nennt die Mystikerin die Hinwendung und vollständige Hingabe an Gottes Erbarmen. Ohne Gottes Liebe und Gnade würde kaum eine Seele den äußerst leidvollen Weg der Auseinandersetzung mit sich selbst gehen können. Teresa stellt bereits hier die Geschenke Gottes in Aussicht für den, der durchhält und mit seiner Meditationspraxis fortfährt. Sie warnt jedoch davor, Glück und Freude zu erwarten. Die Hingebungsvollsten übertrügen ihre Verdienste lieber anderen Menschen (Teresa von Avila 1979).

4.2.6.2 Erste Stufe der Kontemplation nach Willigis Jäger

Anders als bei den anderen Stadienmodellen liegen die ersten beiden Stufen nach Jäger vor dem Beginn einer Meditationspraxis. Das erste Stadium nennt er „**Orientierung**“, das zweite einfach „mehr Bewusstheit“. Auf der ersten Stufe der „Stadien auf dem inneren Weg“ befindet sich ein Mensch, der sich grundlegende, existenzielle Fragen stellt: „Warum lebe ich überhaupt? Wer bin ich wirklich? Warum dieses Unglück? Warum trifft es gerade mich? Solche Überlegungen führen zu einer Neuorientierung“ (Jäger 1999, S. 134). Die Suche beginnt. Manch einer sucht nach einem höheren Sinn, Gott oder Gottes Willen, andere suchen die Wahrheit hinter den Illusionen, das wahre Selbst hinter den Maskierungen des Egos, die Erlösung von Leid, die Freiheit bzw. den Ausweg aus der Gefangenschaft ihrer Konditionierungen, Gewohnheiten und Abhängigkeiten oder einfach nur Antworten auf ihre wichtigsten Fragen.

Das Ich ist in diesem Stadium noch sehr aktiv, vielleicht aktiver als je zuvor. Unbewusst hält es Ausschau nach Zeichen,

nach Wegweisern. Es ist bemüht, aus seiner Stagnation herauszukommen und sucht nach neuen Wegen, allerdings oft auch an der falschen Stelle, auf der falschen Ebene. Die Aufmerksamkeit ist gesteigert. Verwirrung, Orientierungslosigkeit, Sinnlosigkeitsgefühle und gedankliche Unruhe sind anfängliche Hindernisse, zudem aber auch häufige Gründe für den Beginn einer meditativen Praxis. Sinndefizite seien einerseits Folgen der Verdrängung und Auslagerung der Mystik aus Kirche und Wissenschaft, andererseits Begleiterscheinungen einer Verflachung der Gesellschaft und des eigenen Lebensstiles aufgrund allzu viel Leistungsstress, Funktionalismus, Konsumorientierung und Materialismus.

Mit Teresa von Avila und den anderen Mystikern sieht Jäger die tief in unser kollektiv geprägtes Denken eingepflanzte Überzeugung, Gott und Mensch seien getrennte Wirklichkeiten, als Haupt-Hindernis auf dem spirituellen Weg. Er geht jedoch einen Schritt weiter als Teresa, wenn er die Katechismus-konforme Vorstellung eines Gottes als Person und die konventionelle Identifikation des Menschen mit seinem persönlichen Ich hinterfragt, für das Dualismus-Problem verantwortlich macht und letztlich verwirft bzw. überwindet.

4.3 Zweiter Tiefenbereich: Entspannung und Beruhigung

Wenn der Meditierende nur lange genug durchhält, kommt er irgendwann in den Genuss einer angenehmen Entspannung des Körpers und Beruhigung der Sinne und des Geistes. Der Kampf gegen die Hindernisse, oder auch mit sich selbst, hört auf. Ruhige Atmung, Wohlgefühl, Geduld und Beruhigung des Gemütes sind auf allen traditionellen Wegen Kennzeichen eines meditativen Fortschritts und können als Merkmale von Tiefenentspannung gewertet werden. Im Unterschied zu Entspannungstechniken der Medizin des Abendlandes, wie bspw.

dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelrelaxation, die primär oder ausschließlich auf Entspannung abzielen, stellt der zweite Tiefenbereich bei den spirituellen Wegen nicht das Ziel, sondern eine meditationsförderliche Begleiterscheinung dar. Die in diesem Kapitel beschriebenen, dem zweiten Tiefenbereich zugeordneten, meditativen Stadien beinhalten daher nicht vordergründig Entspannungstechniken, sondern die phänomenologische Beschreibung von ersten Fortschritten wie Geduld, Beruhigung und Kontinuität. Die Methoden beinhalten schon in diesem Stadium Instruktionen zur Konzentrations- und Achtsamkeitspraxis erlebt.

4.3.1 Entspannung und Beruhigung im Yoga

Auf dem Yoga-Pfad wird die Entspannung des Körpers und Beruhigung des Geistes vor allem durch eine förderliche Körperhaltung und die Atemregulierung induziert. Die dritte Stufe des achtgliedrigen Pfades nach Patanjali betrifft die Körper- und Sitzhaltung, „**Asana**“ genannt. Das ursprünglichste und älteste Asana ist der Lotussitz, in dem meditiert wird. Wer nicht genügend gelenkig ist, beide Füße aus der Brezel-ähnlichen Beinhaltung nach oben zu bringen, kann auch einen Fuß unten lassen und den anderen auf den Unterschenkel des anderen Beines legen. Das nennt man dann den „halben Lotus-Sitz“. Wichtiger als das Einhalten einer korrekten Sitzposition ist jedoch die Entspannung dabei. Wenn es nicht möglich ist, in einer Haltung entspannt und schmerzfrei zu verharren, sollte eine einfachere gewählt werden. Die Anweisungen von Patanjali lauten:

- » „Die Asana (Sitzhaltung) soll fest und bequem sein. Die Stellung wird durch Loslassen von Spannungen und durch Meditation auf das Unendliche gemeistert.

Durch diese (Meisterung der Asanas) wird man frei von den Angriffen der Gegensatzpaare“ (Bretz 2001, S. 132).

Die Körperhaltung beeinflusst die Geisteshaltung und umgekehrt. Die Festigkeit der Sitzhaltung ist eine Voraussetzung für die Bewegungslosigkeit des Geistes. Sie soll aber nicht verkrampft, sondern entspannt eingenommen werden, damit auch der Geist entspannt sein kann. Der Ausdruck „Gegensatzpaare“ bezieht sich auf das tägliche Erleben von Extremen, die wir wegwünschen, wenn sie da sind: Mal ist es zu warm, mal zu kalt; mal ist es zu windig, mal zu windstill; etwas ist zu anstrengend bzw. zu anspruchsvoll oder zu langweilig; Menschen reden zu viel oder zu wenig; es ist zu laut oder zu still; man ist zu satt oder zu hungrig usw. Das dauerhafte Ausharren in einer stabilen Sitzposition hilft, solche Gegensätze zu überwinden. Man sitzt sie im wahrsten Sinne des Wortes einfach aus, anstatt ständig darauf zu reagieren. Spannungen werden losgelassen, ausgeatmet. Die Duldsamkeit steigt mit der Zeit und mit ihr auch die Gelassenheit. Wenn sich der Geist dann auch noch mit der Unendlichkeit verbindet, anstatt mit den Gegensätzen, kann die Meditation noch tiefer werden.

Im Westen hat sich der Hatha-Yoga sehr schnell verbreiten können. Viele dachten, diese an Gymnastik erinnernde Disziplin sei der Yoga schlechthin. In Wirklichkeit dient der Hatha-Yoga der Förderung eines gesunden, stabilen, geschmeidigen und gelenkigen Körpers, der durch diese Übungssets auf die später einstündige oder längere Samadhi-Meditation vorbereitet wird. Ohne dieses höchst komplexe und anspruchsvolle Übungssystem könne der Körper kaum in die Lage gebracht werden, stundenlang bewegungslos und schmerzfrei in einer aufrechten Sitzposition zu verharren. Aber auch schon während der Ausführung der dynamischen Bewegungsabläufe bzw. dem Einnehmen der statischen Asanas wird in Verbindung mit der langsamen und tiefen Ein- und Ausatmung ein

weitestgehend entspannter Zustand kultiviert und aufrechterhalten.

Die vierte Stufe heißt „**Pranayama**“ und dient der Vervollkommnung der Atmung. Durch die Kunst der Atemregulierung macht sich der Yogi den mächtigen Einfluss zunutze, den die Atmung auf das Bewusstsein ausübt. Im Yoga wird die „Prana-Energie“ auf methodisch geschickte und wirksame Weise genutzt, um Ausgeglichenheit und Harmonie im Gemüt und Geist herzustellen. Eine reinigende, entgiftende Wirkung auf den Körper wird ihr ebenso zugeschrieben. Die in der einschlägigen Literatur übliche Übersetzung von Pranayama als Atemregulation ist nicht ganz korrekt, da Prana nicht der Atem an sich ist, sondern die darin enthaltene Lebensenergie. Die Silbe „Yama“ bedeutet auch hier wieder Disziplin. Lassen wir nun wieder Patanjali zu Wort kommen:

- » „Die nächste Stufe ist Pranayama, die Beherrschung der Bewegung von Einatmung und Ausatmung. Pranayama ist Einatmung, Ausatmung und Anhalten des Atems; es wird durch Ort, Zeit und Dauer reguliert und fortschreitend verlängert und verfeinert. Die vierte Art des Pranayama geht über den Bereich von Einatmung und Ausatmung hinaus. Dadurch wird der Schleier, der das Licht verhüllt, entfernt. Dadurch wird der Verstand tauglich für Dharana (Konzentration)“ (Bretz 2001, S. 134 f.).

Durch ruhige, gleichmäßige und tiefe Atmung wird der Geist besänftigt. Durch schnelles Ein- und Ausatmen, auch „Feueratem“ genannt, werden Körper und Seele gereinigt. Durch das Aushalten des Atems nach dem vollständigen Ausatmen der verbrauchten Luft wird immer wieder ein inneres Vakuum geschaffen, das ein entleertes, klares Bewusstsein über zunehmend lange Zeitintervalle entstehen lässt. Innerhalb jeder dieser drei Formen der Atemregulierung kann weiterhin je nach Ort im Körper, Dauer und Zahl der Atemzüge unterschieden werden. Die Atmung kann an den Innen- und Außenseiten

der Nasenlöcher, in der Bewegung des Bauches oder in den Lungen gespürt werden. Die Dauer der Phasen des Ein- und Ausatmens sowie des Ein- oder Aushaltens werden durch die allgemeine Atemgeschwindigkeit und durch die Zähl-Art bestimmt, die den Rhythmus, also das Verhältnis der einzelnen Phasen zueinander, vorgibt.

Die vierte Art der Atemregulierung übersteigt die Vorgänge des Ein- und Ausatmens. Hierbei handelt es sich nicht mehr um eine Methode der willkürlichen Steuerung des Atmungs geschehens, sondern um eine Transzendenz der Atmung. Prana, die Lebensessenz selbst, übernimmt hier die Führung. Dadurch wird „der Schleier, der das innere Licht verdunkelt“, entfernt. Diese Beseitigung der mentalen Verdunkelungen ist die Voraussetzung für gelingende Konzentration.

Die Beziehung zwischen Atem und Geist ist in nahezu allen religiösen Kulturen bekannt, auch im Christentum, Buddhismus und Taoismus. Im mystischen Christentum beispielsweise beatmet oder durchhaucht der Heilige Geist die Seelen der Menschen mit seinem „feurigen Odem“. Diese durchdringende Essenz des Heiligen Geistes wird von Mystikern als glühend, feurig oder leuchtend beschrieben (vgl. Hilarion 1991). Im tibetischen Buddhismus wird von den „Windern“ im feinstofflichen Energiesystem des Körpers gesprochen, die durch spezielle Verbindung von Atmung und Konzentration an bestimmten Orten im Innern des Zentralkanals gesammelt werden können, wo sie sich dann mit den absteigenden Energien des Geistes vereinen, mit ihnen aufsteigen und in der Innenschau als weißes, klares Licht erscheinen (vgl. Thubten Yeshe 1999).

Für den Tiefenbereich der Entspannung genügt aber das bloße Aussitzen und Ausatmen aller Spannungen und Anflüge von Ungeduld. Wird die Entspannung irgendwann zu extrem, sodass es sich der Geist gemütlich macht und in eine „Wohlfühl-Lethargie“ verfällt, wären als nächstes Methoden der Selbstregulation indiziert, damit der Geist

konzentrierter und wacher wird. Doch dazu später.

4.3.2 Entspannung und Beruhigung im Theravada-Buddhismus

4

Im Buddhismus ist Entspannung ebenfalls eine wichtige Basis für Meditation. Sie wird jedoch nicht über eine bewusste Beeinflussung der Atmung, sondern vielmehr durch die Einübung einer Geisteshaltung von Geduld und Achtsamkeit erreicht. In der Vipassana- und Samatha-Meditation wird die Atmung als Gegenstand der Betrachtung genutzt. Die Beruhigung der Atmung soll jedoch nicht willentlich angestrebt und kontrolliert, sondern eher zugelassen werden.

Der zweite Tiefenbereich entspricht auf dem Pfad der Samatha-Meditation dem vorläufigen Zustand, in dem Glücksgefühl und Einsgerichtetheit noch nicht erfahren werden. Dieses Stadium wird „angrenzende Sammlung“ genannt (Mahathera 1997, S. 163). Der Übende ist zwar entspannt, sein Körper kann lange in der meditativen Sitzhaltung verharren, aber die Aufmerksamkeit ist noch nicht eingesrichtet, die Konzentration noch nicht ausgebildet. Sie wird immer wieder durch unruhige, spontan auftauchende Gedanken unterbrochen. Aber der Meditierende ist schon recht gut mit dem Objekt seiner Betrachtung vertraut und fühlt sich wohl damit.

Die erste Stufe von Vipassana dient als Basisübung. Sie lehrte der Buddha in seiner legendären Unterweisung zu den Grundlagen der Achtsamkeit. Der Meditierende betrachtet seine Atmung und die anderen Körperfunktionen Schritt für Schritt, während er sich dessen bewusst ist. Wenn er einatmet, macht er sich bewusst, dass er einatmet. Atmet er aus, ist er sich gewahr, dass er ausatmet. Körperliche Empfindungen betrachtet er, während er sich ihres Auftretens bewusst ist. Wenn sie verschwinden, nimmt er dieses Verschwinden

zur Kenntnis. Auf dieselbe Weise verfährt er mit Gefühlen, Gedanken, Geistobjekten und Bewusstseinszuständen. Da verweilt jeweils die Aufmerksamkeit bei der Erfahrung oder Wahrnehmung, die gerade stattfindet, während der beobachtende und erkennende Geist in jedem Moment präsent ist. Diese Art von Vergegenwärtigung, die hier praktiziert wird, ist so locker und entspannt, dass sie das Wahrnehmungsobjekt nicht festhält, aber dennoch so achtsam, dass sie es registriert. Erhält diese Achtsamkeit eine solche Kraft, dass sie mühelos über eine längere Zeit stabil bleibt, kann zur nächsten Stufe der weiteren Betrachtungen übergegangen werden (Goleman 1978; Smith 2000).

4.3.3 Entspannung und Beruhigung im tibetischen Buddhismus

Generell ist Entspannung im tibetischen Buddhismus von zentraler Bedeutung. Ob visualisiert oder kontempliert wird, eine entspannte Geisteshaltung sollte dafür die Grundlage bilden. So empfiehlt bspw. Gendün Rinpoche: „Welche Gedanken oder Erfahrungen auch immer im Geist auftauchen – wir fahren einfach mit der Praxis fort“ (Gendün Rinpoche 2001, S. 184). Entspannung zieht sich wie ein roter Faden bis zu den tiefsten Zuständen bzw. höchsten Erleuchtungsgraden.

4.3.3.1 Zweites Stadium der meditativen Stabilisierung

Das zweite Stadium nach Maitreya und Asanga – das „**kontinuierliche Ausrichten des Geistes**“ (tib.: rgyun du `jog pa) – entspricht dem zweiten Tiefenbereich. Der Anfänger wird immer wieder die Erfahrung machen, sich von seinen Gedanken und inneren Bildern ablenken zu lassen und dadurch erneut in einen traumähnlichen Zustand zu fallen. Eventuell werden kurze Zeitintervalle von Konzentration erlebt, bis die Aufmerksamkeit

wieder durch plötzlich auftretende Gedanken in Anspruch genommen und zerstreut wird. Bis der Übende lernt, die immer wieder neu auftauchenden Gedanken wie Treibholz auf einem Fluss oder Wolken am Himmel vorbeiziehen zu lassen, anstatt ihnen mit seiner Aufmerksamkeit zu folgen, muss er häufig und ausdauernd praktizieren.

Wenn eine ununterbrochene Konzentration für fünf bis sieben Minuten möglich ist, die Aufmerksamkeit also während diesem Zeitraum auf den Inhalt oder das Objekt der Meditation gerichtet bleibt, ist nach Asanga das zweite Stadium erreicht. Charakteristisch ist in dieser Phase noch die gedankliche Beschäftigung mit der Vorgehensweise. Der Übende dieses Stadiums hat die Neigung, an seinen Fähigkeiten sowie an der Meditation zu zweifeln, da er ungeduldig nach Ergebnissen Ausschau hält. Die beiden groben Fallen des ersten Stadiums – Dösigkeit und Aufregung – sind nahezu überwunden. Falls sie doch zwischendurch auftreten, sollte der Praktizierende in diesem Stadium in der Lage sein, sie schnell zu erkennen. Die Entspannung nimmt aufgrund von wachsender Geduld zu.

Eine nächste Falle besteht darin, sich in dieser Entspannung auszuruhen und im Wohlgefühl gehen zu lassen. Da Konzentrationskraft und Achtsamkeit noch kaum ausgebildet sind, wäre Trägheit die Folge. Diese Dumpfheit lässt sich an einem Gefühl geistiger Unschärfe erkennen. Wenn der Übende in diesen Zustand gerät und ihn nicht als solchen erkennt, besteht die Gefahr einer nachfolgenden Entmutigung. Er empfindet es als Hindernis, nicht weiterzukommen und muss gegen seine Müdigkeit ankämpfen, um nicht einzuschlafen. Sein Glaube an die eigenen Fähigkeiten und Potenziale schrumpft. Wenn das Vertrauen, den ganzen Weg gehen zu können, nicht wieder wächst, „stirbt der Gedanke der Bodhisattwaschaft“ (Dhargyey 1985). Hat man die Geistesstrübung erst einmal erkannt, können vier sogenannte Gegenmittel generiert werden, um sie zu überwinden: 1) Glaube an die Kraft und die

Qualitäten (Gleichmut, Frieden, Freude, Mitgefühl) der meditativen Vervollkommnung, 2) Aspiration (tiefes inneres Verlangen) nach diesen Qualitäten, 3) tägliche Bemühung um die Erlangung dieser Qualitäten und 4) Transparenz. Transparenz wird einerseits als späteres Ergebnis der ersten drei Gegenmittel definiert, andererseits als eigenständige Maßnahme, indem man sich vorstellt, bereits völlig klar und wach zu sein. Wenn die Motivation zur kontinuierlichen Praxis weiterhin wächst, z. B. mithilfe der unterstützenden Ermutigung eines erfahrenen Lehrers, erlangt der Übende bald das dritte Stadium.

4.3.3.2 Dritte Paramita: Ksanti

Die dritte Paramita, Ksanti, wird meist mit „Geduld“ übersetzt. Wer genug Ethik und Disziplin entwickelt hat, um mit sich und dem Leben dauerhaft im Reinen zu sein, wird auch die Geduld aufbringen können, vorübergehend oder über längere Zeit Unannehmlichkeiten zu ertragen. In der Meditation sind dies vor allem Phasen, in denen Schmerzen, unerwünschte Emotionen oder problematische Gedanken auftreten. Oft gibt es auch eine Durststrecke zu überwinden, in der scheinbar keine Fortschritte stattfinden. Das Ausharren an sich ist bereits als Fortschritt zu werten. Geduld bewährt sich daher durch Disziplin.

Santideva, einer der berühmtesten Lehrer des Mahayana-Buddhismus, der im achten Jahrhundert n. Chr. lebte, nennt folgende 6 Übungen bzw. Aspekte von Geduld:

- Überwindung von Hass
- Ertragen von Leiden
- Ertragen von Unrecht
- Ertragen der Erkenntnis der Wirklichkeit
- Überwindung von Neid
- Kultivierung von Liebe.

Über den Hass, der aus buddhistischer Sicht das schädlichste Gift darstellt, schreibt er: „All der gute Wandel, die Hingabe, die Verehrung der Buddhas, die man durch Tausende von Zeitaltern geübt hat, der Hass macht sie zunichte. (...) Darum möge er mit

ganzer Kraft auf verschiedene Weisen die Geduld üben“ (Santideva 1997, S. 63). Solange Schmerzen oder rasenden Gedanken während der Meditation mit Zorn oder Hass begegnet wird, werden sie mächtiger, und der Hass ist außerdem als neues und destruktivstes Hindernis hinzugekommen. Santideva betont die Notwendigkeit, Leiden mit unbeschwerter Gelassenheit hinzunehmen: „Selbst wenn die ärgsten Widrigkeiten mich befallen, darf ich meine Heiterkeit nicht erschüttern lassen. Denn auch in der Unzufriedenheit liegt kein Vorteil, das Gute aber geht verloren“ (Santideva 1997, S. 64). Weiterhin führt er aus, wie Leiden als heilsamer Bestandteil der Übung betrachtet werden können, ganz gleich, ob es sich dabei um Mücken, Fliegen, Hunger, Durst, Juckreiz, Kälte, Hitze oder andere unangenehme Empfindungen handelt. Heilsam seien die Leiden, da durch sie der Übermut zerbricht. Mitgefühl mit allen leidenden Wesen und die Hingabe zum Buddha-Geist würden hingegen zunehmen.

Das Ertragen von Unrecht ist eine Übung, in der es darum geht, Groll und Stolz zu überwinden. Alle Situationen, die viel Duldsamkeit erfordern, können als Training dieser so wichtigen Tugend genutzt werden. Doch die eigentliche Quelle von Geduld liegt im differenzierten Erkennen der Wirklichkeit. Die Wahrheit über die Herkunft der Leiden zu ertragen, heißt nach Santideva, sich eingestehen zu müssen, dass der eigene Verstand verwirrt ist. Alle Leiden entspringen der Identifikation mit dem Körper, wie Santideva weiter ausführt: „Nichts kann jemals das Denken verletzen, denn es ist ohne Gestalt. Aber da wir am Körper festhalten, wird unser Geist vom Leiden gequält“ (Santideva 1997, S. 69).

Gegen Neid hilft Mitfreude: „Wenn andere das Glück der Freude darin finden, dass sie große Vorzüge (der Nächsten) rühmen, warum freust nicht auch du dich, mein Geist, wenn du sie rühmst?“ (Santideva 1997, S. 72). Die Kultivierung von Liebe gegenüber allen Wesen entspringt der Einstellung des Übens, alle Wesen, auch seine bislang schwerer

erträglichen Zeitgenossen, als seine Lehrer zu betrachten. Daher soll er die gleiche Dankbarkeit gegenüber jenen fühlen, die gegen ihn sind, wie gegenüber den Buddhas und verkörperten Lamas, die er seine Lehrer nennt. Auch ist sich der angehende Bodhisattwa stets gewahr, dass alle Wesen Buddha-Natur in sich tragen und daher potenzielle Buddhas sind. Die Erkenntnis der Buddha-Natur in einem selbst hilft außerdem, geduldiger mit dem eigenen Leben und Weg umzugehen. Solange Geduld im Gemütszustand des Meditierenden nicht fest verankert ist, kehrt keine Ruhe in den Geist ein. Aus Geduld aber resultieren Liebe und Freude. Santideva schließt sein Kapitel über Geduld mit ermahnenden Worten an alle, die eilig nach Buddhaschaft streben: „Aber lassen wir die künftige Buddhaschaft, die sich aus der Hochhaltung der Wesen ergibt! Siehst du nicht, dass der Geduldige, während er im Kreislauf der Existenzen weilt, hier schon Glück, Ruhm und Wohlergehen erreicht, Schönheit, Gesundheit, Freude und langes Leben und das volle Glück eines Weltbeherrschers?“ (Santideva 1997, S. 79).

4.3.4 Entspannung und Beruhigung im Zen

Die Parabel vom Ochsen und dem Hirten erzählt im fünften Bild (■ Abb. 4.5) von der **Zähmung des Ochsen**. Hier beginnt die Entspannung. Sie erreicht im sechsten Stadium ihren Höhepunkt und bleibt bis zum Ende erhalten. Der Hirte führt den Ochsen nun an einer Leine. Ruhe ist eingekehrt. Der Ochse leistet keinen Widerstand mehr, sondern läuft neben dem Hirten her. Die Leine verweist jedoch noch auf einen erforderlichen Gebrauch von Kontrolle, auch wenn die hier ausgeübte Anstrengung weitaus geringer ist als auf der vorherigen Stufe. Der Hirte wirkt bereits relativ entspannt.

Ohtsu interpretiert dieses Bild folgendermaßen: „Hier beginnt die Übung nach dem



■ Abb. 4.5 Zähmung des Ochsen

Durchbruch, die darin besteht, in all unserem Tun und Lassen, inmitten jeder Lage den Ochsen und uns zum reinen Einen zu bringen“ (Ohtsu 1985, S. 88). Das Selbst und die anwesende Buddha-Natur zu vereinen, indem sich das Selbst in die Buddha-Natur bzw. die Buddha-Natur in das Selbst ergießt, ist kein einmaliger Akt. Diese wachsende bzw. zunehmend stabiler werdende Vereinigung ist, wie die Zähmung des Ochsen, ein langsamer, fortlaufender Prozess. „Wie die alten Meister sagen, ist es äußerst schwer, diese Einheit immer wahren zu lassen. Der

Durchbruch zwar muss jäh und plötzlich sein. Aber die Übung nach diesem Durchbruch, das Gewonnene immer wahren zu lassen, bedarf der Allmählichkeit“ (Ohtsu 1985, S. 88).

4.3.5 Entspannung und Beruhigung im Taoismus

Auch auf dem taoistischen Weg ist die Entspannung das Fundament der Meditation. Sie dient nicht dem Ausruhen oder der

Erholung, sondern ist die Voraussetzung für eine „gelingende“ Meditation. Der Körper soll aufrecht und entspannt sitzen, während der Geist auf einen Punkt zu richten ist. Wie im Buddhismus, bezieht sich hier die Entspannung nicht ausschließlich auf den Körper, sondern auch auf das Gemüt. Im ersten Stadium der Goldenen Blüte – der **„Sammlung des Lichts“** – geht es überwiegend um die rechte Art der Entspannung bei gleichzeitiger Konzentration auf das Stirn-Zentrum. Entspannung und Sammlung gehen hier Hand in Hand.

Nach einiger Zeit ausdauernder Konzentration auf das Stirn-Zentrum wird das Licht bzw. diese Energie nach innen gelenkt und beginnt zwischen Stirnmitte und Sonnengeflecht zu kreisen. Dadurch werde der erkennende, bewusste Geist dem Urgeist unterworfen. Im Text steht darüber geschrieben:

» „Der Weg, ihn zu unterwerfen, führt eben durch den Kreislauf des Lichtes. Wenn man den Kreislauf des Lichtes übt, so muss man Leib und Herz beide vergessen. Das Herz muss sterben, der Geist leben. Wenn der Geist lebt, so wird der Atem auf eine wunderbare Weise zu kreisen beginnen. Das ist das, was der Meister das Allerbeste nennt. Darauf muss man den Geist untertauchen lassen in den Unterleib (Sonnengeflecht). Dann verkehrt die Kraft mit dem Geist, und der Geist vereinigt sich mit der Kraft und kristallisiert sich“ (Wilhelm 1998, S. 90).

Was sich hier äußerst geheimnisvoll anhört und kaum verständlich erscheint, ist die komprimierte Darstellung Jahrtausende alten Erfahrungswissens. So wird beteuert: „Das ist seit uraltester Zeit bis heute die Reihenfolge des großen Sinns (Tao) in der wirklichen Methode, es zu einem ewig lebenden unsterblichen Genius und Heiligen zu bringen, nicht leeres Gerede“ (Wilhelm 1998, S. 91). Was also ist der Kreislauf des Lichtes? Ein Schüler von Laotse, Guan Yin Hi, habe diesen Kreislauf zum ersten Mal überliefert. Das innere

Licht soll natürlicherweise im Körper zu kreisen beginnen, nachdem die konzentrierte Aufmerksamkeit lange genug auf den inneren Raum zwischen den Brauen gerichtet wurde. Die Energie des höheren Bewusstseins, das „Geistfeuer“, werde dadurch nach innen gerichtet, anstatt im zerstreuten Alltagsbewusstsein durch allerlei weltliche Gedanken und Begierden verschwendet zu werden, und beginnt in Verbindung mit dem Atemrhythmus als Licht im Inneren des (feinstofflichen) Körpers zu kreisen. Es handelt sich dabei um eine feinstoffliche „Haupt-Bahn“, die in der chinesischen Medizin schon seit Tausenden von Jahren bekannt ist. In der Meditation wandert das Licht als Aufmerksamkeit mit dem Einatmen durch die Wirbelsäule nach oben über den Scheitel zum Stirnzentrum (himmlisches Herz) und mit dem Ausatmen auf der Vorderseite wieder nach unten bis zum Nabelzentrum unterhalb des Sonnengeflechts. Es ist nicht einfach, dafür ein Gespür zu bekommen, wenn man es nicht durch Qigong oder andere taoistische Praktiken bereits erlebt hat. Der Meister betont, dass es sich dabei nicht um eine Fantasievorstellung handelt, sondern um ein tatsächliches Zirkulieren von Lebensenergie. Auch ohne diese meditative Praxis zirkuliert ständig Energie durch diese Bahn, um alle Organe zu versorgen, jedoch nur sehr minimal, da sie ja durch die zerstreute Aufmerksamkeit und die Befriedigung von Begierden größten Teils verloren geht. Wenn das Licht gesammelt wird, verstärkt sich der Energiekreislauf und wird zum Kreislauf des Lichts, dem schöpferischen Geistfeuer. Weiterhin ist die Konzentration auf die „gelbe Mitte“, dem Zentrum zwischen den Brauen, erforderlich, um den Gedanken Einhalt zu gebieten.

Wenn das Gemüt keine Regungen mehr aufweist und (symbolisch) „stirbt“, lebt der (ursprüngliche) Geist des himmlischen Herzens auf und die Atmung beginnt in einer Art und Weise zu kreisen, wie dies mit dem persönlichen Willen niemals hervorgerufen werden könnte. Das Kreisen des Lichts und der Atmung sind eins geworden. Dann ist die

Aufmerksamkeit auf den Raum des Sonnenflechts – den „Raum der Kraft“ – zu richten, sodass sich der ursprüngliche Geist mit dieser Kraft in diesem Raum vermischt. Logos (Geist) und Eros (Energie), wie C. G. Jung (1998); Jung und R. Wilhelm (1998) diese beiden Archetypen nennen, kommen zusammen und verbinden sich. Jung spricht in diesem Zusammenhang auch von der Vereinigung von Animus (Yang, Geist) und Anima (Yin, Energie).

Diese Vereinigung ist nicht innerhalb von wenigen Meditationen zu erzielen. Der Meister Lü Dsu gibt zu denken: „Wenn ihr einen Tag nicht Meditation pflegt, so strömt dieses Licht aus, wer weiß wohin. Wenn ihr auch nur eine Viertelstunde der Meditation widmet, so könnt ihr dadurch die zehntausend Äonen und tausend Geburten erledigen“ (Wilhelm 1998, S. 95).

4.3.6 Entspannung und Beruhigung in der christlichen Mystik

Angesichts der harten Holzbänke in den christlichen Kirchen, dem altruistischen Wettbewerb und der sozialen Kontrolle von „sehen und gesehen werden“ in den Kirchengemeinden dürfte die Entspannung auf dem christlichen Weg keine so große Rolle spielen. Schaut man sich jedoch die Angebote christlicher Exerzitien- und Begegnungshäuser an, zeigt sich das Christentum mittlerweile doch auch von seiner leibfreundlichen Seite. Eutonie, Körpergebet, meditativer Tanz und andere Entspannungsseminare werden angeboten. Zudem wird Wert auf relativ gesunde, meist vegetarische Ernährung gelegt.

4.3.6.1 Zweite Wohnung der Seelenburg n. Teresa von Avila

Wer die ersten inneren Kämpfe überstanden und seine aufrichtige Motivation bewiesen hat, der gelangt zur zweiten Wohnung. In der

zweiten Wohnung findet der Gottessucher zwischendurch Entspannung, aber der Kampf mit den (inneren) Dämonen und dem eigenen Ego geht weiter. Er wird mit all den Dämonen konfrontiert, die er selbst aus Unwissenheit geschaffen oder angezogen hat. Später sollen sie ihn nicht mehr vom Weg abbringen können, sondern sogar hilfreich zur Verfügung stehen. Doch in diesem Stadium ist noch äußerste Wachsamkeit geboten. Kampf bedeutet hier, den Versuchern zu widerstehen. Dazu gehören unlautere Gedanken, Täuschungen, Eitelkeit, falsche Erwartungen und Überzeugungen, Zweifel, Ungeduld, Verlangen (nach irdischen Befriedigungen), Gewohnheiten und all die verschiedenen Ausdrucksformen von Ignoranz und Überheblichkeit.

Da der Mensch hier noch nicht in der Lage sei, die Stimme Gottes unmittelbar in seinem Herzen zu vernehmen, könne ihn Gott nur über Worte, „die wir von guten Menschen hören, oder aus Gebeten, aus der Lektüre guter Bücher sowie vielen anderen Dingen“ erreichen (Teresa v. A. 1979, S. 38). Das Begonnene darf auf keinen Fall aufgegeben werden, da die Seele in der äußeren Welt nun erst Recht keine Ruhe mehr finden würde. Von großer Hilfe sei die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, die sich in der gleichen Wohnung befinden, oder auch mit solchen, die schon näher an der Mitte sind. Mittels Beharrlichkeit im Widerstehen der Versuchungen und in der Überwindung der Hindernisse kann ein erster Sieg errungen werden. Dieser zeige sich in einer sehr tiefen Entspannung mit Gefühlen der Erleichterung und Zufriedenheit. Glücksgefühle können ebenfalls erfahren werden. Doch sie sind vergänglich.

Teresa gibt den Rat, im Kampf gegen die Hindernisse, die sie oft als Dämonen bezeichnet, keine Gewalt anzuwenden. Sie empfiehlt Geduld und Sanftmut: „Schon am Anfang habe ich gesagt, dass ich bereits anderswo für euch beschrieben habe, wie ihr euch in diesen Verwirrungen, die hier der Satan stiftet, verhalten sollt. Nicht gewaltsam müsst ihr vorgehen, wenn ihr euch zu sammeln

beginnt, sondern mit Sanftheit, damit ihr es mit größerer Beständigkeit tun könnt“ (Teresa v. A. 1979, S. 43). Gegen Ende dieses Stadiums erlangt der Gottessucher einige Übungserfahrung und Kompetenz in der Kunst der Sammlung. In der dritten Wohnung werden sich die Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe intensivieren.

4.3.6.2 Zweite Stufe der Kontemplation nach Willigis Jäger

Die Folge der Aufbruchsstimmung des Sinn-suchenden ist „mehr Bewusstheit“, so nennt Jäger daher die zweite Stufe seiner Stadienfolge. Es entsteht eine Bewusstseinspräsenz, die das (weiterhin) tägliche Drehen im Gedanken-Karussell begleitet. Sie ermöglicht das Innehalten zwischen dem Gedanken-Geplapper und zwischen den Handlungsketten. Konnten die vielen inneren Stimmen, Stimmungen, Gefühls- und Handlungsimpulse zuvor noch unbemerkt und ungehindert ihr Spiel treiben, wie wild umher hüpfende Affen im Dunkel der Nacht, so gibt es ab diesem Stadium eine zeugenhafte Bewusstheit, die immer mehr davon mitbekommt. Doch sie ist noch nicht stabil und dauerhaft präsent, da sie noch unausgebildet ist. Aber immerhin erkennt das Ich den Wert dieser neuen Qualität. Denn seitdem es alles, was es sonst auch macht, mit mehr Bewusstheit tut, sind die Ergebnisse besser, und was noch wichtiger ist, es fühlt sich entspannter dabei. Eine ruhige Atmung besänftigt auch das Denken. Bewusstere Körperbewegungen führen zu mehr Geschmeidigkeit im Geist und Frieden im Gemüt. Die Achtsamkeit bei allen Tagesabläufen nimmt zu, was bedeutet, dass schöne Dinge mehr genossen und Arbeiten konzentrierter ausgeführt werden. Bewusste Atempausen sorgen für regelmäßige, zwischenzeitliche Entspannung. Doch all das ist noch nicht von Dauer, sondern bleibt eher dem Zufall überlassen. Man bemüht sich. Mal ist die Aufmerksamkeit stärker, mal schwächer.

4.4 Dritter Tiefenbereich: Die Kunst der Aufmerksamkeitssteuerung

Entspannung kann auch gut funktionieren, ohne dass die Aufmerksamkeit ausgebildet ist. Gedankliche Abläufe nehmen in einem entspannten Zustand ab und werden langsamer. Es können auch größere Lücken zwischen den Gedanken entstehen, die als angenehm empfunden werden. Man hat in diesen Momenten das Gefühl, kurz „weg gewesen“ zu sein. Der Geist ohne Aufmerksamkeitstraining neigt jedoch zu Dösigkeit und Tagträumereien. Er lässt sich gehen und verbringt viel Zeit mit allerlei unwesentlichem Kopfkino. Für diese „Filme“ würde der Tragräumer jedenfalls keinen Oscar oder goldenen Bären bekommen, da sie zu belanglos sind. Um aus solchen lethargischen Entspannungszuständen, in die sich der Geist gerne wie in eine Hängematte hinein sinken lässt, wieder herauszukommen, ist die Kunst der Aufmerksamkeitssteuerung unumgänglich. Auf methodischer Ebene ist der Meditierende wahrscheinlich schon in Kontakt gekommen mit einer Methode der Aufmerksamkeitssteuerung. Vielleicht hat er sich auch schon für eine entschieden und einige Erfahrungen damit gesammelt. Doch nun wird sie, egal ob es sich um eine Konzentrations- oder achtsamkeitsbasierte Meditationsart handelt, weiterhin vertieft und perfektioniert. Die Kunst der Aufmerksamkeitssteuerung steht jetzt im Vordergrund.

4.4.1 Konzentration im Yoga

Die vierte und fünfte Stufe des achtgliedrigen Pfades nach Patanjali, „Pratyahara“, das Zurückhalten der Sinne, und „Dharana“, die Konzentration, können diesem mittleren Tiefenbereich zugeordnet werden. Pratyahara, die vierte Stufe, wird nach Patanjali in folgendem Vers definiert:

- » „Wenn die Sinne nicht in Kontakt mit den Objekten treten und gleichsam in die Natur des Geistes eingehen, entsteht Pratyahara (Zurückziehen der Sinne). So entsteht die höchste Meisterschaft über die Sinne“ (Bretz 2001, S. 136 f.).

Das Prinzip, das hier zum Ausdruck kommt, ist die Herrschaft des Geistes über die Materie bzw. über den sinnlichen Körper. Der Yoga geht zwar von einem Körper-Geist-Dualismus aus, betrachtet diesen aber nicht als unüberwindbar. Die Vereinigung von persönlichem Ich (Jiva, purusha) und überbewusstem Selbst (Atman) sei erst dann möglich, wenn der Geist die Herrschaft über den Körper erlangt hat. Da zum Wesen der Materie, des Körpers und der Sinne die Trennung und die Vergänglichkeit gehören, wird der Geist erst dann Einheit erfahren können, wenn er von diesen Einflüssen freigeworden ist. Die Yogaphilosophie geht davon aus, dass Leid die Folge der Kontrolle des Körpers bzw. der Sinne über den Geist, Glück und Gesundheit dagegen die Folgen der Herrschaft des Geistes über den Körper sind.

Die Desidentifikation vom Körperlichen ist die Voraussetzung für die Herrschaft über die Sinne. Askese beschleunigt die Dominanz des Geistes über Sinne und Körper durch eine körperliche und psychische Entschlackungskur. Beide Übungen gehören zur inneren Disziplin und dienen der Beseitigung von Hindernissen. Durch Asana und Pranayama werden die Voraussetzungen für die konzentrierte Innenschau und Sublimierung des inneren Feuers geschaffen. Die konzentrierte Innenschau wird eingeleitet mit Pratyahara, dem Zurückhalten der Sinne.

Diese Übung zielt auf die Sublimierung jener Energie ab, die in den Sinnen und im vegetativen Nervensystem gebunden und nach yogischer Auffassung in ihrem überwiegenden Teil als Potenzial wie eine Schlange im untersten Bereich des Zentralkanals zusammengerollt ist. Der Archetyp der Schlange, im Sanskrit „Kundalini“ genannt, hat auch in Indien eine sehr ambivalente Bedeutung. Einerseits steht sie für

das Sinnliche, wie in der Bibel, andererseits für die Weisheit. Diese Ambivalenz lässt sich aber leicht verstehen, wenn die beiden gegensätzlichen Aspekte, Sinneslust und Weisheit, zu den beiden Zuständen der Kundalini in Beziehung gesetzt werden: Solange die Kundalini im zusammengerollten Zustand im Wurzel-Zentrum „schläft“, sei ihre Energie in den Sinnen sehr aktiv und beherrschend. Sie täusche dem Gehirn eine Wirklichkeit vor, die außerhalb des Selbst liegt und den Unwissenden zur Suche nach Befriedigung in der Außenwelt antreibt. Das Gehirn wird beherrscht von den Sinnen. Der saloppe Ausdruck „von (den) Sinnen sein“ ist hier treffend. Deshalb ist vor der Übung der Konzentration zunächst einmal das Zurückhalten der Sinne von der Außenwelt notwendig. Die Rücklenkung der in den Sinnen gebundenen Energie in das ursprüngliche Wesen des Geistes wird durch die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit erreicht. Wenn die Aufmerksamkeit statt nach außen nach innen gerichtet wird, fließt die in den Sinnen gebundene Energie automatisch in den Zentralkanal zurück. Dann kann sie durch ausdauernde Konzentration nach oben, in die höheren Zentren gelenkt werden, wo sie sich mit der Energie des Geistes verbindet und vereinigt. Die Kundalini ist, wie auch die Schlange in der christlichen Mythologie, weiblich und wird in der Gestalt der Göttin Shakti personifiziert, wohingegen die Energie des Geistes als männlich gilt und als Gott Shiva dargestellt wird. Die Vereinigung von Shiva und Shakti versinnbildlicht die Vereinigung der aufwärtssteigenden Kundalini mit der herabsteigenden Energie des Geistes. „Die“ Kraft und „der“ Geist werden eins.

Alle bisher genannten Übungen gehören zum Kapitel der „Mittel“, durch die der Geist die Herrschaft über das Körperliche und die Sinne erreicht. Sie dienen der Vorbereitung auf die eigentliche Übung der Sammlung. Das nächste Kapitel in Patanjalis Sutras heißt „außergewöhnliche Kräfte“ und beginnt mit der Konzentration. Der erste Vers dieses Kapitels definiert die Konzentration:

» „Dharana ist das Fixieren des Geistes auf eine Stelle“ (Bretz 2001, S. 139).

Eine andere Übersetzung lautet: „Dharana ist das Gerichtethalten der Denksubstanz auf einen bestimmten Gegenstand“ (Vivekananda 1988, S. 227). Denksubstanz wird in der yogischen Philosophie als Ur-Aggregat oder Grundessenz aller Bewusstseinszustände und -ebenen verstanden. Drei Zustände des Bewusstseins, als Ausdruck dieser geistigen Substanz, werden voneinander unterschieden: 1) Das Unterbewusste, Instinkthafte; 2) das Bewusste, die Vernunft; und 3) das Überbewusste bzw. transzendente Bewusstsein. Allen drei Zuständen liegt nach yogischer Auffassung Denksubstanz in unterschiedlichem Entwicklungsgrad zugrunde. Instinkt entwickelt sich zu Vernunft und Vernunft zu transzendentelem Bewusstsein. Der höhere Zustand integriert den jeweils niederen. Alle drei Ebenen sind in jedem Individuum vorhanden, egal wie weit der Entwicklungsstand ist. So ist z. B. bei jemandem, der bisher nur die Vernunft verwirklicht hat, das Überbewusste die unbewusste Quelle seiner Inspirationen und höheren Antriebe. Es wirkt in einem teleologischen Sinne bereits auf das Wachbewusstsein ein, auch wenn es noch gar nicht entwickelt wurde. Der Unterschied zwischen einem Yogi und einer noch „unerwachten“ Person ist der, dass der Yogi bereits direkt aus dem Überbewussten heraus handelt und lebt, ohne dass der Verstand dazwischen funkt. Beim gewöhnlichen Menschen scheint das Überbewusste dagegen nur zeitweise, z. B. im Schlaf oder in der Meditation hindurch, und im Arbeits-Alltag durch die Filter des Verstandes nur sehr abgeschwächt oder verzerrt. Mehr zum Begriff der Denksubstanz im Yoga findet sich z. B. bei Vivekananda (1988).

Auf der Stufe der Konzentration, Dharana, wird die Denksubstanz im Modus der bewussten Wahrnehmung auf ein äußeres oder inneres Objekt gerichtet. Diese Geisteshaltung führt nach einiger Zeit in die konzentrierte Meditation. Innere Objekte sind z. B.

die Empfindung der Atemluft an den Innenseiten der Nasenlöcher, die Atembewegung des Bauches unter dem Nabel, die Stirn-Mitte zwischen den Augenbrauen, die Bauchmitte hinter dem Nabel, die Vorstellung einer Sonne im Herzen oder einer golden-leuchtenden Lotosblüte über dem Scheitel. Als einfachere Konzentrationsgegenstände gelten äußere Objekte wie z. B. ein Apfel, ein Meditationsbild oder die Flamme einer Kerze.

4.4.2 Konzentration und Achtsamkeit im Theravada-Buddhismus

Die Übung der Konzentration spielt im Theravada-Buddhismus eine ebenso große Rolle wie im Yoga. Was im Buddhismus allerdings neu hinzukam, war noch eine andere Art der Aufmerksamkeitsregulation – eine, die die Zügel der Kontrolle nicht so eng hält und eher eine Bewusstseinsqualität des beobachtenden Geistes als eine Fixierung der Aufmerksamkeit auf einen objektiven, klar umrissenen Gegenstand bezeichnet. Die Rede ist von Achtsamkeit („Sati“). Beide Spielarten der Aufmerksamkeitsregulation gehören zum Standard-Trainingsprogramm eines jeden praktizierenden Buddhisten.

4.4.2.1 Die erste Jhana der Samatha-Meditation

Nach lang anhaltender Übung in konzentrativer Meditation wird ein völlig neuer Bewusstseinsbereich erlebt, der durch folgende Merkmale („Javana“) gekennzeichnet ist: „Gedankenfassung“, „diskursives Denken“, „Verzückung“, „Glücksgefühl“ und „Einsgerichtetheit“. Von diesen gehören die ersten vier sog. „Impulsmomente“ der sinnlichen Sphäre an und das letzte Merkmal, die Einsgerichtetheit, zählt zur „feinstofflichen Sphäre“. Mit „Gedankenfassung“ ist gemeint, dass der Übende einen Gedanken fasst und damit das Konzentrationsobjekt „anschlägt“, „bearbeitet“ und im Bewusstsein festhält. Dieser Begriff drückt eine mentale

Betätigung aus, die in diesem Stadium für die Initiierung und Fortdauer der Konzentration noch erforderlich ist. „Diskursives Denken“ bedeutet, dass der Geist nach erfolgter Ausrichtung auf das Konzentrationsobjekt zusätzlich auf subtile Weise umherwandert, indem er überlegt, erwägt und so das Objekt mit seiner sanften Bewegung „bestreicht“ oder umkreist. Gedankenfassung wird aufgrund seiner Grobheit mit dem Anstoßen einer Glocke verglichen, das diskursive Denken aufgrund seiner Subtilität mit dem Nachklingen der Glocke (vgl. Mahathera 1997, S. 168). Wie das Anstoßen und Nachklingen der Glocke eine Einheit bilden, so gehören auch Gedankenfassung und diskursives Denken zusammen. Weitere im Text erwähnte Metaphern für das diskursive Denken sind das Ausbreiten der Flügel bei einem in die Lüfte emporsteigenden Vogel und das Umher-schwirren einer Biene über einer Lotusblüte.

Über den Mönch, der die erste Vertiefung erreicht, wird gesagt: „Völlig abgeschieden von den sinnlichen Dingen, abgeschieden von den karmisch-unheilsamen Dingen, erreicht er die von Gedankenfassung und diskursivem Denken begleitete, durch Abgeschiedenheit geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste Vertiefung und verweilt darin“ (Mahathera 1997, S. 164). Das Bewusstseinsfeld ist noch nicht völlig frei von gedanklicher Aktivität, aber frei von mentalen Ablenkungen, und infolge der Abwesenheit von unheilsamen Gedanken entsteht eine Freude, die nirgends herzukommen scheint und alle bisher gekannten positiven Emotionen übersteigt. Die Aufmerksamkeit ist in der vollständigen ersten Vertiefung einsgerichtet, d. h. ohne Unterbrechung auf den Gegenstand der Betrachtung gerichtet. Dieser selige Zustand muss jedoch in jeder Meditationssitzung wieder neu erreicht werden. Er stellt sich noch nicht automatisch von selbst her, sondern braucht immer wieder die anfängliche Willensanstrengung (Gedankenfassung) und Aufrechterhaltung der Konzentration durch geistige Betätigung (diskursives Denken). Auch ist er beim ersten Mal nicht von langer Dauer.

Der Unterschied zwischen Verzückung und Glücksgefühl wird auf folgende Weise erklärt: „Verzückung gleicht der Empfindung, die ein in der Wüste Schmachsender hat, sobald er Wald oder Wasser erblickt, oder davon hört; Glücksgefühl dagegen gleicht dem Empfinden, das er beim Eintritt in den Waldesschatten und beim Genießen des Wassers hat“ (Mahathera 1997, S. 172). Die Zufriedenheit beim Erreichen des ersehnten Objektes oder Zustandes gilt als „Verzückung“ und das Genießen des gefundenen Objektes oder Zustandes als „Glücksgefühl“. Das Merkmal der Verzückung besteht im Liebgewinnen des Objektes oder Zustandes, ihr Wesen im Anregen und Durchdringen von Körper und Geist und ihre Äußerung in einer emotionalen und geistigen „Gehobenheit“. Im nachfolgenden Glücksgefühl wird jegliche körperliche und geistige Bedrücktheit aufgezehrt.

Die Einsgerichtetheit festigt den Geist in der „Einheitsvorstellung“ in Bezug auf das Objekt. Sie wird entfaltet durch das ständige Ausrichten des Geistes, bis keine Zerstreuung mehr stattfindet. Als Ergebnis der ersten Vertiefung wachsen nach Buddhaghosa Reinheit der Übung, Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Wissen und Gleichmut.

4.4.2.2 Zweite Stufe der Vipassana-Meditation

Ist die Achtsamkeit auf dem Vipassana-Pfad ausdauernd, kraftvoll und zugleich mühe-los geworden, wird die zweite Stufe erreicht. Hier beginnen die eigentlichen Einsichten, die auf dem Boden der Achtsamkeit gedeihen (Lodrö 1998; Smith 2000). Alle Erfahrungsinhalte und Wahrnehmungsobjekte werden bewusst und klar wahrgenommen und als das erkannt, was sie sind. Mit welchen Affekten sie auch verbunden sein mögen, ihre flüchtige Erscheinungsform wird klar gesehen. Angenehme Erfahrungen werden nicht festgehalten, unangenehme nicht vermieden. Alle Empfindungen, Gefühle und Geisteszustände werden willkommen geheißen, um

über ihre Unbeständigkeit zu meditieren. Wenn ein Gedanke plötzlich auftritt, wird genau beobachtet, wie er sich aus dem Nichts heraus manifestiert, und wenn er wieder verschwindet, wird bezeugt, wie er sich wieder ins Nichts auflöst. Dieselbe Flüchtigkeit wird im Hinblick auf das Ichgefühl erfahren. Mal taucht ein Ichgefühl als Geisteselement auf, mal verschwindet es. Wenn über das Wesen des Ich reflektiert wird, scheint es nicht mehr da zu sein. Die Unstetigkeit des Ichgefühls wird erkannt.

Dann wird über die Unterscheidung von Geist und Objekt reflektiert. Das, was wahrnimmt, der Geist, kann nicht dasselbe sein wie das, was wahrgenommen wird, also das Objekt. Und doch ist in der Wahrnehmung eines Objektes der Geisteszustand mit der Wahrnehmung des Objektes identisch. So existiert da keine Trennung. Außerhalb der Wahrnehmung, die zum Geist gehört, ist kein Objekt feststellbar. Ein Objekt, getrennt von Geist, ist daher nicht vorstellbar.

Ebenso wird über das eigene Ich reflektiert. In der achtsamen Betrachtung von Wahrnehmungsobjekten und Geistesinhalten scheint es kein Ich zu geben. Jeder mentale Prozess wird vor dem geistigen Auge in seine Einzelteile zerlegt, doch nirgendwo kommt darin ein Ich vor. So wird die Ichlosigkeit (anatta) aller mentalen Prozesse, Wahrnehmungen und Erlebnisse erkannt. Diese zweite Stufe der Einsicht geht mit ungewöhnlichem inneren Frieden und Gleichmut einher (Lodrö 1998; Smith 2000).

4.4.3 Konzentration und Achtsamkeit im tibetischen Buddhismus

Samatha und Vipassana gehören auch im tibetischen Buddhismus zum allgemeinen Geistestraining. Allerdings schließen sich dann noch weitere meditative Übungen an. Der durch Samatha stabil gewordene Geist wird für tantrische Visualisierungen genutzt,

um das feinstoffliche Energiesystem gezielt zu beeinflussen, Energien in den Zentralkanal zu lenken, höhere transpersonale Zustände zu verwirklichen oder Transformationen karmischer Strukturen herbeizuführen. Und der durch Vipassana klar und achtsam gewordene Geist kann für verschiedene analytische Meditationen genutzt werden, um spezielle mahayanische Einsichten wie z. B. die Stufen und Ebenen von Leerheit nacheinander zu durchlaufen und zu realisieren.

4.4.3.1 Drittes bis sechstes Stadium der meditativen Stabilisierung

Im dritten Stadium hat der Meditierende eine geistige Stabilität erreicht, mit der er für etwa 10 bis 15 min die Aufmerksamkeit auf den gewählten Gegenstand bzw. Inhalt richten kann. Der Geist wird nur noch selten abgelenkt. Falls er doch abschweift, erkennt der Praktizierende dies und ist fähig, erneut den Gegenstand oder Inhalt der Meditation zu betrachten. Das dritte Stadium heißt daher „wiederholtes Ausrichten des Geistes“ (Tib.: glan te `jog pa).

Ruhe, Geduld und Vertrauen nehmen deutlich zu. Die Entspannung intensiviert sich, ohne in Schläfrigkeit überzugehen. Eine subtile Trägheit kann zwar noch auftreten, wird aber in der Regel sofort erkannt und überwunden. Eine typische Falle des dritten Stadiums ist die Vergessenheit. Der Inhalt oder das Objekt der Meditation wird aus den Augen verloren. Das Gegenmittel zum Vergessen ist Achtsamkeit. Sie bildet nach Maitreya die vierte Antidote.

Durch weitere konzentrierte und aufmerksame Meditation wird nun der Geist so wach, dass bislang verdrängte Emotionen wie Wut, Hass, Eifersucht oder Angst ins Bewusstsein treten können, die ohne diese meditative Praxis nicht zum Vorschein gekommen wären. Bevor die meditative Stabilisierung weiter fortgesetzt werden kann, sollten diese störenden Impulse durch analytische Meditation und spezifische Einsichten beseitigt

werden. So werden Affekte wie Wut oder Hass dadurch aufgelöst, dass die gedankliche Haltung, die in ihnen zum Ausdruck kommt, analysiert und als unsinnig bzw. unlogisch entlarvt wird. Das Konzept, auf das eine unangemessene Emotion wie Wut gründet, besteht nach den Lehren Buddhas in der Vorstellung von einem unabhängigen, ganz besonders privilegierten Ich, das immerzu vor einer feindlichen, böse gesonnenen Umwelt verteidigt werden müsse. Die Ursache von Begierde ist in der irrigen Sichtweise eines ebenso besonderen, unabhängig existierenden Objektes zu sehen, das für alle Zeit in den Besitz genommen werden müsse, da man sonst nicht glücklich werden könne. Schließlich wird dem Meditierenden bei allen erscheinenden Gemütsbewegungen geraten, über die flüchtige und trügerische Natur von Sympathie und Antipathie bzw. sozialer Erwünschtheit und Unerwünschtheit zu reflektieren. Wenn die emotionale Störung ausgeräumt ist, kann die Übung von Konzentration und Achtsamkeit fortgesetzt werden. Der Geist wird erneut ausgerichtet. Sollten immer wieder emotionale Hindernisse die geistige Ruhe beeinträchtigen, ist jedes Mal eine analytische Meditation anzuwenden. Und der Geist wird immer wieder neu ausgerichtet. Daher heißt dieses Stadium „Wiederholtes Ausrichten“.

Durch kontinuierliche Übung im wiederholten Ausrichten verbessert sich die Konzentrationskraft und Achtsamkeit derart, dass die bewusste Steuerungsfähigkeit bzgl. Aufmerksamkeit, Gedanken und Emotionen ein Maximum erreicht. Der Meditierende kann die Fokussierung seiner ungeteilten Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand oder Inhalt seiner Wahl über beliebig lange Zeit aufrechterhalten, ohne dass dieser in „Vergessenheit“ gerät. Das vierte Stadium ist erreicht. Es heißt **„vollständiges Ausrichten des Geistes“** (Tib.: nye bar `jog pa). Die Kraft der Achtsamkeit gilt in diesem vierten Stadium als vollendet. Die Fallen der ersten drei Stadien sind überwunden. Danach geht die Entwicklung auf einer anderen Ebene weiter.

Wenn der Geist nun längere Zeit in diesem sehr konzentrierten Zustand verweilt, können aufgrund dieser anhaltenden Beanspruchung zwei weitere Fallen auftreten: „Sinken“ und „Erregung“. Sinken ist etwas anders als Dösigkeit oder Trägheit. Es ist die unvermeidbare Folge einer guten, ausdauernden und intensiven Meditation und geht mit einem Verlust an Klarheit und Wachheit einher, was in diesem Fall jedoch keinen Mangel an Konzentration oder Achtsamkeit bedeutet, sondern auf eine ganz natürliche Erschöpfung hinweist, die mit jener eines Langstreckenläufers verglichen werden kann. Da sich dieser Zustand wie eine Trance anfühlt und von Gefühlen innerer Verückung begleitet wird, liegt die nächste Falle auf der Hand: Ein großer Fehler wäre es, diesen Zustand für Samadhi zu halten, daran anzuhaften und auf dem Erreichten auszuweichen.

Maitreya nennt nun verschiedene Mittel gegen dieses Sinken, die anzuwenden sind, um die Intensität und Klarheit der Meditation zu erhöhen. Beispielsweise empfiehlt er die Visualisierung eines strahlenden Lichtes, das „heller ist als tausend Sonnen“. Noch wirkungsvoller, aber auch anspruchsvoller sei es, auf die Natur des Geistes als klares Licht zu meditieren. „Klares Licht“ ist ein Ausdruck für die ursprüngliche Reinheit des Geistes. Auch die Vergegenwärtigung der außergewöhnlich seltenen und wertvollen Gelegenheit, als Mensch verkörpert zu sein, sollte die Intensität der Meditation wieder erhöhen. Die Wahrscheinlichkeit, auf diesem Planeten als Mensch geboren zu werden, sei so gering, wie wenn man vom Grund eines Ozeans (z. B. Pazifik) emporsteigen würde und ausgerechnet an der Stelle der Wasseroberfläche auftaucht, wo der einzige Rettungsreifen des ganzen Ozeans herumschwimmt.

Wer auf der vierten Stufe nicht stagniert, sondern eine unerschütterliche Wachheit entwickelt, nähert sich dem fünften Stadium. Ein tibetischer Lama, der sich auch mit einigen christlichen Bibelstellen auskannte, erinnerte an dieser Stelle an das Gleichnis

mit der Öllampe. Wer von den Jüngern ein-döste, bekam nicht mit, als der Herr kam. Die Öllampe symbolisiert diese Wachheit, die erforderlich ist, um das nächste Stadium zu erreichen. Das fünfte Stadium heißt „**Disziplinieren**“ (Tib.: *dul ba byed pa*).

Das Sinken kann im fünften Stadium noch fortbestehen, wobei es jedoch an Subtilität gewinnt. Wann immer eine Art des „Sinkens“ erkannt und überwunden wird, stellt sich bald darauf eine noch diffizilere Form des Weggleitens ein, die mittels wachsender Disziplinierung gemeistert werden kann. Daher heißt dieses Stadium „Disziplinieren“. Die beiden zusammenspielenden Antagonisten „klare Aufmerksamkeit“ und „Sinken“ bedingen sich gegenseitig und werden mit fortlaufender Praxis immer feiner. Das Sinken stellt kein Hindernis mehr da, sondern bildet den Konzentrationsgegenstand für die nach innen gewandte Betrachtung. Auf dieser Entwicklungsstufe wird die Kraft der wachsenden Introspektion entwickelt, die nach Maitreya das sechste Gegenmittel darstellt. Sobald sich das subtile Sinken bemerkbar macht, ist es ratsam, ein helles Licht zu visualisieren. Meditierende, die bereits durch ihre fortschreitende Übung in den Genuss der segensreichen und heilsamen Qualitäten der meditativen Stabilisierung gekommen sind und zudem die Kraft der Introspektion entwickelt haben, gelangen noch in der gleichen Sitzung in den sechsten Zustand: „**Beruhigung**“ (Tib.: *zhi bar byed pa*).

Wurde also durch weitere beständige und intensive Übung in höchster Achtsamkeit und mit hellwacher Selbstbeobachtung das subtilste Sinken überwunden, resultiert eine leichte Erregung von Freude, die den sechsten Zustand kennzeichnet. Das Energieniveau des Geistes steigt derart an, dass der Meditierende eine enorm starke, intensive Kraft in sich erfährt. Die nächste Falle erscheint schlüssig: Wenn der Meditierende nicht Ruhe bewahrt, kann diese äußerst intensive Energie zu einer sehr feinen, kaum erkennbaren Gemütsbewegung und Erregung führen. Nach den

Lehren Buddhas beinhaltet jeder Affekt, auch wenn er noch so zart ist, das Potenzial von Anhaften und Verblendung.

Die Kraft der Introspektion ist im sechsten Stadium vollständig entwickelt. Der Geist schaut sich sozusagen bei der Meditation selbst zu. Dadurch ist er in der Lage, jede Art von Erregung direkt zu erkennen und allen emotionalen Verzückungen mit Gleichmut und Gelassenheit zu begegnen. Wer in der Lage ist, zwei Stunden konzentriert zu meditieren, könne durch den Einsatz der Kraft wachsender Selbstbeobachtung die selbe Intensität noch um etwa ein bis zwei Stunden länger aufrechterhalten.

Ein Hindernis, das hier noch auftauchen kann, ist das Anhaften an den Früchten und Qualitäten der bereits entwickelten Meditationstiefe. Der Praktizierende mag sich über seine Einsichten, sein Wissen, seine ausdauernde Konzentration und erfahrene Intensität derart freuen, dass er eingebildet und stolz wird. Durch die Kraft der Introspektion können Anflüge von geistigem Hochmut als solche entlarvt und überwunden werden. Eigene Einsichten wie auch gehörte Worte des Meisters oder gelesene Unterweisungen, die bisher sehr hilfreich waren und auch weiterhin richtig sind, müssen jetzt losgelassen werden, damit sich die vollständige Stille einstellen kann – jene Stille, in der es kein Anhaften an Wissen oder Erreichtem mehr gibt.

4.4.3.2 Vierte Paramita: Virya

Auch auf dem Paramita-Weg steigt im dritten Tiefenbereich das Energieniveau. Wenn Ksanti perfektioniert ist, das Gemüt also in einem ständigen inneren Frieden ruht, während der Geist einem gebündelten Strahl von wacher Aufmerksamkeit gleicht, wird der Aspirant von einer Energie durchströmt, durchflutet und beflügelt, die zu einem dauerhaften Enthusiasmus führt.

Virya wird als eine geistige Energie definiert, die durch Klarheit, außergewöhnliche Wachheit, Stärke, inneres Vertrauen und

Enthusiasmus gekennzeichnet ist. Wenn der Praktizierende erst einmal an diesem Punkt angelangt ist, wird er schnell weitere Fortschritte erzielen. Die Meditation trägt sich ganz von selbst, und der Meditierende, durchdrungen von einer unermüdlichen Begeisterung, braucht keinerlei äußere Motivation mehr. Alltägliche Arbeiten und Pflichten geschehen mühelos und hingebungsvoll, während der Geist klar und wach bleibt. Eine starke Energie begleitet den Aspiranten nun auf seinem Pfad.

Übungen in Virya zielen auf die innere Stärke ab. Santideva bemerkt dazu: „Der in dieser Weise über Geduld verfügt, möge die Stärke üben, denn die Erleuchtung beruht auf der Stärke. Ohne Stärke nämlich ist kein Verdienst, wie keine Bewegung ist ohne Wind. Was ist Stärke? Die Kraft im Guten. Was nennt man ihren Gegensatz? Die Trägheit, den Hang zu Unwürdigem und die Selbstverachtung aus Mutlosigkeit“ (Santideva 1997, S. 80).

Denjenigen, die noch nicht dieses Tor der unerschütterlichen Stärke erreicht haben, legt Santideva folgende Hilfsmittel nahe: „Selbstvertrauen, die Gesamtheit der Kräfte, ausschließliche Hingabe, Selbstzucht, Gleichheit des anderen und des Selbst und die Austauschung des anderen und des Selbst“ (Santideva 1997, S. 82). Santideva ermutigt zum Selbstvertrauen mit einem Ausspruch Buddhas: „Auch sie, die kraft ihrer Mühe die kaum erlangbare höchste Erleuchtung erlangt haben, sind einmal Bremsen, Mücken, Fliegen und Würmer gewesen“ (Santideva 1997, S. 82). Er folgert: „Und ich, ein Mensch von Geburt, imstande Gutes und Schlechtes zu erkennen, sollte ich den Hinweisen des Allwissenden folgend die Erleuchtung nicht erlangen?“ Die Gesamtheit der Kräfte beinhaltet das Verlangen nach Gutem, die Entschlossenheit der festen Gesinnung, Freude und die Entsagung. Das Verlangen nach Gutem kann durch die Betrachtung der Früchte guter Taten gesteigert werden. Wenn die guten Bemühungen des Aspiranten zunehmen, wird er inneres Glück ernten. Die

festе Gesinnung kann durch die genommenen Gelübde bekräftigt werden. Die tibetischen Weisen bezeugen, dass in den Gelübden eine Kraft liegt, die mit genügend großer Entschlossenheit jede Art von Hindernis zu überwinden hilft. Die Erinnerung an das innere Versprechen, den vollständigen Weg mit Entschlossenheit zu gehen und sich für das große Werk der spirituellen Befreiung aller Wesen zu engagieren, festigt die mahayanische Gesinnung und so auch die innere Stärke. Die dritte Kraft ist die Freude. Mit Entsagung meint Santideva in diesem Zusammenhang das Loslassen eines abgeschlossenen Werkes oder Abschnittes. Wenn jedoch die Kraft fehlt, ein Werk abzuschließen, soll der Aspirant es ruhen lassen, um es zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufzunehmen. Unter ausschließlicher Hingabe versteht Santideva nicht Passivität, sondern vollständigen Einsatz. Nichts wird zurückgehalten. Santideva appelliert dabei an die äußerste Wachsamkeit des Übenden: „Er hüte sich vor den Schlägen der Laster und schlage die Laster mit aller Kraft, als wäre er im Schwertkampf mit einem geübten Gegner. Wie man dabei das entfallene Schwert voll Schrecken eilends wieder ergreifen wird, so wird man das entfallene Schwert der Wachsamkeit ergreifen, der Höllen eingedenk“ (Santideva 1997, S. 89). Unter Selbstzucht als Hilfsmittel zur Erlangung von Virya versteht Santideva die ständige Bereitschaft, für das nächste Werk bzw. den nächsten Schritt gewappnet zu sein. Der Aspirant sollte der Kraft des Guten völlig ergeben sein, bereit, ihr in jedem Moment und an jedem Ort zu gehorchen, und unfähig, ihr zu widerstehen. Das letzte Hilfsmittel, die Gleichheit und das Austauschen von Selbst und dem Anderen, hat im Mahayana-Buddhismus als Übungspraxis einen hohen Stellenwert: Was man für sich selbst erwünscht, nämlich Wohlbefinden, Gesundheit und langes Leben, das wünscht man auch allen anderen. Das Verlangen, sich für das eigene Wohl einzusetzen, wird verschoben auf den Anderen bzw. ausgedehnt auf das Wohl aller Mitmenschen und die Leiden des anderen werden zu den

eigenen Leiden. Dieser Gedanke gelangt im nächsten Stadium zur Reife, indem die Einheit von Selbst und den anderen wirklich realisiert wird.

Aus diesen Ausführungen könnte der Eindruck entstehen, Virya hätte eher mit dem ersten Tiefenbereich der Hindernisse zu tun. Das liegt daran, dass hingebungsvoller Enthusiasmus ein Gegenmittel zur Überwindung von Dumpfheit, Lethargie, Trägheit, Dösigkeit und Erschöpfung darstellt, wie auch Kshanti eine Geisteshaltung definiert, die zur Besänftigung von innerer Unruhe und übertriebenem Ehrgeiz sowie zur Überwindung von Erregung und Gier geeignet ist. Nichts desto trotz entspricht die Erfahrung dieser unermüdlichen Energie – Virya – dem fünften Tiefenbereich. Sie ist hier bereits wesentlich mehr als eine Willenserklärung oder motivierende Einstellung, sondern eine wirkliche Erfahrung einer inneren Kraft und Mitte, die sich in einer ununterbrochenen Ausdauer zeigt. Der Praktizierende, der so lange durchgehalten hat und mühelos weitermeditieren kann, wird Zeuge einer scheinbar grenzenlosen Energie, die in ihm erwacht.

4.4.3.3 Einsgerichtetheit in der Mahamudra-Meditation

Wenn der Praktizierende in der gegenstandslosen Meditation seinen Geist als ruhig, klar und frei von Gedanken erfährt, so ist das erste Stadium von Mahamudra erreicht. Der Geist ruht in der Stille und die Natur des Geistes wird klar geschaut. Die Einsgerichtetheit im Mahamudra ist nicht mit angestrenzter Konzentration zu verwechseln. Sie ist grundsätzlich entspannt und stellt sich ganz von selbst ein, wenn das Anhaften an spontan auftretenden Gedanken aufhört. Außerdem hat sie im Unterschied zu konzentrativen Meditationsarten kein Objekt. Sie ist einfach auf die „Soheit“ gerichtet. Die ganze Meditation wird von einem besonderen Glücksgefühl begleitet. Es handele sich dabei nicht um eine Emotion, sondern um eine sehr subtile, nicht-dualistische Erlebensqualität des ursprünglichen Bewusstseins.

„Kleine Einsgerichtetheit“ wird der Zustand genannt, wenn noch größere Schwankungen in der Achtsamkeit und Klarheit auftreten. Manchmal wird die Einsgerichtetheit durch Gedanken oder diskursives Denken unterbrochen. Das Anhaften an der Erfahrung von Glück und Klarheit, der Wunsch, diese festzuhalten oder erneut erleben zu wollen oder das Fixieren auf Erkenntnisaspekte, die dann zu neuem Denken führen, stören die Einsgerichtetheit und mindern die Klarheit. „Mittlere Einsgerichtetheit“ liegt vor, wenn die geistige Stille nur noch selten von mentalen Bewegungen beeinträchtigt bzw. die Klarheit des Bewusstseins nur über kurze Zeitintervalle getrübt wird. „Große Einsgerichtetheit“ ist erreicht, wenn die Erfahrung von Klarheit, Nicht-Denken und Glück während der gesamten Meditation stabil, gleichbleibend und ununterbrochen anhält (Wangtschug Dordsche 1992, S. 53 f.).

Limitierend ist jedoch die Tatsache, dass selbst die große Einsgerichtetheit nach der Meditation nicht von Dauer ist, sondern wieder abklingt. Die drei Merkmale der Einsgerichtetheit – Klarheit, Nicht-Denken und Glück – sind nur während der Meditation, im sogenannten „meditativen Gleichgewicht“ präsent. Danach kommt wieder dualistisches Denken auf und die Erscheinungen wirken so, als ob sie aus sich selbst heraus objektiv existent wären.

4.4.4 Konzentration im Zen

Die sechste Tafel (■ Abb. 4.6) entspricht dem mittleren Tiefenbereich und trägt den Titel: „Die Heimkehr auf dem Rücken des Ochsen“. Der Hirte reitet auf dem Rücken des Ochsen und spielt Flöte. Der Ochse ist bereits zahm und diszipliniert. Die Führung geschieht nun nicht mehr über die Zügel, sondern durch die unmittelbare Einheit von Mensch und Ochsen. Jeder Reiter, der sein Reittier ohne Zügel lenken kann, weiß um diese Einheit. Das Tier ist dem Hirten treu ergeben und



■ Abb. 4.6 Die Heimkehr auf dem Rücken des Ochsen

folgt seinem Willen. Der Hirte scheint aber überhaupt nicht mit der Führung des Ochsen beschäftigt zu sein, im Gegenteil, er spielt Querflöte.

In diesem Stadium ist keinerlei Anstrengung mehr nötig. Die Konzentration ist perfektioniert und erfolgt mühelos. Die Meditation trägt den Meditierenden. Der Geist wird heimgebracht. Der Meditierende reitet auf ihm.

Das Lobgedicht erwähnt den Hirten in einer freudvollen Stimmung: „Takt auf Takt und Vers für Vers tönt die grenzenlose

Stimmung des Hirten. Hört einer auf den Gesang, braucht er nicht noch zu sagen, wie es dem Hirten zumute“ (Ohtsu 1985, S. 34). Der Hirte vertraut sich dem vollkommen gezähmten Ochsen an und überlässt ihm die Führung, sodass er sogar rückwärts auf dem Rücken des Tieres sitzen kann: „Auf dem Ochsen umgedreht sitzend, kehrt er frohen Herzens nach Hause“ (Ohtsu 1985, S. 34). Möglicherweise lagen dem Meister noch andere Bildversionen vor. Noch ist der Praktizierende nicht „zu Hause“ angekommen. Aber er ist eins mit dem Weg.

4.4.5 Konzentration im Taoismus

Kommen wir zurück zur taoistischen Meditation, wie sie im Geheimnis der Goldenen Blüte beschrieben ist. Durch die Vereinigung von Urgeist und Kraft im Raum des Sonnengeflechts entsteht eine Neugeburt des inneren, reinen Wesens, die mit der Geburt eines Kindes nach der Schwangerschaft verglichen wird. Die **„Entstehung der Neugeburt im Raum der Kraft“** bezeichnet das zweite Stadium dieser taoistischen Meditation. Doch damit es zu dieser Vereinigung kommt, sei die zweifache Anwendung von Konzentration auf die Mitte zwischen den Brauen (Geist) und das Sonnengeflecht (Energie, Kraft) erforderlich. Wenn die Aufmerksamkeit zwar auf das Sonnengeflecht gerichtet ist, nicht aber auf das Stirnzentrum, werde der Atem zu hastig, grob und laut, und das Gemüt könne sich erhitzen. Wenn die Aufmerksamkeit aber nur auf das Stirnzentrum gerichtet ist, würde sich der Geist nicht im Sonnengeflecht kristallisieren, das Geistfeuer könnte nicht entstehen und die Kraft bliebe „kalt“. Der Geist (Yang) muss also die Kraft (Yin) befruchten, damit die Neugeburt des Geistfeuers im Raum der Kraft entsteht.

Weiterhin geht der Meister auf zwei Fehler ein: Trägheit und Zerstreutheit. Beide sind zu vermeiden, indem der Kreislauf des Lichts mit der Rhythmisierung des Atems verbunden wird. Indem „Ohrenlicht“ (Verständnis) und „Augenlicht“ (Klarheit) mit dem rhythmisch kreisenden Atem eins werden, könne keine geistige Zerstreutheit oder Trägheit mehr auftreten. Während das Bewusstsein das Licht zum Sonnengeflecht lenkt, sei es wichtig, die Aufmerksamkeit des Hörens auf den nicht-hörbaren Atem zu lenken, um wach und geistesklar zu bleiben. Je subtiler die Atmung wird, desto feiner werde das Herz, und umgekehrt. Atmungskraft und Herzkraft seien untrennbar miteinander verbunden. Durch dieses Zusammenwirken von Herz und Atmung dringt der Meditierende in zunehmend tiefere Zustände ein. Wenn

Fantasien und Vorstellungsbilder auftreten, so sind diese als Irrtümer und Trugbilder zu verwerfen, um schließlich nicht in die „Höhle der Fantasie“ oder die „Welt der Dämonen“, sondern in den „Raum der Kraft“ zu gelangen. Nur in letzterem beginnt sich die „wahre Kraft“ zu regen.

Das Entstehen dieser Energie, der „Frucht im Raum der Kraft“, kündigt sich durch eine ununterbrochene, andauernde Empfindung großer Heiterkeit an. Der Geist fühlt sich darin gebadet und neu geboren. Dies sei „ein Zeichen, dass das lichte Prinzip im ganzen Leib harmonisch ist; da beginnt die Goldblume zu knospen“ (Wilhelm 1998, S. 112). Die Goldblume ist eine Metapher für das „Lebenselixier“, das hier entsteht. Als weiteres Zeichen nennt der Meister die intuitive Schau der ganzen Erde als eine Welt des Lichts. Die Erfahrung einer starken inneren Kraft wird als drittes Zeichen genannt. Demzufolge können Dinge, die andere als unerfreulich betrachten, die „Helligkeit des Samengeistes“ nicht trüben. Die Goldblume beginnt sich zu kristallisieren. Lü Dsu: „Wenn der Lernende den kristallisierten Geist inmitten der Höhle der Kraft haften lässt und dabei die äußerste Ruhe walten lässt, so entsteht in der dunklen Finsternis aus dem Nichts ein Etwas, d. h. die Goldblume des Großen Einen erscheint“ (Wilhelm 1998, S. 125). Der unerschütterliche Gleichmut und die innere Heiterkeit werden immer stärker.

Die Goldblume entsteht und besteht aus dem Lebenslicht. Lü Dsu unterscheidet zwei Arten von Licht: das bewusste Licht und das Lebenslicht. Das bewusste Licht entsteht, wenn die Aufmerksamkeit nach außen gerichtet wird. Dabei zerstreut es sich in die tausend Dinge. Die Energie wird so, nach taoistischer Auffassung, „verschleudert“. Das Lebenslicht entsteht, wenn die Aufmerksamkeit durch meditative Konzentration nach innen („rückläufig“) gelenkt wird. Diese Art von Licht ist es, worauf sich der Ausdruck „Kreislauf des Lichtes“ bezieht. Die „wahre Kraft“ entsteht erst in diesem zweiten Stadium

der Meditation, indem der Geist während dem Kreisen von Atmung und Licht, die beide eine Einheit bilden, in den Raum des Sonnenflechtes gelenkt wird. In diesem Raum verschmelzen Geist und Kraft. Das Kreisen wird auch „Methode des Wasserrades“ genannt. Auf diese Weise wird folgende Passage verständlich: „Wenn der Lernende zur Zeit, da die wahre Kraft sich reichlich gesammelt hat, sie nicht rechtläufig nach außen lässt, sondern rückläufig werden lässt, das ist das Lebenslicht; man muss die Methode des Drehens des Wasserrads anwenden“ (Wilhelm 1998, S. 125).

Mit dieser „Entstehung der Neugeburt“, der wahren Kraft, sind die sehr subtilen Gefühle von höchster Güte und Freude verbunden. Dann kann der Meditierende zuweilen Folgendes erfahren: „Sowie man in Ruhe ist, so beginnt das Licht der Augen aufzuflammen, sodass vor einem alles ganz hell wird, wie wenn man in einer Wolke wäre. Öffnet man die Augen und sucht seinen Leib, so findet man ihn nicht mehr. Dies nennt man: ‚In der leeren Kammer wird es hell.‘ Da ist innen und außen alles gleich hell. Das ist ein sehr günstiges Zeichen“ (Wilhelm 1998, S. 114).

In diesem fortgeschrittenen Stadium sollte der Kreislauf des Lichts auch während der Arbeit zirkulieren. Der Meister empfiehlt, die Arbeit auf keinen Fall zu vernachlässigen, denn es gibt immer noch Pflichten zu erfüllen. Die Bodenhaftung und der Bezug zum Alltag würden sonst vermutlich auch verloren gehen. Die Arbeit geschehe von selbst, aus dem „Nicht-Handeln“ heraus, ähnlich wie bei Reflexen, und das Elixier erzeugt sich unaufhörlich. „Die gewöhnlichen Geschäfte in Ordnung bringen, um auf diese Weise sein Karma zu erfüllen“, wird „die lebendige Art des Kreislaufs des Lichts“ genannt. Eine bis zwei Doppelstunden Meditation zu Beginn des Tages empfiehlt Lü Dsu in diesem fortgeschrittenen Stadium. So dringt der Übende weiterhin ein in die tieferen Geheimnisse der Goldenen Blüte.

4.4.6 Konzentration in der christlichen Mystik

Der Begriff „Konzentration“ kommt in der christlichen Literatur kaum vor. Man könnte den Eindruck haben, dass sie in der christlichen Kontemplation überhaupt keine Rolle spielt. Dennoch gibt es diesen mittleren Tiefenbereich, in dem die Aufmerksamkeit trainiert und vervollkommen wird, auch auf diesem Weg. Sie wird hier „Sammlung“ genannt. Diese Sammlung wird durch das ständige Wiederholen von kurzen Gebeten oder heiligen Namen erreicht, ausgesprochen oder gedanklich. Auch das gemeinsame Singen einfacher kurzer Texte wie bspw. das „Adoramus te Domine“ der Taizé-Bewegung führen zu einer inneren Sammlung. Der Unterschied zu eher technisch anmutenden Konzentrationsübungen mag darin bestehen, dass bei dieser christlichen Art der Sammlung das Herz beteiligt ist. Es handelt sich also nicht um eine rein mentale Konzentration, sondern um eine Sammlung der Leib-Seele-Geist-Einheit.

4.4.6.1 Dritte Wohnung der Seelenburg nach Teresa von Avila

In dem dritten Stadium der Kontemplation nach Teresa von Avila verfügt der Meditierende bereits über eine gewisse innere Kraft und hat schon die größten Hindernisse überwunden, die lautesten Stimmen in seinem Kopf abgewiesen, die stärksten Zweifel und Verwirrungen besiegt. Durch diese Erfolge ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in die Barmherzigkeit Gottes gewachsen. Die Disziplin ist perfektioniert: Sammlung, Nächstenliebe, Achtsamkeit, Rechtschaffenheit und Sanftmut werden täglich praktiziert. Dennoch, gerade wegen der nun schnell ansteigenden Siegesgewissheit, rät die Nonne zu äußerster Wachsamkeit: „Auch solltet ihr euch nicht in Sicherheit wähen, weil ihr immer von Gott redet, euch ständig im Gebet

übt, so fern von den weltlichen Dingen lebt und sie – wie ihr meint – verschmäht. Das ist alles gut, doch es genügt nicht, wie ich schon sagte, um uns von der Angst zu befreien; und darum ruft euch oft diesen Vers in die Erinnerung: ‚Beatus vir, qui timet Dominum‘ (Übers.: ‚Selig der Mann, der den Herrn fürchtet‘) (Teresa v. A. 1979, S. 47).

4

Es sei nun vor allem nötig, sich in Einfachheit und Demut zu üben. Die Fallen sind nicht vollständig überwunden. Die Erwartung, von Gott Lohn oder Antworten zu erhalten, mag den Meditierenden von größerer Tiefe abhalten. Teresa betont immer wieder, wie wichtig es ist, nichts zu erwarten. Es könne nicht darum gehen, durch seine Kontemplationspraxis irgendwelche Vorteile oder Privilegien von Gott zu erhalten. Im Gegenteil, man dürfe sich auf Leiden gefasst machen, die man früher noch nicht kannte. Es handelt sich bei dieser Art von Leiden nicht um Symptome, die es zu vermeiden gilt, sondern um eine Art Geburtswehen, die vor dem spirituellen Erwachen auftreten und die sogenannte „Dürrezeit der Sinne“ einleiten und begleiten. Die alte Welt der sinnlichen Fülle ist vorbei und die neue Welt in der Fülle der „Wonnen Gottes“ noch nicht da. Diesen Zwischenzustand nannte Teresa „Dürrezeit“, da die Sinne scheinbar allmählich austrocknen. Es passiert nichts besonderes, außer dass Denken und Emotionen zur Ruhe kommen. Ein Hindernis stellt die Langeweile dar. Das Gefühl, als ob es nicht so richtig weiter geht, als ob sich keine weiteren Fortschritte mehr einstellen würden, mag den Übenden verunsichern. Den Schwestern rät Teresa immer wieder, niemals aufzugeben. An Gott sind keine Erwartungen zu stellen. In seiner Gnade und seinem Schutz befänden sich bereits jene, die hierher gelangt sind.

4.4.6.2 Dritte bis fünfte Stufe der Kontemplation nach Willigis Jäger

Wenn das Bedürfnis nach stabiler Bewusstseinspräsenz aufkommt, d. h. der Mensch

durch Kostproben einer aufdämmernden Bewusstheit auf den Geschmack gekommen ist, stehen die Chancen gut, mit einer kontinuierlichen Übungspraxis zu beginnen. Auf dieser dritten Stufe, die Jäger „**Bewusstseinsvereinheitlichung**“ nennt, beginne die regelmäßige Meditationspraxis. Egal mit welcher Methode der Geistesschulung gearbeitet wird, Konzentration, Achtsamkeit, Zen, Kontemplation oder Yoga, das umherschweifende Bewusstsein bekommt hier ein Objekt oder einen Anker, um sich auszurichten und darüber eine Vereinheitlichung zu erfahren. Egal welches Objekt als Fokussierungshilfe gewählt wird, mit der Zeit verliert es an Bedeutung und tritt in den Hintergrund. Die Einheit des Bewusstseins steht im Vordergrund. In diesem frühen Stadium sei aber eine objektive Bewusstseinsstütze erforderlich, da die Aufmerksamkeit sonst von den vielen Eindrücken (körperlicher, emotionaler oder mentaler Art) hinfort gerissen werde und der Verstand sofort wieder beginnt, diese zu analysieren. Denn „unser Verstand sucht ständig nach Objekten, weil ihm eine objektlose Schau noch nicht möglich ist“ (Jäger 1999, S. 135).

Die vierte Stufe nennt Jäger „**Bewusstseinsentleerung**“. Auf dieser Stufe kann schon ohne Stütze meditiert werden. Die Welt der Objekte wird transzendiert und hinter sich gelassen. Der Bewusstseinsstrom wird feiner und tritt in einen inneren Licht-Fluss ein. Falls dieses innere Licht leuchtende Strukturen und Farben, also verschiedene subtile Eindrücke heraufbeschwört, sollte man diesen keine Beachtung schenken. Der Lichtstrom tendiere ganz allein dazu, formlos zu werden. Gewisse Ich-Aktivitäten seien aber noch präsent und erforderlich, um mit der Übung fortzufahren, z. B. um Ablenkungen zu vermeiden. Es bedarf noch immer einer guten Bemühung um die richtige Achtsamkeit, Sammlung oder Konzentration. Das Loslassen von Eindrücken, Vorstellungen und Gedanken gelingt nicht automatisch, sondern muss ständig praktiziert werden. Somit gibt es noch einen Grad an Ich-Aktivität. Er dient jedoch der geistigen Wachheit, Bewusstseinsentleerung und -stabilisierung. Wenn die

vielen Eindrücke und Nachhall-Phänomene der „grobstofflichen Welt“ schwinden, treten Ruhe und Frieden ein. Gleichmut wird erfahren.

Der Übergang zur fünften Stufe, die Jäger „**Stadium der Ruhe**“ nennt, verläuft nahtlos. Die Erfahrung der Meditation ohne Stütze wird vertieft. Impressionen geschehen noch, aber daraus formt der Verstand keine kognitiven Inhalte mehr, also keine Gedanken, Abbilder, mentalen Konstrukte, Bewertungen oder Theorien. Nur die unmittelbare Gegenwart wird erfahren. Auch wird sich das Bewusstsein einer inneren Mitte gewahr, die nicht dem Wandel (der Impressionen) unterworfen ist. In diese unveränderliche Natur, dieses innere Zentrum, dieses „wahre Selbst“, vertieft sich das Bewusstsein hinein. Der Meditierende erfährt dabei eine zunehmende innere Ruhe und Bewusstseinsstille. Irgendwann hören die Impressionen ganz auf. Die Konzentration ist dann vervollkommenet und benötigt keine aktive Aufmerksamkeitssteuerung mehr.

4.5 Vierter Tiefenbereich: Essenzielle Qualitäten

Auf den verschiedenen Wegen dienen Konzentration, Achtsamkeit, Introspektion und Sammlung einer mehr oder weniger straff fokussierten Bewusstseinsausrichtung. Dazu waren Objekte erforderlich. Es ging vorrangig um die Stabilisierung der Aufmerksamkeit und Beruhigung von Geist und Gemüt. In der dadurch entstehenden Atmosphäre von Gleichmut und Frieden, getragen von einer ruhigen Atmung, inneren Mitte und zentralen Kraft, können während der Meditation spontane Einsichten auftreten. Im Buddhismus werden solche Einsichten auf einigen Wegen forciert oder mental vorbereitet.

Der vierte Tiefenbereich stellt nun eine völlig neue Erfahrungsebene dar. Alle mentalen Aktivitäten wie Konzentrieren, Fokussieren, Beachten, Achtgeben, Erkennen, Identifizieren, Desidentifizieren, Steuern,

Kontrollieren, Umlenken, Eingreifen, Verändern, Regulieren, Verstehen usw. treten in den Hintergrund und werden ruhen gelassen; dies aber nicht, weil man sie jetzt nicht mehr gebrauchen oder loswerden will, sondern weil etwas anderes, neues, wesentlicheres, größeres, schöneres erlebt wird, das alle mentalen Aktivitäten und persönlichen Errungenschaften in den Schatten stellt.

4.5.1 Essenzielle Qualitäten im Yoga

In den Sutren von Patanjali wird die siebte Stufe als „**Dhyana**“ bezeichnet, was genau genommen einfach nur „Meditation“ bedeutet, aber eigentlich im Sinne von tiefer Meditation oder meditativer Versenkung gemeint ist. Dort wird ein fließender Übergang von Konzentration (Dharana) zu Meditation (Dhyana) beschrieben:

» „Bilden die Bewusstseinsinhalte einen ununterbrochenen Strom, so ist dies Dhyana (Meditation)“ (Bretz 2001, S. 140).

Bei Vivekananda (1988, S. 227) findet sich folgende Übersetzung: „Bildet dies (das Gerichtethalten der Denksubstanz) einen ununterbrochenen Erkenntnisstrom, so ist dies Dhyana“. Konzentration führt demnach durch beständige Übung automatisch in die Meditation. Kriterium für letztere ist nach Patanjali das störungsfreie, konzentrierte Ausharren des Bewusstseins ohne Unterbrechung oder Ablenkung. Noch gibt es einen Fokus der Aufmerksamkeit, wie etwa auf dem Scheitel des Kopfes, im Herzen oder zwischen den Augenbrauen. Einmalig im Yoga ist bei Vivekananda tatsächlich ein Äquivalent zur buddhistischen Vipassana-Meditation festzustellen, denn er spricht von einem ununterbrochenen Erkenntnisstrom. Wie auch immer, ob einsichtsvoll oder konzentrativ meditiert wird, ein einziger Fluss von reiner, stabiler Bewusstheit bildet das Hauptkriterium für diese Stufe.

Ins Erleben treten nun essenzielle Qualitäten, die in der Yoga-Philosophie dem „Überbewusstsein“ zugeordnet werden bzw. ihm entstammen: Selbstlose Hingabe („Bhakti“), Glückselige Freude („Ananda“), universelle Liebe („Vishvaprema“). In diesem transpersonalen Erlebensstrom verweilt der Yogi, der Dhyana vervollkommen hat. Er erfährt diese Qualitäten nicht als mentale Produkte seiner Bemühungen, sondern als Wesensmerkmale seines höheren Selbst („Atman“).

4.5.2 Essenzielle Qualitäten im Theravada-Buddhismus

In der Theravada-Tradition des Buddhismus können die „brahma-viharas“, die göttlichen Verweilungszustände, diesem Tiefenbereich zugeordnet werden. Diese werden meist mit Herzengüte oder liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut übersetzt (vgl. Mahathera 1997). Doch muss auch hier unterschieden werden, ob es sich dabei lediglich um Meditationsobjekte, Techniken oder Anleitungen handelt, oder ob diese Zustände tatsächlich authentisch erfahren werden. Ein unbeschreibliches Glücksgefühl wird sowohl auf dem Samatha- wie auch auf dem Vipassana-Weg genannt. Anfangs ist es noch recht euphorisch und gilt als Hindernis, später wird es subtiler und erreicht brahma-vihara-Qualität, zur Sphäre der „sehr reinen Phänomene“ gehörend.

4.5.2.1 Zweite und dritte Jhana der Samatha-Meditation

Wenn dem Meditierenden nach dem Heraus-treten aus der ersten Vertiefung, während er klar und bewusst auf die Impulsmomente und Vertiefungsglieder zurückblickt, Gedankenfassung und diskursives Denken als relativ grob, und lediglich Verzückung, Glücksgefühl und Einsgerichtetheit als friedvoll erscheinen, ist er der Pforte zur zweiten Vertiefung nahe: „Nach Stillung von Gedankenfassung und diskursivem Denken erreicht er innerlich die

Beruhigung und Einheit des Geistes, die von Gedankenfassung und diskursivem Denken freie, durch Sammlung entstandene und von Entzückung und Glücksgefühl begleitete zweite Vertiefung“ (Mahathera 1997, S. 183). Der bewegte Geist gleicht einer durch Wind aufgewiegelten Wasseroberfläche. Die zweite Vertiefung entspricht dem Bild der geglätteten Wasseroberfläche.

Die Verbindung der Aufmerksamkeit mit dem Meditationsobjekt geschieht nun ohne die anfängliche Willensanstrengung. Verzückung, Glücksgefühl und Einsgerichtetheit werden nun subtiler und erreichen eine hohe Intensität, da sie nicht mehr durch gedankliche Aktivitäten beeinträchtigt werden. Der Geist ist nun völlig frei von Konzepten und gedanklichen Konstruktionen. Die eintretende Beruhigung und Vereinheitlichung des Mentalen steigern nun das Selbstvertrauen. Durch diese Zuversicht wird die Konzentration intensiviert und aufrechterhalten. Das Vertrauen ersetzt daher die anfänglich grobe Willensanstrengung. Dennoch muss der Übende, wenn er erneut zu meditieren beginnt, immer wieder durch die Anfangsglieder von Gedankenfassung und diskursivem Denken hindurch, denn er beginnt jedes Mal mit der ersten Vertiefung. Je geübter er ist, desto schneller gelingt es ihm, diese beiden Impulsmomente hinter sich zu lassen und in die zweite Vertiefung einzutreten. Erst in der zweiten Vertiefung ist die Sammlung bzw. Konzentration als anhaltender Zustand des Geistes erreicht.

Kennzeichen der dritten Jhana sind zunehmende Gelassenheit und Gleichmut gegenüber positiven Erregungen. Die Verzückung verschwindet zugunsten einer noch tieferen und subtileren Seligkeit, die den ganzen Geist-Körper-Organismus durchdringt und erfüllt. Im Vergleich zu dieser Freude war die Verzückung auf der zweiten Stufe noch recht grob. Buddhaghosa erklärt: „Wegen jener Verzückung, die da besteht im Aufschäumen des Geistes, deswegen gilt diese (zweite) Vertiefung als grob geartet“ (Mahathera 1997, S. 186). Entsprechend der

o. g. Metapher des Wassers besteht in der zweiten Vertiefung noch immer Schaum auf der Wasseroberfläche. Buddhaghosa fährt fort: „Und die dritte Vertiefung als friedvoll betrachtend, soll man das Verlangen nach der zweiten Vertiefung überwinden und nach Erreichung der dritten Vertiefung streben“. Bei Annäherung an die dritte Vertiefung erscheint die Verzückerung als grob geartet, und bloß das Glücksgefühl und die Einsgerichtetheit werden als friedvoll erlebt. Über den Mönch, der die dritte Vertiefung erreicht, wird gesagt: „Und nach Loslösung von der Verzückerung verweilt er gleichmütig, achtsam, klar bewusst, und ein Glücksgefühl empfindet er in seinem Innern, von dem die Edlen sagen: ‚Der Gleichmütige, Achtsame lebt glücklich; und so gelangt er in den Besitz der dritten Vertiefung‘“ (Mahathera 1997, S. 186 f.).

Der „Schaum der Verzückerung“ löst sich auf, das Glücksgefühl wird subtiler und stabiler, frei von emotionaler Erregung. Während auf der vorherigen Stufe Vertrauen und Beruhigung als stabilisierende Kräfte der Konzentration fungierten, ist in der dritten Jhana der Gleichmut die hervorstechende Eigenschaft und wichtigste Kraft. Er ist nun ausreichend entwickelt, um die konzentrierte Meditation zu tragen, aufrechtzuerhalten und noch tiefer werden zu lassen. Vertrauen und Beruhigung sind zwar weiterhin präsent, werden aber durch den erwachenden, noch stabileren Gleichmut in ihrer Bedeutung relativiert. Das Merkmal dieses Gleichmutes in der dritten Vertiefung ist das ununterbrochene „Einhalten der Mitte“, sein Wesen besteht im „Nicht-hingeneigt-sein“ (Nicht-anhaften), seine Äußerung im „Unbesorgtssein“, seine Grundlage in der Loslösung von der Verzückerung. Die Falle des Anhaftens an der Verzückerung sowie an ihrem Genuss wird aufgrund der bereits sehr starken Achtsamkeit und Bewusstseinsklarheit überwunden. Das Glücksgefühl, frei von Verzückerung, wird als „überaus lieblich“ bezeichnet. Die Einsgerichtetheit ist auf dieser Stufe sehr subtil und stabil geworden.

4.5.2 Dritte Stufe der Vipassana-Meditation

Das Realisieren des Entstehens und Vergehens aller Phänomene ist auf der dritten Vipassana-Stufe noch klarer und die geistige Wachheit wesentlich größer als auf der zweiten Stufe. Jeder einzelne Bewusstseinsmoment ist präsent. Das Kontinuum von Bewusstseinsinhalten und der dadurch bedingte Charakter von Zeit zerfällt mehr und mehr, und damit natürlich auch der Begriff von Identität oder Ich, weil nur das zeitliche Kontinuum die Illusion eines Ich ermöglicht. Strahlend helles Licht und eine starke innere Energie werden in diesem Zustand oft wahrgenommen (Lodrö 1998; Smith 2000). Eine Falle, die hier auftreten kann, besteht in dem Anhaften an Glückszuständen von innerer Wonne und Verzückerung. Da dieser Zustand mit „Nirvana“ verwechselt werden kann, nennen ihn einige Autoren „Pseudonirvana“ (vgl. Goleman 1978). Es wird empfohlen, auf die Glücksgefühle und Lichterscheinungen mit Gelassenheit zu reagieren. Ihre Flüchtigkeit muss klar erkannt werden, um sie wieder loslassen zu können.

4.5.3 Essenzielle Qualitäten im tibetischen Buddhismus

Der Kosmos im tibetischen Buddhismus weist eine holografische, vertikale Tiefenstruktur auf, in der die Fülle essenzieller, transpersonaler Qualitäten symbolhaften Ausdruck in den transzendenten Buddha-Familien und Bodhisattwas findet. Diese transzendenten Buddhas und Bodhisattwas werden wie Gottheiten verehrt. Sie sind aber weder Schöpfer-Götter, noch aus sich selbst heraus existierende objektive Personen. Ihnen wird – wie uns auch – ein individueller Bewusstseinsstrom zugestanden, der als Grundlage von Erleben und Verhalten dient (vgl. Schumann 1990; Avedon 1985, S. 66 ff.; Dalai Lama 1996, S. 51 ff.). Die transzendenten Buddhas haben die Fähigkeit oder Eigenschaft (auf sog. „Samboghakaya-Ebene“),

essenzielle Qualitäten in Form von Segens- und Heilstrahlen ununterbrochen in die Welten der leidenden Wesen zu senden. Diese werden als „transzendente Handlungen“ bezeichnet. Was sie erleben und gleichzeitig ausstrahlen, ist ununterbrochenes Mitgefühl, unbegrenzte Liebe, glückselige Freude und ewiger Frieden (Obermiller 1984, S. 253 ff.).

4.5.3.1 Siebtes und achtes Stadium der meditativen Stabilisierung

Durch weiterhin achtsame, introspektive und gleichmütige Praxis wird schließlich der Punkt kommen, an dem jegliche, noch so subtile Erregung überwunden ist. Im siebten Stadium kann der Meditierende ohne Probleme zwei bis drei Stunden in völliger geistiger Stille bewegungslos und hellwach verweilen. Es wird „**vollständige Ruhe**“ (Tib.: nye bar zhi ba byed pa) genannt. In diesem Stadium entwickelt sich die Kraft eines sehr subtilen, stillen Enthusiasmus. Damit ist eine besonders feine, geistige, unermüdliche Energie gemeint, die frei von Affekten ist. Maitreya unterscheidet sechs Aspekte dieser spirituellen Kraft: Intensität, Ununterbrochenheit, Durchdringung, Selbstverstärkung, Bedingungslosigkeit und Nicht-Sättigung. Im Vergleich zum Energieniveau des Geistes im sechsten Stadium ist dieser Enthusiasmus noch intensiver und absolut frei von emotionaler Erregung. Er ist stabil und dauerhaft, ohne Verbrauchs- oder Erschöpfungserscheinungen, ohne Intensitätsabnahme oder Unterbrechungen. Dieser Enthusiasmus ist müheloser und feiner als jener, der als „Virya“ die vierte Stufe des Paramita-Weges kennzeichnet. Er durchdringt die gesamte Übung und hält auch über die Meditation hinaus an. Er verstärkt sich selbst, das heißt er besitzt eine sich selbst aufrechterhaltende Eigendynamik, sodass er, anstatt Energie zu verbrauchen, weitere Energie freisetzt. Er hängt von keinen äußeren Bedingungen ab. Auch körperliche Schmerzen, Lärm, Kälte oder Hitze würden

ihn nicht trüben. Die Nicht-Sättigung ist für die weitere Vertiefung der wichtigste Aspekt von Enthusiasmus. Er bezeichnet eine schöpferische Art von Unzufriedenheit, die den Meditierenden stetig motiviert, weiterzugehen, nicht weil er frustriert wäre, sondern weil er weiß, dass er noch nicht angekommen ist. Enthusiasmus bildet die siebente Antidote und wirkt gegen Stillstand.

Durch unermüdliche weitere Meditationspraxis erreicht der Aspirant sehr schnell das achte Stadium, in dem die Kraft des Enthusiasmus ihre Vollendung findet. Dieses heißt „**Einsgerichtetheit**“ (Tib.: rtse gchig tu byed pa). Zu Beginn der Meditation ist nur noch eine einmalige Willensaktivität im Sinne einer Entscheidung notwendig, um die Aufmerksamkeit konzentriert, achtsam, klar, introspektiv, wach und enthusiastisch über beliebig lange Zeit ohne Unterbrechung aufrechtzuerhalten. Der einzige Fehler, der hier noch begangen werden kann, wäre der, ein Gegenmittel anzuwenden, obwohl keines mehr erforderlich ist. Das achte Gegenmittel lautet daher „Nicht-Anwendung“. Die Meditation in diesem Stadium benötigt keinerlei Methode mehr.

4.5.3.2 Fünfte Paramita: Dhyana

Dass hier derselbe Begriff steht wie im Stufen-Modell von Patanjali, ist kein Zufall. Gemeint ist nicht Meditation als Technik, wie dies in unserer westlichen Hemisphäre meist verstanden wird, sondern als sehr tiefer Bewusstseinszustand, in dem keinerlei Trübung und Anhaften mehr existieren. Die Klarsicht in der tiefen Meditation durchdringt alle Illusionen und löst sie dadurch auf. Die Gleichheit des Anderen und des Selbst wird erkannt, d. h. die Trennung zwischen Subjekt und Objekt wird transzendiert. Die Leiden des Anderen werden als die eigenen Leiden erfahren und die Freude des Anderen als die eigene Freude. Mitgefühl und Mitfreude sind hier also keine (imaginativen) Übungen mehr, wie auf der vorherigen Stufe (Virya), sondern werden spontan erlebt. Noch klarer gesehen, gehören die Leiden

in dieser Welt zu niemandem, wie Santideva ausführte: „Herrenlos sind alle Leiden ohne Unterschied. Der Leidhaftigkeit alleine wegen sind sie zu beseitigen. Was könnte da eine Einschränkung (auf eigene Leiden oder die anderer) begründen?“ (Santideva 1997, S. 103). In Dhyana werden universelles Mitgefühl, liebende Güte, Mitfreude und Gleichmut spontan erfahren. Es gibt im tibetischen Buddhismus jedoch auch gezielte kontemplative Übungen zu ihrer Generierung und Ausdehnung auf alle Wesen.

Unabhängig von der gelernten Methode bzw. Schulrichtung bezeichnet Dhyana in seiner höchsten Vollendungsform einen sehr tiefen Bewusstseinszustand, in dem jegliche Fixierung auf eine Technik hinter sich gelassen wurde und über die Nyoshuh Khen Rinpoche schrieb: „Tiefgründig und still, frei von Vielschichtigkeit, nicht zusammengesetzte lichte Klarheit, jenseits von Geist und konzeptuellen Vorstellungen; dies ist die Tiefe des Geistes der Siegreichen. Hierin gibt es nichts zu beseitigen und nichts hinzuzufügen. Es ist einfach das Makellose, das natürlich sich selbst schaut“ (Nyoshuh 1989, S. 4).

4.5.3.3 Einfachheit in der Mahamudra-Meditation

Wird das Anhaften an der meditativen Erfahrung der geistigen Stille und der Wunsch, diese wieder und wieder zu erleben, überwunden, kann der Geist offener werden. Zu der Erfahrung der Einsgerichtetheit, die inzwischen mühelos geworden ist, gesellt sich nun eine weite Offenheit, in der spontan auftauchende Gedanken und Phänomene im Geist als leer erscheinen. Die Erfahrung der grundlegenden Offenheit des Bewusstseins und der Leerheit aller Phänomene kennzeichnet diesen zweiten Bereich von Mahamudra, „Einfachheit“ genannt. Alle Erscheinungen werden als transparent erfahren, als nicht wirklich existent und ursprungslos. Der Verstand mit seinen zahlreichen konzeptuellen Vorstellungen wird transzendierte.

Auf der Stufe der „kleinen Einfachheit“ treten gelegentlich noch Konzepte von Leerheit, Nicht-Existenz oder Geist im Bewusstsein auf. Auftretende Gedanken lösen sich aber in der erfahrenen Offenheit wieder spontan auf. Nach der Meditation kann die „Frischheit“ der spontan wahrgenommenen Erscheinungen zu einem subtilen Unbehagen bzw. einer Art Irritation führen. In der „mittleren Einfachheit“ wird das Anhaften an Konzepten weitgehend überwunden. Der Praktizierende erkennt, dass alle Phänomene frei von Begriffen sind, offen und leer, und dass der Geist ohne Beginn und ohne Ende ist. Auf der Stufe der „großen Einfachheit“ besteht keinerlei begriffliches oder konzeptuelles Anhaften mehr. Der begrifflich operierende, begreifende und in Dualismen verstrickte Verstand wird nun vollständig transzendierte. Alle Erfahrungen lösen sich in der Offenheit des Geistes auf. Gedanken werden als nicht verschieden von „Dharmakaya“ gesehen. Erscheinungen und Gedanken werden als offener Geist realisiert.

Die erlebte Offenheit des Bewusstseins, die Transparenz aller Erscheinungen und der Grad der Achtsamkeit nehmen nach der Meditation wieder ab. Bei Nachlassen der Achtsamkeit kann das Gefühl von leerer Offenheit durch die Konfrontation mit der „Frische“ spontan auftretender Erscheinungen beeinträchtigt werden. Ein subtiles Anhaften an der Erfahrung der grenzenlosen Offenheit hängt mit dem Wunsch zusammen, diese erneut zu erleben.

4.5.4 Essenzielle Qualitäten im Zen

Die siebte Tafel (▣ Abb. 4.7) trägt den Titel: „Der Ochse ist vergessen, der Hirte bleibt“. Der Hirte ist heimgekehrt und schaut vor seiner Klause im Fersensitz mit zusammengefalteten Händen in die Weite. Über einer Silhouette von Bergspitzen, über den Wolken, ist die Sonne sichtbar. Die Stimmung auf



■ Abb. 4.7 Der Ochse ist vergessen, der Hirte bleibt

diesem Bild drückt Stille, Frieden, Freiheit und Weite aus. Der Ochse ist verschwunden, ohne mehr vermisst zu werden. Spätestens hier endet die Suche, der Weg bzw. die Meditation als Methode. Der Geist ist heimgebracht. Keine Technik, bestimmte Praxis oder Anwendung ist mehr erforderlich. In anderen buddhistischen Analogien wird die Bedeutung der Methode mit jener eines Bootes oder Schiffes für die Überquerung eines Meeres verglichen. Der Mönch verlässt mit dem Boot die alte Welt der Täuschung. Sobald er das andere Ufer, welches die vollkommene

Weisheit der Angekommenen symbolisiert, erreicht hat, braucht er das Boot nicht mehr. Es wäre unklug, in diesem Boot sitzen zu bleiben. Der Hirte ist angekommen. Seine gefalteten Hände drücken Hingabe, Demut und Dankbarkeit aus. Er fühlt sich eins mit der Landschaft, den Bergen, der Sonne und dem Himmel.

Das Lobgedicht zu diesem Bild spricht eine transzendente Ebene an, die über die vorherige Stufe noch hinausgeht: „Sind Ding und Ich gänzlich vergessen, herrscht Ruhe den ganzen Tag. Glaube dem Gipfel ‚Zugang zum

tiefen Geheimnis'. Auf solchem Gipfel gehört ein Mensch nicht mehr in die Menschenwelt“ (Ohtsu 1985, S. 38).

Ohtsu stellt treffend den Unterschied zwischen der siebten und sechsten Stufe heraus:

- » „Auf der sechsten Stufe sind der suchende Hirt und der gesuchte Ochs in der ‚Sammlung des Wesens‘ in eine Einheit zurückgebracht worden. Auf dieser Stufe ist die ‚Bezeugung der Wahrheit gewonnen, aber noch nicht vergessen‘. (...) Auf der siebten Stufe wird nun sogar auch die Einheit durchschritten und zurückgelassen. Die ‚gewonnene Bezeugung der Wahrheit‘ wird vergessen. Hier beginnt der Hirte in jenen Bereich einzukehren, in welchem ‚das vollendete Erwachen dem Noch-nicht-Erwachen gleich wird.‘ In diesem Bereich steht er, ein Erwachter, unabhängig von Allen und als sein eigener Herr zwischen Himmel und Erde“ (Ohtsu 1985, S. 101).

4.5.5 Essenzielle Qualitäten im Taoismus

Wenden wir uns nun wieder der taoistischen Stufenfolge zu. Die Neugeburt der Goldblume im Raum der Kraft ist vollzogen. Lü Dsu fährt fort:

- » „Je mehr die Arbeit fortschreitet, desto mehr kommt die Goldblume zum Blühen. Nun gibt es aber eine noch wunderbarere Art des Kreislaufs. Bisher haben wir von außen her auf das Innere gewirkt, nun verweilen wir im Zentrum und beherrschen das Äußere. Bisher war es ein Dienst zur Hilfe des Herrn, jetzt ist es eine Verbreitung der Befehle dieses Herrn. (...) Wenn nun das rotierende Licht nach innen scheint, so entsteht es nicht in Abhängigkeit von den Dingen, und die Kraft des Dunkeln wird fixiert und die Goldblume leuchtet konzentriert. Das ist dann das gesammelte Polarlicht.

Verwandtes zieht sich an. So drängt sich die lichtpolare Linie des Abgründigen nach oben. Das ist nicht nur das Lichte im Abgrund, sondern es ist das schöpferische Licht, das schöpferischem Licht begegnet. Sobald diese beiden Substanzen sich treffen, verbinden sie sich unauflöslich, und es entsteht ein unaufhörlich Leben, es kommt und geht, es steigt und fällt von selbst im Haus der Urkraft. Man empfindet eine Helligkeit und Unendlichkeit. Der ganze Körper fühlt sich leicht und möchte fliegen. Das ist der Zustand von dem es heißt: Die Wolken erfüllen die tausend Berge. (...) Der Puls bleibt stehen und der Atem hört auf. Das ist der Augenblick der wahren zeugenden Vereinigung, der Zustand, von dem es heißt: Der Mond sammelt die Gewässer. Inmitten dieses Dunkels beginnt dann plötzlich das himmlische Herz eine Bewegung. Das ist die Wiederkehr des einen Lichten, die Zeit, da das Kind zum Leben kommt“ (Wilhelm 1998, S. 118 f.).

Der Begriff „Licht“ ist nicht unbedingt wörtlich zu nehmen, genauso wenig wie die Bezeichnung „Kind“. Inwieweit ein tatsächliches Licht gesehen wird, geht nicht klar aus den Texten hervor. An vielen Stellen wird Licht mit Bewusstsein gleichgesetzt. Schülern, die nach einem Licht Ausschau halten, rät der Meister: „Kümmert, ihr Kinder, euch nicht darum, ob ihr das Licht habt oder ob nicht“ (Wilhelm 1998, S. 132). Wichtig sei nur, ohne Vorstellungen zu sein.

Dieses dritte Stadium im Geheimnis der Goldenen Blüte heißt: **„Ablösung des Geistesleibs zu selbstständiger Existenz“**. Nachdem die „Goldblume“ zum Leben gekommen ist, steigt sie empor zum Scheitel des Kopfes und tritt als golden-weißes Licht heraus: „Das Himmels Herz steigt auf die Spitze des Schöpferischen, da breitet es sich in voller Freiheit aus. Dann will es plötzlich tiefe Stille, dann muss man es schnell mit ganzem Gemüt in das Gelbe Schloss hineinführen, so sieht das Augenlicht die zentrale gelbe Geisteswohnung“

(Wilhelm 1998, S. 120). Diese zentrale gelbe Geisteswohnung oder das „gelbe Schloss“ ist ein weiterer Ausdruck für den Raum zwischen den Augenbrauen. Mit dieser bildhaften Assoziation wird vor allem die Qualität des Angekommen-seins oder Zu-Hause-seins des Geistes ausgedrückt. Daher ist es mehr als eine bloße Lokalisation eines Punktes oder Bereichs im Körper. Der Meditierende ist sich nun nicht mehr bewusst, dass er nach innen blickt. Leib und Herz sind vollkommen losgelassen. Alle Verstrickungen sind restlos überwunden. Weiterhin heißt es: „Will man sich seines Leibes vergewissern, so ist er nicht mehr zu erreichen. Dieser Zustand ist das Eindringen des Himmels in die Erde, die Zeit, da alle Wunder zu ihrer Wurzel kehren. Das ist es, wenn der kristallisierte Geist in den Raum der Kraft eingeht“ (Wilhelm 1998, S. 120).

Die Phase der aktiven Sammlung ist vorüber. Die „Pfleger und Ernährung des eigenen Ursprungs“ erfordert nun nicht mehr die geringste Mühe. Diesen Zustand, in dem „jeder Schatten und jedes Echo erloschen ist“, in dem „man ganz still und fest ist“, nennt der Meister „die Geborgenheit in der Höhle der Kraft, da alles Wunderbare zur Wurzel zurückkehrt. (...) Das ist der unkörperliche Raum, da sind tausend Orte und zehntausend Orte ein Ort. (...) Das ist die unmessbare Zeit, da sind alle Äonen wie ein Augenblick“ (Wilhelm 1998, S. 121). An anderer Stelle heißt es: „Wenn das Elixier vollendet ist, so ist Geist und Kraft rein und klar, das Herz ist leer, das Wesen offenbar, und das Bewusstseinslicht verwandelt sich in das Wesenslicht“ (Wilhelm 1998, S. 128). Mit diesen Worten ist alles gesagt. Nichts anderes bedeutet der Satz „Ablösung des Geistleibs zu selbstständiger Existenz“. Der abgelöste Geistleib ist der reine, klare Geist, der an nichts mehr haftet. Die reine, klare Kraft ist die umgewandelte Energie des Triebes. Da mit Herz immer das Gemüt gemeint ist, bezieht sich seine Leere auf die Nichtpräsenz von (affektiven, impulsiven) Emotionen. Schließlich ist das Wesen, das Tao, realisiert und „offengelegt“. Der geborene und „abgelöste“ Geistleib ist

das Resultat der Verwandlung des (Illusionen erzeugenden) Bewusstseinslichts in das ursprüngliche Wesenslicht des Geistes. In anderen taoistischen Texten wird dieser Geistleib, ähnlich wie im tibetischen Buddhismus, auch „Diamantleib“ genannt (Wilhelm 1998, S. 144).

4.5.6 Essenzielle Qualitäten in der christlichen Mystik

Der vierte Tiefenbereich stellt einen charakteristischen Schwerpunkt der christlichen Kontemplation und Mystik dar. Deutlicher als auf allen anderen Wegen wird hier zwischen positiven Ergebnissen und Früchten eigenen meditativen Bemühens und den essenziellen Qualitäten unterschieden, dessen Ursprung im wahrsten bzw. eigentlichen Sinne des Wortes als „transpersonal“ bezeichnet werden können. Sie sind eher mit dem christlichen Begriff der Gnade kompatibel als mit dem tibetisch-buddhistischen Begriff der sogenannten „Verdienste“ (der Meditationspraxis). Wer sie erlebt, hat weder das Gefühl, sie aus sich selbst heraus erwirkt zu haben, noch sie von oben bzw. von Gott als Lohn für die eigenen Mühen „verdient“ zu haben.

4.5.6.1 Vierte Wohnung der Seelenburg nach Teresa von Avila

Bisher wurden in der Meditation schon auch positive Gefühle wie Freude oder Harmonie erfahren. Diese führt Teresa auf die Sammlung des Geistes zurück. Doch nun, in der vierten Wohnung, wird eine Art Freude erfahren, die überirdisch zu sein scheint und nicht auf menschliche Bemühungen, meditatives Üben oder Disziplin zurückgeführt werden könne. Teresa bemerkt, dass diese überirdische Freude direkt von Gott komme. Zur Verdeutlichung führt Teresa folgenden Vergleich zweier Brunnenbecken heran:

» „Diese zwei Brunnenbecken nun füllen sich auf verschiedene Weise. Bei dem

einen kommt das Wasser von weither durch viele Röhren, mittels kunstvoller Vorrichtungen; das andere aber ist unmittelbar dort erbaut, wo das Wasser entspringt, und es füllt sich völlig lautlos. Ist die Quelle reichhaltig, wie die, von der wir reden, so fließt, wenn das Becken gefüllt ist, ein starker Bach daraus hervor. Man braucht da keine Kunst, und der Zufluss versiegt nicht, sondern immer quillt Wasser daraus hervor. Das durch Röhren herbei geleitete Wasser gleicht meines Erachtens den Befriedigungen, von denen ich gesagt habe, dass wir sie durch die Meditation erlangen; denn wir leiten sie mittels der Gedanken herbei, indem wir uns in der Beschauung der erschaffenen Dinge bedienen und dabei den Verstand ermüden. Und wenn es endlich dank unseren Anstrengungen kommt, so stürzt es in tosendem Schwall herein, falls es – wie gesagt – die Seele so füllen soll, dass es ihr Nutzen bringt. Dem anderen Brunnen strömt das Wasser unmittelbar vom Quell-Ort zu – nämlich von Gott -, und sowie Seine Majestät nach eigenem Gefallen eine übernatürliche Gnade erweisen will, quillt es friedvoll und mit größter Ruhe und Sanftheit aus dem tiefsten Inneren unseres eigenen Wesens empor – ich weiß weder wo noch wie. Auch fühlt man jene Freude und Wonne nicht wie die irdischen Glücksgefühle im Herzen (ich meine, nicht gleich zu Beginn; denn später erfüllen sie alles). Dieses Wasser läuft über und durchströmt alle Wohnungen und Seelenkräfte, bis es zum Körper gelangt. Darum sagte ich, dass es in Gott beginnt und in uns endet; denn wirklich, der ganze äußere Mensch genießt dieses Wohlgefühl und diese Sanftheit, wie derjenige wissen wird, der es erfahren hat“ (Teresa v. A. 1979, S. 68).

Weiterhin beschreibt Teresa, wie diese Freude, die hier erfahren wird, das Herz öffnet und das ganze innere Wesen ausweitet. Sie bringt dabei vielerlei „göttliche Geschenke“ hervor,

die mit einem sich ausdehnenden Duft, einer intensiven Wärme durch eine unsichtbare Glut und allerreinstem Gold verglichen werden. Teresa gesteht sich ein, dass sie für diese Erfahrung keine angemessenen Worte findet. Obwohl diese Wonnen im Herzen als Erweiterung und Ausdehnung erfahren werden, betont Teresa, dass sie nicht dem Herzen entspringen, „sondern anderswo, noch weiter innen, wie aus einer Tiefe“ (Teresa v. A. 1979, S. 68).

Auf dieser Stufe ist das Gebet bereits nicht mehr Ausdruck einer Getrenntheit von Mensch und Gott, sondern einer Art von Vereinigung des menschlichen Willens mit dem Göttlichen: „Der Wille – so scheint mir – muss wohl in gewisser Weise mit Gottes Willen vereint sein.“ Diese Wahrheit scheint für die Seele, so wie Teresa sie versteht, nicht mehr begreifbar, ebenso wenig wie die Wonnen, denn „die Seele kann nie die Gnaden ganz ermessen, die der Herr ihr da erweist, und vermag nicht die Liebe zu begreifen, mit der er sie zu sich zieht“ (Teresa v. A. 1979, S. 70).

Das Bewusstsein geht in diesem Stadium mehr und mehr nach innen, während die äußeren Dinge zunehmend an Bedeutung verlieren. Menschliche Aktivitäten, die den „Seelenkräften“ entspringen, kommen zur Ruhe. Unter Seelenkräfte versteht Teresa die fünf Sinne und das Denken. Alle Vorstellungen von Gott verlieren an Bedeutung. Das Gebet wird zur reinen Hingabe. Gottes Wirken ersetzt die menschlichen Anstrengungen. Indem der Mensch diesem Wirken keinen Widerstand mehr entgegengesetzt, sondern diese Gnade mit Wonnen genießt, kommt das Denken zur Ruhe. Es ist also nicht so, dass die Gedanken mit Anstrengung im Zaum gehalten werden müssen, sondern sie verstummen in Anbetracht einer viel größeren Kraft, die eben direkt von Gott kommt, ganz von selbst. Ist der Verstand doch noch in Bewegung, rät Teresa:

» „Nach meiner Erfahrung ist es für die Seele, welche der Herr in diese Wohnung

gelassen hat, am besten, wenn sie – wie gesagt – versucht, ohne jede Gewalt und ohne Lärm das Hin- und Herschweifen des Verstandes zu zügeln, ohne das Denken und den Verstand deshalb außer Kraft setzen zu wollen. Der Verstand sollte sich vielmehr darauf besinnen, dass er vor Gott steht, und sich das Wesen dieses Gottes vergegenwärtigen. Wird er von dem, was er in sich spürt, ganz gefangen – schön und gut. Aber er trachte nicht danach, zu verstehen, was dies ist, denn dem Willen wurde dies geschenkt. Ihn lasse er genießen, ohne etwas anderes dazu beizutragen als ein paar Worte der Liebe; dann auch wenn wir nicht danach streben, hierbei nichts zu denken, ist man doch oft frei von Gedanken, freilich nur sehr kurze Zeit“ (Teresa v. A. 1979, S. 76).

4.5.6.2 Sechste Stufe der Kontemplation nach Willigis Jäger

Die letzten, subtilsten Ich-Aktivitäten, die noch abgelegt werden müssen, sind jene Arten von Aufmerksamkeitsregulation, die bisher notwendig waren, um überhaupt so weit zu kommen. Doch nun würde jede Art von Konzentration, Achtsamkeit oder noch so feine Aufmerksamkeitsregulation hinderlich im Wege stehen. Auf der dritten Stufe gab es einen Meditierenden als Subjekt, die Meditation als Vorgang und den zu meditierenden Gegenstand als Objekt. Auf der vierten Stufe gab es einen Meditierenden und den Vorgang der Meditation, aber kein Objekt mehr. Auf der fünften Stufe gab es ein meditierendes Bewusstsein und einen sehr feinen, ruhigen Vorgang der Meditation, in den sich noch ab und zu subtile Impressionen hineinmischen. Hier auf der sechsten Stufe, die Jäger „**Abbau jeglicher Ich-Aktivität**“ nennt, verflüssigen sich und verschmelzen die Meditation und der Meditierende. Sie werden eins. Transpersonale Erfahrungen, begleitet von grundloser Freude oder glückseliger Verbundenheit, seien für diese Stufe charakteristisch. Meditation als

Methode wird überwunden. Es meditiert. Jegliche Ich-Aktivität, d. h. Aufmerksamkeitsregulation, Achtsamkeit und das Bewusstsein von sich selbst und der Meditation, wird überwunden. Jäger bemerkt, dass die psychischen, Charakter-bildenden, Erlebnis- und Taten-motivierenden Formkräfte, die tief in der Psyche angelegt sind und aus buddhistischer Sicht teilweise in früheren Leben (karmisch) gebildet wurden, sehr hartnäckig seien. Auch wenn die Meditation als sehr ruhig und tief erlebt wird, bedeutet dies nicht, dass die psychischen Formkräfte nicht mehr existieren. Sie sind zumindest in der Meditation nicht mehr aktiv.

4.6 Fünfter Tiefenbereich: Non-Dualität

Das Schwierige an dem Vergleich der unterschiedlichen Wege ist eine jeweils, wenn auch geringfügig unterschiedliche Zielrichtung bzw. Schwerpunktsetzung. Auf allen Wegen wird am Ende ein sehr tiefes und allumfassendes Eins-Sein erlebt, aber auf unterschiedliche Weise. Wie verschiedene Zuflüsse ein und desselben Meeres an unterschiedlichen Stellen in das Meer münden, so ist der erste Eindruck der Verschmelzungserfahrung, die Christen „Unio Mystica“, Theravada-Buddhisten „Nirvana“, tibetische Buddhisten „Rigpa“ und Yogis „objektloses Samadhi“ nennen, nicht unbedingt der gleiche. Konzentrativ Meditierende erleben die Einheit vor allem in der Einsgerichtetheit ihrer Aufmerksamkeit, Einsichtsmeditierende in der unendlichen Offenheit eines entleerten Bewusstseins, Kontemplierende in der Verschmelzung von Subjekt und Transzendenz. Möglicherweise weisen alle Beschreibungen auf einen sehr ähnlichen, einheitlichen finalen Bewusstseinszustand hin, aber zumindest kulturelle, methodische und begriffliche Unterschiede in den Herangehensweisen auf diesen Wegen verschleiern am Ende etwas, das doch im Grunde jenseits von Sprache, Denken und Konzept angesiedelt ist.

4.6.1 Non-Dualität im Yoga

Beginnen wir wieder mit dem Pfad der Yogis. „**Samadhi**“, die Versenkung, wird von Patanjali folgendermaßen definiert:

- » „Wenn nur die eigentliche Bedeutung (des Meditationsgegenstandes) frei von Subjektivität erstrahlt, so ist dies Samadhi“ (Bretz 2001, S. 141).

Form und konzeptuell-begriffliche Bedeutung des fokussierten Gegenstandes werden im Bewusstsein transzendiert. Es enthüllt sich hier „die wahre Natur“ dieses Gegenstandes als immaterielle Energie. Außerdem ist das Selbst in der Versenkung „entblößt“, d. h. frei von allen Identifikationen und Vorstellungen. Es ist nun nackt, rein, leer, unverfälscht. Die weiteren Sutren handeln von der Einheit der Konzentration, Meditation und Versenkung und von dem objektlosen Samadhi. Es wird nochmals auf die Stufenfolge in der Entwicklung dieser Zustände eingegangen, wie auch auf die Resultate. Die folgenden Übersetzungen stammen von Vivekananda (1988):

- » „Wenn Konzentration, Meditation und Versenkung in der Aufeinanderfolge zu einem einzigen, zusammenhängenden Vorgang werden, dann ist Sanyama erreicht“.

Der Meditierende kann auf dieser Stufe seine Aufmerksamkeit auf einen beliebigen Gegenstand oder Brennpunkt richten und dadurch sein abgetrenntes Subjekt transzendieren. Er kann so lange im Samadhi verweilen, wie er will und wann immer er will. Er ist in der Lage, die Wirklichkeit zu schauen, wie sie ist. Das heißt, er sieht sein Selbst als das, was es ist und ebenso die Objekte der Welt, als das, was sie sind. Sanyama ist die vervollkommnete Meditation, das Ziel des Raja-Yoga:

- » „Wenn dies errungen wird, entzündet sich das Licht der Erkenntnis“.

Da es unendlich viele Objekte im Universum gibt, die mehr oder weniger von grober oder subtiler Natur sind, gibt es auch unendlich

viele Erkenntnismöglichkeiten. Der Übende sollte daher behutsam vorgehen, mit den einfacheren, konkreteren Objekten beginnen und erst mit den abstrakteren, subtileren fortfahren, wenn er aus ersteren klare und bleibende Erkenntnisse gewonnen hat. Der nächste Satz ist daher als Warnung zu verstehen:

- » „Das sollte stufenweise Anwendung finden“.

Die Erleuchtung bzw. das Erwachen kommt also allmählich bzw. wird stufenweise entwickelt. Der siebte Merksatz des dritten Kapitels lautet:

- » „Die letzten drei (Stufen) sind mehr innerlicher Natur als die vier vorhergehenden“.

Dieser Satz ergibt sich aus der Logik des Yoga-Weges, mit dem Bewusstsein schrittweise von außen (Verhalten) nach innen (Selbst) vorzudringen. Yama und Niyama dienen der Beseitigung der größten Hindernisse, Asana und Pranayama bewirken eine subtilere Reinigung, Beruhigung und Entspannung, Pratyahara zieht das Bewusstsein weg von den Sinnen, sodass die optimalen Voraussetzungen erfüllt sind, um mit den tieferen drei Anwendungen, die die eigentlichen Stufen der Konzentration und Meditation sind, zu beginnen. Die ersten fünf Stufen können daher als Vorbereitung für die letzten drei verstanden werden.

Zuerst gilt es, Sanyama bezüglich unzähliger Gegenstände zu erringen, vom Atom bis zum Universum, vom Licht der Sonne bis zum galaktischen Licht, von der menschlichen Liebe bis zur allumfassenden Liebe. Auf diese Weise erlangt der Yogi sein Wissen. Verglichen mit jenem samenlosen Samadhi ist das erste Samadhi immer noch äußerer Natur, da es sich auf einen Gegenstand bezieht, so subtil dieser auch sein mag. Der Meditierende ist sich eines erkennenden und beobachtenden Subjekts, das oft als „innerer Zeuge“ bezeichnet wird, bewusst, und kann zwischen diesem Zeugen und dem,

was beobachtet oder erkannt wird, unterscheiden. Im samenlosen Samadhi gibt es keine Unterscheidung mehr, das Bewusstsein von Subjekt und Objekt(en) verschwindet. Es existiert da also auch kein Bewusstsein von einer objektiven Wirklichkeit. Das Universum hört auf, zu existieren. Dieser Zustand wird ohne Saatgedanken oder Gegenstand der Betrachtung erreicht.

Weitere Sutren zählen spezielle Resultate auf, die für den westlich geprägten Menschen schwer nachvollziehbar und fragwürdig erscheinen: Wissen über frühere Inkarnationen; die Wahrnehmung von Gedankenbildern im Denken anderer; die Fähigkeit, sich unsichtbar zu machen; ein Bewusstsein von den ‚sieben Welten‘; Wissen bzgl. der Umlaufbahnen von Planeten und Sterne; die Wahrnehmung von unsichtbaren Meistern; ein Wissen über alle Dinge; die Fähigkeit der körperlosen Fortbewegung im ‚Raum-Äther‘; körperliche Vollkommenheit und einiges mehr. Diese Fähigkeiten seien jedoch Hindernisse für die höchste geistige Erkenntnis, aber als magische Kräfte können sie in den objektiven Welten gute Dienste leisten (Vivekananda 1988). In den Schriften des Yoga wird oft darauf hingewiesen, dass die magischen Fähigkeiten, „Siddhis“ genannt, meist schon vor dem Erreichen der höchsten Erkenntnis oder Verwirklichungsstufe auftreten und den weiteren Weg erheblich blockieren können, vor allem dann, wenn der Yogi der Versuchung, diese Siddhis für sich zu gebrauchen, unterliegt. Der Weise schenkt diesen Nebeneffekten daher keine große Bedeutung und verzichtet in der Regel darauf, sie zu verwenden, außer vielleicht, er könnte jemandem damit das Leben retten. Angeblich hat es unter den Yogis auch immer wieder Wunderheiler gegeben.

Der vollendete Bewusstseinszustand wurde von Shankara, der in Indien neben Patanjali zu den bedeutendsten Yogis zählt, folgendermaßen beschrieben: „Wenn das Denken vollkommen aufgegangen ist in dem höchsten Sein, in dem Atman, in Brahman, dem Absoluten, dann vergeht die Welt der Erscheinungen. Ihre Existenz ist nicht

mehr als ein leeres Wort“ (Shankara 1990, S.109). Wir finden in solchen klassischen yogischen Beschreibungen einerseits die absolute Bejahung eines wirklichen Selbst – Atman – und andererseits die absolute Verneinung der scheinbar objektiven Existenz der Erscheinungswelt. Diese „extremen“ Ansichten, wie sie der Yogi in und nach dem höchsten Samadhi i. d. R. bezeugt und bestätigt, wurden im Buddhismus überwunden bzw. relativiert.

4.6.2 Non-Dualität im Theravada-Buddhismus

Auch innerhalb des Buddhismus gibt es Unterschiede in der Konzeptualisierung des höchsten Zustandes und des Eintritts in selbigen. Generell wird jedoch die Existenz eines höchsten, absoluten, ewigen Selbst verneint, ebenso wie die Nicht-Existenz von allem als irri-ge, nihilistische Anschauung abgelehnt wird. Jegliches Anhaften an solchen Vorstellungen und Begriffen wie „existieren“ und „nicht existieren“ wird auf allen buddhistischen Wegen überwunden.

4.6.2.1 Vierte Jhana in der Samatha-Meditation

Wenn der Übende, nachdem er die dritte Vertiefung erreicht hat, auch das Glücksgefühl als relativ grob im Vergleich zu der Einsgerichtetheit empfindet, so gilt dies als Hinweis darauf, dass er der vierten Vertiefung nahe ist. Und wenn in der nächsten Meditation auch das Glücksgefühl überwunden wird, und nur noch Gleichmut und Einsgerichtetheit erfahren werden, ist die vierte Vertiefung erreicht. Alle körperlichen und geistigen Formen von Glück und Wonne sind jetzt nicht mehr interessant und werden transzendiert. Die Konzentration weist in diesem Stadium den höchsten Grad an Stabilität auf und kann durch störende Einflüsse wie Lärm oder Schmerzreize nicht mehr beeinträchtigt werden. Die Atmung ist nicht mehr oder kaum

noch spürbar. Keinerlei Regungen treten mehr auf, die im Bewusstseinsfeld irgendeine Bewegung oder Veränderung hervorrufen könnten. Der Geist ist absolut leer, kristallklar und still geworden (Lodro 1998).

Buddhaghosa schreibt über den Meditierenden dieses Stadiums: „Nach dem Schwinden von Wohl und Wehe und dem schon früheren Erlöschen von Frohsinn und Trübsinn, tritt er ein in den Besitz der leidlos-freudlosen, in der völligen Reinheit der durch Gleichmut gezeugten Achtsamkeit bestehenden vierten Vertiefung“ (Mahathera 1997, S. 194). Durch Auflösung des Wohlgefühls bzw. durch Erlösung des Gemüts „sind in dieser vierten Vertiefung Gier und Hass samt ihren Bedingungen zerstört und damit in weite Ferne gerückt“ (Mahathera 1997, S. 197). Der Gleichmut hat in der vierten Vertiefung die höchste Ausdrucksform erreicht. Sein Wesen besteht nun im „automatischen Einhalten der Mitte“ und die Aufhebung des „Wohl- und Wehegefühls“ bildet seine Grundlage.

Die vierte Vertiefung wird auch als „die Reinheit der Gleichmutsachtsamkeit“ bezeichnet. Die Achtsamkeit gilt in diesem Stadium als vollkommen „klar, rein und geläutert“. Weiterhin heißt es: „Und jener Gleichmut, aufgrund dessen hier die Reinheit der Achtsamkeit besteht, ist der Bedeutung nach als das ‚Allerwärts-die-Mitte-Einhalten‘ (tatra-majjhata) aufzufassen“ (Mahathera 1997, S. 197). Der Geist ruht demnach beständig in seinem Zentrum.

Gegen Ende der Abhandlung über die vier Vertiefungen wird eine Zusammenfassung gegeben, indem nochmals betont wird, wie das jeweils größte Impulsmoment bzw. Vertiefungselement überwunden werden sollte, damit das nächste Stadium erreicht werden kann. Eindrücklich an der Systematik dieses Stufenweges ist die konsequente Darstellung der durch Überwindung von anfänglich positiven, später hinderlichen Merkmalen charakterisierten Vorgehensweise.

Im Visuddhimagga werden übernatürliche Phänomene als mögliche Wirkungen der vierten Vertiefung geschildert, die auch Patanjali

als Begleiterscheinungen von Samadhi nennt. Angeblich können Fähigkeiten wie Telepathie, Hellsehen, Psychokinese, Unsichtbar-machen, Gehen durch Wände, Fliegen oder Wandeln auf dem Wasser durch extrem tiefe lang anhaltende Versenkung hervorgerufen werden (Mahathera 1997, S. 426 ff.). Wie auch von Patanjali, wird im Visuddhimagga davon gesprochen, dass diese „Wunderkräfte“ (Siddhis) von weltlichem Nutzen sein können, in der Regel aber eher eine Ablenkung oder gar Falle darstellen. Zudem wird auf den flüchtigen Charakter hingewiesen. So plötzlich sie in Erscheinung treten, können sie auch wieder verschwinden.

4.6.2.2 Vierte bis sechste Stufe der Vipassana-Meditation

Wenn die Lichtwahrnehmungen und Ver-zückungszustände abnehmen, um sich bald darauf aufzulösen, machen sich häufig eher unangenehme Gefühle bemerkbar. Körperliche Empfindungen wirken fahl, unbefriedigend oder gar schmerzvoll. Körperliche und geistige Prozesse werden oft als ermüdend erlebt. Der starke Wunsch entsteht, diesen Erschöpfungszuständen, Qualen und Leiden zu entgehen. Auch hier ist Gelassenheit geboten. Der Kontrast zwischen den Erlebnissen auf dieser und der vorherigen Stufe dient der verstärkten, noch intensiveren Einsicht in die Flüchtigkeit der Natur von ekstatischen Glücksgefühlen und leidvollen Emotionen (Lodro 1998; Smith 2000).

Eine sehr klare Wahrnehmung, in der die Phänomene einschließlich aller Gefühle und Gedanken als das erkannt werden, was sie sind, führt nun – auf der vierten Stufe – zu einem sehr friedvollen Geisteszustand, der von einer stabilen, glückseligen, tiefen Zufriedenheit begleitet wird. In diesem Stadium können noch emotionale Schwankungen zwischen „süßester“ Freude und schwerer Melancholie auftreten. Doch aufgrund des friedvollen Geistes, der davon nicht erschüttert wird, werden alle emotionalen Erregungen von ihm wie Wellen von der Weite und Tiefe des Meeres getragen.

Wenn der Gleichmut über alle Gefühlswechsel dominiert und die leidvollen wie freudvollen Empfindungen und Emotionen wieder nachlassen, kündigt sich die fünfte Stufe an. Die Einsichtsmeditation geschieht nun vollkommen mühelos und schreitet unermüdlich fort. Das Wissen um die Natur des Leidens, die Unbeständigkeit und Ichlosigkeit ist ebenso wie der Gleichmut alldurchdringend und allumfassend geworden. Nun sind alle Erscheinungen und Illusionen überwunden. Die Achtsamkeit hat die höchste Kraft, Klarheit und Ausdauer, die Gelassenheit höchste Stabilität erreicht. In diesem vollkommenen Gleichgewicht tauchen keine emotionalen Erregungen oder Kontraste mehr auf. Der Geist ist hier wie das ruhige Meer. Die Gedanken kommen auf ganz natürliche Weise zur Ruhe, wie die Meeresoberfläche, wenn der Wind aufhört. Die Einsicht ist gefestigt.

Ist der Meditierende einmal so weit gelangt, dass Achtsamkeit und Einsicht alldurchdringend und dauerhaft geworden sind, kündigt sich das Erlöschen, Nirvana genannt, an. Empfindungen, Gefühle, Wahrnehmungen und Bewusstseinsinhalte verschwinden. Alle mentalen Prozesse verstummen. Zuletzt erlischt auch jegliches Bewusstsein über die Abwesenheit mentaler Phänomene, wie auch über die Meditation selbst. Dann ist „Nirodh“ erreicht. Er bezeichnet die sechste und höchste Stufe der Vipassana-Meditation.

Im Visuddhimagga steht geschrieben, dass in der geistigen Ruhe (Samatha), die durch Konzentration erlangt wurde, die Wurzeln von Gier, Abneigung und Ignoranz „in weite Ferne“ gerückt sind. Ohne tief greifende Einsicht in die Unbeständigkeit von Phänomenen, in die leidvolle Wirkung von Anhaftung und in die Ichlosigkeit könnten jedoch alte konditionierte Reaktionsmuster wie Angst, Aggression oder Eifersucht wieder in Erscheinung treten, sobald entsprechende äußere Bedingungen vorhanden sind. In Nirodh hingegen werden alle emotionalen Gifte und geistigen Verblendungen mit Ursache und Wurzel für immer ausgelöscht. Ohne gelungene Samatha-Praxis scheint das

Erreichen der höchsten Einsicht jedoch kaum möglich. Folgende Textstelle aus dem Visuddhimagga betrachtet die Kombination von Samatha und Vipassana als Voraussetzung für das Erreichen jenes vollendeten Zustandes, der Erlöschen genannt wird:

» „Wie geschieht das Eintreten in den Erlöschungszustand?‘ Dadurch, dass man mithilfe der Gemütsruhe (Samatha) und des Hellblicks (Vipassana) von Vertiefung zu Vertiefung höher schreitet und, nach Treffen der nötigen Vorbereitungen, das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung zum Erlöschen bringt, dadurch findet das Eintreten in den Erlöschungszustand statt. Wer nämlich bloß vermittels der Gemütsruhe höher steigt, der erreicht den Eintritt in das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung und bleibt dabei stehen; und wer bloß vermittels des Hellblicks höher steigt, der erreicht den Eintritt in den (eigenen) Fruchtzustand und bleibt dabei stehen. Wer aber, nachdem er vermittels beider Fähigkeiten höher gestiegen ist und die nötigen Vorbereitungen getroffen hat, das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung zum Erlöschen bringt, der tritt in jenen Erlöschungszustand ein“ (Mahathera 1997, S. 847 f.).

Die Frucht (von Vipassana), die in dieser Textstelle erwähnt wird, ist die Befreiung von Gier, Abneigung und Unwissenheit. Das Erlöschen von Geistesobjekten (Nirvana) und das Erlöschen von (dualistischem, Subjekt-haftendem) Bewusstsein (Nirodh) kennzeichnet nach Buddhaghosa den Zustand eines vollkommen Erwachten, eines Buddhas.

4.6.3 Non-Dualität im tibetischen Buddhismus

Es ist kaum möglich, den tibetischen Buddhismus auf eine zentrale Sache zu reduzieren. Aber wenn man sein Kernanliegen in

einem Satz ausdrücken wollte, müssten da auf jeden Fall die beiden Qualitäten Weisheit und Mitgefühl vorkommen. Beide basieren auf einem sehr tiefen Verständnis von Non-Dualität. Ohne entsprechende Meditationserfahrung bleibt ein solches Verständnis nur auf einer intellektuellen Ebene.

4.6.3.1 Neuntes Stadium der meditativen Stabilisierung

Auf der neunten Stufe, die „**Automatisches meditatives Gleichgewicht**“ (Tib.: mnyam par `jog pa) genannt wird, ist auch keine anfängliche Willensanstrengung oder Entscheidung mehr nötig. Der Geist setzt sich spontan und automatisch ins meditative Gleichgewicht. Die Meditation ist ein einziger, ununterbrochener Fluss von permanenter, klarer Bewusstheit und wird formell einfach zu dem Zeitpunkt beendet, den der Praktizierende wählt bzw. vorher festgelegt hat. Höchster Gleichmut, absolute Klarheit und unerschütterliche geistige Stabilität sind die drei Merkmale dieses Stadiums. Und doch heißt es, dass dieser neunte Zustand noch immer nicht die Vollendung der geistigen Stille ist, sondern lediglich ihre Voraussetzung. In Asangas Werk „Yogacaryabhumi“ sagt Maitreya, dass die speziellen Zustände von höchster Transparenz, geistiger Geschmeidigkeit und Flexibilität, die von unermesslicher Freude und Glückseligkeit begleitet werden, noch zu erreichen sind, bevor der Geist in die absolute Stille eintritt.

In der nächsten Meditationssitzung, nachdem bereits das neunte Stadium erreicht wurde, erfährt der Übende in der Regel, wie sein Körper ganz leicht, transparent und geschmeidig wird, während sich der Kopf, aufgrund der intensiven Konzentration, noch verhältnismäßig massig oder bleiern anfühlt. Wenn die Schwere im Kopf nachlässt, entsteht die „geistige Transparenz“. Der Kopf wirke dann wie der Körper ganz leicht. Geistige Transparenz wird definiert als ein mentaler Faktor von Licht- und Leichtheit, der alle negativen Funktionen des Geistes zum Verschwinden bringt, zur Klasse der sehr reinen

Phänomene gehört und die Meditation mit besonderer Freude segnet. Körperliche Transparenz wird analog definiert als ein besonders leichter körperlicher Zustand, in dem keine Müdigkeit und andere unerwünschte körperliche Reaktionen mehr aufkommen, und der ebenfalls zur Klasse der sehr reinen Phänomene gehört. Der Körper wird von den feinstofflichen Energien („Winde“) durchströmt. Unbeschreibliche, grenzenlose Freude ist die Folge dieser sehr subtilen Vorgänge. Wenn die Intensität der Wonne und Seligkeit wieder nachlässt, bleibt der Meditierende in einem Zustand von absoluter geistiger Stille. Alle groben Phänomene, Sinneseindrücke, Emotionen und mentalen Vorgänge sind verschwunden. Nach Beendigung einer Meditation fühle sich der Körper wie neu geboren an und alle Dinge erscheinen dem Wesen nach transparent bzw. leer.

Die allumfassende und grundlegende Leerheit („Sunyata“) kann nun, falls die spezielle Einsicht vorhanden ist, in allen Dingen „geschaut“ werden. Auch der nächtliche Schlaf wird von der Meditation absorbiert. Es gibt keine Trennung mehr zwischen Meditation und Nicht-Meditation, da der Geist permanent im ursprünglichen klaren Zustand weilt. Das Bewusstsein wird als gegenstandslos, leer, unbegrenzt und als nicht-getrennt von der Umwelt erlebt. Wenn bereits in einem früheren Stadium auf Leerheit meditiert wurde, so war diese bloß ein gedankliches Konzept. Nun wird die Leerheit hinter allen Konstrukten, Phänomenen, Gedanken und Gefühlen wirklich erfahren. Alles erscheint nun auf dem Hintergrund dieser Leerheit. Der Geschmack der Leerheit begleitet jede Wahrnehmung, Erfahrung und Handlung, und die Einheit von Leerheit und Form kommt überall zum Ausdruck, strahlt durch alles hindurch. Wenn die spezielle Einsicht jedoch noch nicht genügend entwickelt wurde, bleibt die Leerheit eine meditative Erfahrung in Zeit und Raum und wird nicht in den alltäglichen Bewusstseinszustand – als dauerhafte Realisierung der wahren Natur von allem – integriert.

Je nach Klassifikationssystem und Schulrichtung geht der Weg weiter. Die Meditationspraxis der geistigen Stille ist zwar nach diesem höchsten Stadium vervollkommenet, aber die Einsicht bzw. Weisheit kann sich noch weiter entwickeln. So werden z. B. noch verschiedene Stufen von Leerheit differenziert. Die Kunst der meditativen Stabilisierung sollte eingebettet sein in einem umfassenden Weg spiritueller und ethischer Entwicklung, der die sechs Paramitas berücksichtigt. Wer die höchste geistige Stille erreicht hat, ist noch nicht unbedingt ein Verwirklichter im Sinne des Mahayana-Buddhismus. Erst die endgültige, dauerhafte Realisierung von Leerheit und Nicht-Dualität bei gleichzeitigem Mitgefühl zu allen Lebewesen kennzeichnet einen verwirklichten Bodhisattwa (vgl. Obermiller 1984). Vereinfacht gesagt: Ein Bodhisattwa gilt erst dann als erwacht, wenn sein erleuchtetes Bewusstsein auch in tätigem Erbarmen und Mitgefühl seinen Ausdruck findet.

4.6.3.2 Sechste Paramita: Prajna

Die sechste Paramita, Prajna, bildet die Krone der Vollendungsmerkmale im tibetischen Buddhismus. In ihrem höchsten Ausdruck bezeichnet sie jene Weisheit, die die Leerheit („Sunyata“) und Untrennbarkeit aller Dinge wie auch die Unendlichkeit von Raum und Zeit erkennt. Sie beinhaltet vor allem die Fähigkeit zur Realisierung der Nicht-Dualität. Aber ein vollständiges Verwirklichen der transzendenten Weisheit, die den dualistisch geprägten Verstand übersteigt, benötigt eine entsprechende Meditationserfahrung, die schließlich auch in den fünften Tiefenbereich der Non-Dualität hineinreicht.

Der wesentliche Unterschied zum vorhergehenden Stadium besteht in der transformierenden Kraft der Weisheit, die in der Lage ist, die emotionalen Geistesgifte zum Erlöschen zu bringen, wohingegen Dhyana zwar alle bewussteinstrübenden und Unruhe erzeugenden Geistesfaktoren außer Kraft setzt, aber nicht transformiert. Andererseits

ist der Weisheitsgeist ohne Versenkungstiefe zu oberflächlich, um die Leerheit ungetrübt und tiefgründig realisieren zu können. Der Dalai Lama betont das Zusammenspiel von Meditationstiefe und einsichtsvoller Weisheit wie folgt: „Wird beim Meditieren über Spezielle Einsicht übermäßig Weisheit erzeugt und ist das Ruhige Verweilen schwach, dann wird der Geist wie die Flamme einer Butterlampe im Wind flackern und man wird die Soheit nicht sehr klar erkennen. Deshalb meditiere zu diesem Zeitpunkt über Ruhiges Verweilen. Wird die Meditation über Ruhiges Verweilen exzessiv, dann meditiere über Weisheit“ (Dalai Lama 2003, S. 224).

Analytische Meditationen, die auf Prajna abzielen, haben z. B. das bedingte, abhängige Entstehen, die Vergänglichkeit aller Dinge oder das begriffliche Denken zum Gegenstand (vgl. Dalai Lama 1996, S. 115 ff.). Über die Betrachtung des bedingten Entstehens kommt der Übende zu der Erkenntnis, dass jedes Ding, Wesen oder Phänomen nicht allein aus sich selbst heraus existiert, sondern nur deswegen da ist, weil vorher da gewesene Bedingungen und stattgefundene Prozesse dies ermöglicht haben. Das heißt, jedes Ding, Wesen und Phänomen ist leer von unabhängiger, separater Existenz. Die Analyse der Vergänglichkeit ergibt, dass nichts von ewiger Dauer ist. Alles verändert sich im Laufe der Zeit. Nichts bleibt wie es ist. Das kann auch auf alle Elemente eines Menschen angewandt werden: Weder der Körper, noch die Gefühle, noch die Gedanken, Meinungen, Einstellungen, Neigungen, Erinnerungen, Selbstkonzepte usw. bleiben konstant. Ein Selbst kann mit nichts von ihnen identifiziert werden, und unabhängig von ihnen ist ein Selbst ebenfalls nicht auffindbar. Man kann aus dem Gesamt-Phänomen „Leben“ oder „Existenz“ kein einzelnes Selbst oder Element herausgreifen und an diesem eine objektive, unabhängige, ewig bestehende Existenzweise feststellen.

Die dritte Herangehensweise, die zu der Erkenntnis von Sunyata führt, ist die Analyse des begrifflichen Denkens. Die Dinge,

Personen und Ereignisse existieren nur durch unsere mentalen Vorgänge auf diese Weise, in der sie uns erscheinen. Wir nehmen sie aufgrund verschiedener neurobiologischer und kognitiver Verarbeitungsprozesse nicht als das wahr, was sie sind. Wir reagieren daher auch nicht einfach auf eine objektiv geartete, sondern auf eine subjektive Wirklichkeit, also auf das, wie uns die Realität erscheint. Erstens ist die Aufmerksamkeit selektiv, abhängig von unseren Bedürfnissen und Neigungen, zweitens wird sie durch unsere vorgelegten Kategorien, Erfahrungen, Begriffe, Bedeutungsskripte, Interpretationen und Bewertungen angereichert und verfälscht. Es mischen sich also jede Menge Konstruktionselemente in die Wahrnehmung hinein, die sich im Erlebnis-Konglomerat nicht mehr von der reinen Aufmerksamkeit trennen lassen. Basierend auf einer mental konstruierten Subjekt-Objekt-Trennung bekommen die Wahrnehmungsinhalte einen dinghaften, festen Charakter, doch eigentlich spiegeln sie unsere Begriffe und gelernten Bedeutungsskripte wieder. Auch geben wir oft einzelnen Elementen oder Details des Wahrnehmungsfeldes eine Gestalt, die wir dann durch begriffliches Kategorisieren zu Bedeutungsträgern machen. Mehrere Menschen, die nahe bei einander stehen, werden dann z. B. unbewusst als Gruppe wahrgenommen, der man dann noch zusätzlich eine bedrohliche Bedeutung verleihen kann. Plötzlich entsteht Angst oder Hass in Bezug auf die Summe unbekannter Menschen. Dieser illusionsartige Charakter von begrifflich bedingten, zusammengesetzten Bedeutungen wird in einem Bewusstsein, dem es an Weisheit mangelt, für objektive Realität gehalten.

Nicht nur die Welt des Samsara ist demnach leer, sondern auch Nirvana, Geist und Erleuchtung sind leer. Selbst die Leerheit ist leer: „Wenn man nämlich einen bestimmten Gegenstand untersucht und herausfindet, dass seine endgültige Natur seine Leerheit ist, seine Leerheit von einem Eigenwesen, dann besteht eine gewisse Gefahr, dass man diese Leerheit, seine endgültige Wirklichkeit, wiederum für etwas Absolutes hält, das aus sich

heraus besteht. In dem Fall, so heißt es, wäre einem nicht mehr zu helfen. (...) Deshalb hat der Buddha sehr viele Arten von Leerheit beschrieben (...). Da finden wir auch den Begriff der „Leerheit der Leerheit“, und dieser Begriff ist sehr wichtig“ (Dalai Lama 1996, S. 129 f.). Auch der vietnamesische Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh betont, dass es darauf ankomme, weder einem Selbst, noch einem Nicht-Selbst anzuhängen: „Buddha sagte: 'Nun, ihr glaubt, dass den Dingen eine eigene Identität, eine absolute Identität innewohnt. Ich sage, dass die Dinge leer sind, dass diese Art von Identität nicht existiert. Wenn ihr nach der absoluten Identität eines Stuhls sucht, dann sage ich, er ist in sich leer'. Dann begannen die Leute, die Idee der Leerheit zu verehren. Buddha sagte: 'Es ist schlimmer, wenn ihr an das Nicht-Selbst eines Stuhls glaubt, als wenn ihr an das Selbst eines Stuhls glaubt'.“ (Thich Nhat Hanh 2001, S. 177 f.). Auch auf die eigene Person bezogen könnte man fälschlicherweise annehmen, dass es eine wahre Identität gäbe, die man „Nicht-Selbst“ nennen könnte. Es kann also auch nicht darum gehen, sich mit einem Nicht-Selbst oder der Leerheit zu identifizieren. Dann würde man nur wieder, diesmal aus interessanten fremdartigen Begrifflichkeiten, ein neues Selbstkonzept schmieden.

Wie auch immer, Weisheit ist die Krone aller Paramitas. Sie beinhaltet und integriert alle zuvor genannten. Und anders herum ausgedrückt spielt das richtige Verständnis der Leerheit schon bei der Kultivierung aller vorherigen Paramitas, von Anfang an, bei allen Belehrungen und Übungen, eine wichtige Rolle. Bereits bei der Praxis von Freigiebigkeit wird im Auge behalten, dass es in Wirklichkeit – im absoluten Sinne – kein „Mein“ und „Dein“ gibt. Ebenso wird die Sicht der Leerheit von Anfang an mit dem Geist des Mitgefühls verbunden. Beginnend mit den täglichen Rezitationen der Bodhisattwa-Gelübde und den vorbereitenden Übungen zur Generierung von Bodhichitta, dem sog. „altruistischen Erleuchtungsgeist“, werden

Mitgefühl und Weisheit parallel entwickelt. Spezielle Kontemplationen helfen, liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entstehen zu lassen und auf alle Wesen aus-zudehnen, also auch auf die Menschen und Tiere, die man weniger mag.

Doch ist die Erkenntnis, die sich nur aus dem intellektuellen Nachvollziehen der Logik von Sunyata ergibt, noch lange nicht die vollständige Realisierung von Leerheit bzw. die Verwirklichung der transzendenten Weisheit. Santideva bemerkt: „Die absolute Wirklichkeit ist nicht Gegenstand von Erkenntnis. Die Erkenntnis wird als verhüllte Wirklichkeit bezeichnet“ (Santideva 1997, S. 114). Erkenntnis und Wissen beruhen auf der dualistischen Unterscheidung zwischen einem erkennenden oder wissenden Subjekt und einem erkannten Objekt. Das erkannte Objekt kann daher nur von relativer, verhüllter Wirklichkeit sein. Nur die durch meditative Stabilisierung angefachte Weisheit ist hell, kraftvoll und stetig genug, um die vielschichtigen Illusionen bzw. Wahrnehmungsverzerrungen in der vollständigen intuitiven Schau von Sunyata endgültig aufzulösen. Auf der Vollendungsstufe von Weisheit stehen alle bereits entwickelten mentalen Fähigkeiten, zu denen auch das unterscheidende Denken, logische Analysieren und Erkennen gehören, weiterhin zur Verfügung. Sie werden jedoch verfeinert, relativiert und durchdrungen von dem subjekt- und objektlosen „Ein-Geschmack“, dem nicht-dualistischen Bewusstsein. Darauf zielt wie schon erwähnt die Mahamudra-Praxis ab. In ihr gehen meditatives Gleichgewicht und Weisheit von Anfang an Hand in Hand und bilden eine Einheit.

4.6.3.3 Ein-Geschmack und Nicht-Meditation im Mahamudra

Wenn kein Unbehagen durch die „Frische spontan auftretender Erscheinungen“ in der Offenheit des Bewusstseins mehr aufkommt und auch kein Anhaften an Offenheit mehr bestehen bleibt, nähert sich der Meditierende der siebten Stufe. Die Erfahrung der

transparenten Offenheit und Leerheit aller Gedanken und Erscheinungen im Geist ist nicht mehr an die meditative Übungseinheit gebunden. Es gibt in der Bewusstseinsqualität keinen Unterscheid mehr zwischen Meditation und Nach-Meditation. Der „Geschmack von Nichtdualität“ durchdringt jede Wahrnehmung, jede Erfahrung, jedes Gefühl und jeden Gedanken. Die Bedeutung des Herz-Sutras aus den Prajnaparamitra-Sutren wird erfahren: Form und Leere, Samsara und Nirvana, Meditation und Nichtmeditation sind von einem Geschmack (Kirti Tsenhab 1992).

Auf der siebten Stufe, dem „kleinen Ein-Geschmack“, treten noch phasenweise illusionsartige „Nach-Erscheinungen“ auf, wenn nicht meditiert wird. So erscheinen Erde oder Lehm z. B. als solide und Dinge als gegenständlich. Kennzeichnend für diese Stufe ist ein leichtes Haften an der Überzeugung bzw. Gewissheit, dass wirklich alles von einem Geschmack ist, also nicht-dual, und dass Geist, Erscheinungen und der Körper wirklich nicht getrennt voneinander sind. Im Bewusstsein nach der Meditation gibt es noch sogenannte „dualistische Nach-Erscheinungen“, die dann aber als illusionsartig und leer erkannt werden. Erst auf der achten Stufe, dem „mittleren Ein-Geschmack“, wird das subtilste dualistische Haften „an der Wurzel geschnitten“. Aber im Traum treten noch illusionsartige, dualistische Erfahrungen auf, wenn sie auch gleichzeitig achtsam betrachtet werden. Im „großen Ein-Geschmack“, der neunten Stufe von Mahamudra, finden selten Träume statt, und wenn doch, dann ohne Haften, völlig klar, luminos, transparent.

Es wird an dieser Stelle des Stufenmodells schwierig, auf Limitierungen im Unterschied zu noch höheren Stufen hinzuweisen. Für die Meditation bzw. das Verständnis von Meditationstiefe sind die weiteren drei Stufen eher nicht von Relevanz, da sie nur noch die Nach-Meditation betreffen. Der Karmapa betont jedoch, dass es auch auf der neunten Stufe noch notwendig sei, nach der Meditation das illusionsartige „Nachbewusstsein“ mit

reiner Achtsamkeit zu betrachten. Die Meditation der Erscheinungen sei zwar vom selben Geschmack wie die Meditation der Offenheit, sodass dualistische Wahrnehmungen nicht mehr aufkommen, dies aber nur solange die reine Achtsamkeit aufrechterhalten bleibt. Ein leichtes Anhaften an Achtsamkeit bestehe noch.

Die zehnte, elfte und zwölfte Stufe gehören zum Bereich der „**Nicht-Meditation**“. In diesem Stadium befindet sich der Geist in „selbstexistenter Perfektion“. Frei von geringster Bemühung um Achtsamkeit, frei von subtilster (dualistischer) Nach-Erscheinung, frei von erkenntnisorientierter Achtsamkeit, frei von jeglichem Anhaften an Meditation, Offenheit und der Gewissheit von Ein-Geschmack, verweilt der Geist beständig in seiner klaren, offenen luminösen Leerheits-Natur (Wangtschug Dordsche 1992, S. 67 ff.). Es gibt nichts zu meditieren und keinen Meditierenden. Alles ist uneingeschränktes, unangestregtes, nicht-duales ursprüngliches Bewusstsein. Bereits auf der Stufe der „kleinen Nicht-Meditation“ werden alle Handlungen und Erfahrungen als Meditation erlebt, ohne dass der Praktizierende die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten braucht. Im Schlaf treten jedoch noch gelegentlich ganz leichte Makel von Haften auf. In der „mittleren Nicht-Meditation“ hat der Praktizierende die „selbstexistente Perfektion“ erlangt. Doch er erfährt noch nicht zu allen Zeiten die „Luminosität der nicht-begrifflichen wahren Natur“. Das meditative Gleichgewicht ist zwar vollendet, aber die Praxis des achtfachen noblen Weges sei noch nicht völlig makellos. Erst auf der Stufe der „großen Nicht-Meditation“ ist die Buddhaschaft vollständig erreicht. „Der Praktizierende ist in der ungeschaffenen, unveränderlichen Realität angekommen und hat den Dharmakaya zum eigenen Nutzen erlangt. Da die innere Dynamik der unveränderlichen Realität allseitig gereinigt ist, sind die beiden Formkörper zum Nutzen der anderen erreicht, mit denen er zum Wohl der Lebewesen handelt, bis Samsara geleert ist. Die vollkommene Erfüllung des Weges ist

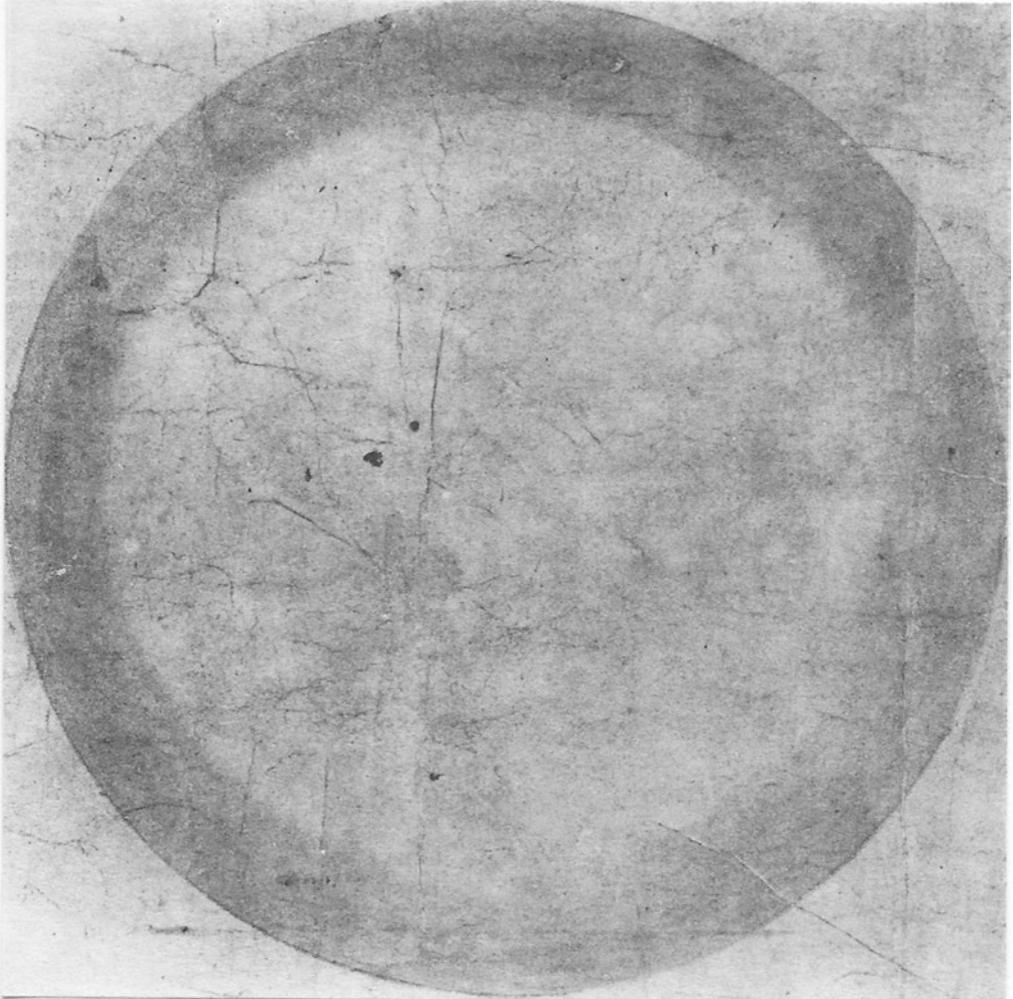
verwirklicht“ (Wangtschug Dordsche 1992, S. 71).

Der Begriff „Dharmakaya“ gehört zur „Trikaya“-Lehre (Lehre von den drei Buddha-Körpern) im Mahayana und bezieht sich hier auf die vollständig verwirklichte absolute, ungeborene, unzerstörbare klare Natur des Geistes (vgl. Obermiller 1984). Im Unterschied zur Sichtweise des Theravada-Buddhismus hat ein verwirklichter Buddha außer diesem Geist des klaren Lichtes, also seinem Dharmakaya, auch noch zwei Formkörper, mittels derer er zum Wohle aller Wesen wirkt. Sein „Sambogakaya“ sendet ununterbrochen die unendliche Fülle aller guten Qualitäten und heilsamen Energien in alle Richtungen, darunter vor allem allumfassende Liebe, allumfassendes Mitgefühl, Freude, Weisheit, Klarheit, Frieden, Heilungsstrahlen usw., und sein „Nirmanakaya“ ist der Körper, mit dem er in dieser Welt wiedergeboren wird, um in menschlicher Gestalt für das Wohl und die Erleuchtung aller Wesen zu wirken (Obermiller 1984). Er wird oft mit Erscheinungs- oder Verwandlungskörper übersetzt.

Abschließend weist der Karmapa darauf hin, dass Mahamudra nicht per se als Stufenweg zu verstehen ist. Er zitiert Schang Rinpoche: „Mahamudra ist unmittelbar zugänglich. Dummköpfe täuschen sich mit dem Kalkül der Stufen und Wege“ (Wangtschug Dordsche 1992, S. 51). Der Karmapa schlägt jedoch vor, darin keinen Widerspruch zu sehen, „wenn hier die spirituelle Laufbahn gemäß der schrittweisen Entwicklung beschrieben wird, um Schüler einstweilen auf dem Weg zu leiten bzw. um dem unterschiedlichen geistigen Niveau der Menschen gerecht zu werden, von dem es abhängt, ob sie den Weg „auf einmal“, „sprunghaft“ oder „stufenweise“ durchlaufen“.

4.6.4 Non-Dualität im Zen

Auf der achten Tafel (■ Abb. 4.8), die den Titel „Vergessenheit von Ochs und Hirte“ trägt, ist nichts mehr zu sehen. Auch die Landschaft ist verschwunden: Kein Mensch, keine Sonne



■ **Abb. 4.8** Vergessenheit von Ochs und Hirte

und kein Himmel, stattdessen: nichts als Leere. In diesem Stadium ist die Meditation selbst vergessen. Es gibt weder einen Meditierenden, noch ein Objekt der Meditation, noch den Vorgang der Meditation. In manchen tibetischen Stadienmodellen hat aber auch die Leerheit noch ein Subjekt, nämlich dann, wenn der Meditierende über Leerheit als Betrachtungsgegenstand kontempliert. Charakteristisch für den hier dargestellten Zustand ist aber, dass im Bewusstsein kein Subjekt und kein Objekt mehr existieren,

kein Wahrnehmender und nichts Wahrgenommenes.

Über diesen Zustand steht im achten Lobgedicht geschrieben: „Erst wenn ein Mensch an diesen Ort gelangt ist, kann er den alten Meistern entsprechen“ (Ohtsu 1985, S. 41). Hier ist die absolute Befreiung erlangt. Das Identitätsgefühl wurde auf der vorherigen Stufe bereits sehr transparent und offen, frei von Konzepten und Vorstellungen. Hier, auf der achten Stufe, ist es nicht länger vorhanden. Das Bewusstsein ist inhaltsleer und

grenzenlos geworden. Die phänomenale Welt hört für den Meditierenden dieses Stadiums auf, zu existieren: „Mit einem Schlag bricht jäh der große Himmel in Trümmer. Heiliges, Weltliches spurlos entschwunden. Im Unbegangenen endet der Weg. (...) Alle Wasser von allen Flüssen münden ins große Meer“ (Ohtsu 1985, S. 42).

Natürlich glaubt der Meditierende nicht wirklich, dass sich die Welt plötzlich auflöst, wie dies bspw. in einer akuten Psychose der Fall ist. Die begriffliche, mentale, dualistische Repräsentation dessen, was wir „Welt“ oder „Wirklichkeit“ nennen, bricht aber allegorisch tatsächlich zusammen und entschwindet. Alle Wege führen zur selben Wahrheit und enden dort. Diese „Wahrheit“ ist ohne Tradition, ohne Religion, ja selbst ohne Wahrheit.

Nach Ohtsu gibt dieses achte Bild das eigentümliche Wesen des Zen wieder, die „vollkommene Vergessenheit“: „Das eigentümliche Wesen des Zen liegt außerhalb der buddhistischen Lehre und erlaubt und braucht für sich eigentlich keinen Verstand und keine Gelehrsamkeit. Es besteht in der ‚Abgeschiedenheit des ganzen Lebens und zugleich im abgeschiedenen Leben, das heißt in der vollkommenen Vergessenheit von Ochs und Hirte. In dieser Vergessenheit verehrt der Schüler weder den heiligen Meister, noch schätzt er seinen eigenen Geist. Das Herz wird leer, die Lage still und der Leib wird so, wie er ist“ (Ohtsu 1985, S. 109).

Herz bedeutet hier Gemüt. Alle emotionalen und kognitiven Vorgänge kommen vollständig zur Ruhe, verstummen in der ursprünglichen und letztendlichen Stille. Der Leib wird so, wie er ist, nämlich Buddha-Natur. Der Begriff „Abgeschiedenheit“ weist jedoch noch auf einen Ort hin, der fern von allem Weltlichen liegt. Der Schüler dieses Stadiums ist ein weltabgewandter Mönch. Im Äußeren gibt es also noch eine Trennung, eine Absonderung vom Rest der Menschheit.

In der ursprünglichen Geschichte folgt kein weiteres Bild. Das Ziel der Meditation, soweit man überhaupt von einem Ziel sprechen kann, ist bereits erreicht. In der von

Ohtsu überlieferten Version der Bilder von Kuo-an gibt es noch zwei weitere Tafeln. Auf der neunten Tafel (■ Abb. 4.9) ist ein blühender Baum mit angedeutetem Wurzelwerk zu sehen. Er verweist auf das irdische Leben, auferstanden aus dem Reich der Vergessenheit. Himmel und Erde sind im Symbol des Baumes vereint. Diese neunte Tafel heißt: **„Zurückgekehrt in den Grund und Ursprung“**. Alles ist so, wie es ist: „Grenzenlos fließt der Fluss, wie er fließt. Rot blüht die Blume, wie sie blüht“ (Ohtsu 1985, S. 45). Das neunte Lobgedicht bringt das reine Sosein, die Einheit von Gegensätzen und den fließenden Charakter der Wirklichkeit zum Ausdruck: „Nichts ist besser, als jäh auf der Stelle wie blind zu sein und taub. (...) Was er auch sieht und hört, bedarf er nicht mehr der Taubheit und Blindheit. Gestern flog der goldene Rabe hinab in das Meer, heute erglänzt der brennende Ring der Morgenröte wie einst. (...) Rote Blumen blühen in herrlicher Wirre“ (Ohtsu 1985, S. 46). Alle Zeiten sind gleichzeitig im gegenwärtigen Moment vorhanden. Vergangenes verschmilzt mit der Gegenwart. Ebenso sind alle Orte gleichzeitig anwesend. Die Blindheit und Taubheit gegenüber der phänomenalen Welt der Erscheinungen, wie sie für das achte Stadium charakteristisch war, wird auch hier noch geschätzt, ist jedoch nicht mehr nötig. Der Mönch nimmt wieder die ihn umgebende wilde Natur wahr, aber nun mit ganz neuen Augen. Ohtsu erwähnt in Zusammenhang mit der neunten Stufe folgenden berühmten Zen-Spruch: „Als wir noch nicht erwacht waren, war der Berg nur Berg und war der Fluss nur Fluss. Als wir aber durch die Übung beim einsichtigen Meister ein einziges Mal jäh erwachten, war der Berg nicht Berg, und war der Fluss nicht Fluss, war die Wiese nicht grün und die Blume nicht rot. Schreiten wir aber weiter auf dem Wege des Aufganges und gelangen hier in ‚den Grund und Ursprung‘, dann ist der Berg durchaus Berg, ist der Fluss durchaus Fluss, ist die Wiese grün und die Blume rot“ (Ohtsu 1985, S. 116).



■ Abb. 4.9 Zurückgekehrt in den Grund und Ursprung

Große Ruhe, große Freude und großes Frei-Sein charakterisieren dieses Stadium. Ferner sind alle Gegensätze aufgehoben: Handeln und Nicht-Handeln, Sein und Nicht-Sein, Bewegung und Stille, Wirklichkeit und Traum, Erwachen und Nicht-Erwachen, Reinheit und Nicht-Reinheit, Innenwelt und Außenwelt. Dies ist das Reich, über das gesagt wird, dass das Erwachen dem Noch-nicht-Erwachen gleicht. Die Bedeutung des „Anfänger-Geistes“ gelangt hier zur vollen Realisierung. Für die „Noch-nicht-Erwachten“ ist die Wesensgleichheit von Nicht-Erwachen und Erwachen

doch nur ein leerer, wenn auch tröstend klingender Spruch. Für jene erleuchteten Hirten, die bereits über das Erwachen hinausgelangt sind, macht dieser Satz erst Sinn. Sie finden die Verbundenheit und Einheit mit allem nun auch im Äußeren wieder und erfahren diese nicht-geteilte, nicht-unterschiedene, mit Buddha-Geist durchtränkte Wirklichkeit als zeit- und anfangslos.

Die Rückkehr in das (weltliche) Leben erreicht auf der zehnten Tafel (■ Abb. 4.10) ihren Höhepunkt: „Das Hereinkommen auf den Markt mit offenen Händen“. Hier



■ Abb. 4.10 Das Hereinkommen auf den Markt mit offenen Händen

erscheint der Hirte lächelnd, einen Korb in der einen Hand, einen Sack am Stock in der anderen, wieder unter den Menschen. Diesem Element der Rückkehr wird im Mahayana-Buddhismus große Bedeutung beigemessen, während der Pfad des klassischen Theravada-Buddhismus im abgeschiedenen Nirvana endet. Der Bodhisattwa kehrt offenerherzig, erfüllt mit Liebe und Heiterkeit, in die Welt der Menschen zurück. Er haftet dabei an keiner Identität, weder an einem Selbst, noch an einem Nicht-Selbst, weder an einer buddhistischen, erleuchteten oder spirituellen Identität,

noch an einer nicht-erleuchteten, nicht-spirituellen Natur, sondern erlebt sich ganz einfach als Teil der Menschenmenge, als einer unter vielen Narren. Die Befreiung zeigt sich in seinem heiteren, gelösten Gesicht. Er ist nun überall zu Hause, da sein Geist eins geworden ist mit der Unendlichkeit, während er mit beiden Füßen fest auf der Erde steht. Das zehnte Lobgedicht erzählt zu dieser letzten Tafel:

» „Mit entblößter Brust und nackten Füßen kommt er herein auf den Markt. Das Gesicht mit Erde beschmiert, der Kopf

mit Asche über und über bestreut. Seine Wangen überströmt von mächtigem Lachen. Ohne Geheimnis und Wunder zu mühen, lässt er jäh die dürren Bäume erblühen. Freundschaftlich kommt dieser Kerl aus einem fremden Geschlecht. Bald zeigt sein Gesicht deutlich die Züge des Pferdes, bald die des Esels. Schwingt er einmal den eisernen Stab schnell wie der Wind – öffnen sich jäh geräumig und weit Türe und Tor. Bald spricht er hunnisch, bald chinesisch, mit mächtigem Lachen auf seinen Wangen. Wenn es ein Mensch versteht, einem Selbst zu begegnen und unbekannt ihm zu bleiben – wird sich weit das Tor zum Palaste öffnen“ (Ohtsu 1985, S. 49 f.).

Ohtsu bemerkt zu diesem Stadium:

- » „Wer in sich selbst die Bezeugung der Wahrheit zur Vollendung kommen ließ, geht in die Welt, um die Anderen zu retten. Er versenkt und sammelt sich in diese Rettung. So ergeht es von alters her allen Buddhas und jedem Meister. Aus hervorquellender unendlicher Barmherzigkeit wirft er sich in die staubige Welt, und mit dem großen Gelöbnis reicht er seine Hand zur Rettung alles weltlich Anwesenden. Kann seine Handlung als eine moralische oder religiöse bezeichnet werden? Nein, keines von beiden. Sein Handeln und das drin quellende ungehinderte Leben des Zen kann nicht in den Rahmen der Sittlichkeit oder der Religion gepresst werden. Sein über alle Gesetze und Normen hinweg frei spielendes Leben kann keiner verständlich machen. Erst diesem frei spielenden Leben sollten alle moralischen Gesetze und alle religiösen Normen entspringen“ (Ohtsu 1985, S. 122).

4.6.5 Non-Dualität im Taoismus

Das vierte Stadium im Geheimnis der goldenen Blüte lautet: „Mitte inmitten der

Bedingungen“. Lü Dsu sagt darüber: „Das Zentrum der Bedingungen ist ein sehr feiner Ausdruck. Das Zentrum ist allgegenwärtig, alles ist darin beschlossen (...)“. Wilhelm erklärt: „Die ‚Bedingungen‘ sind die Umstände, die ‚Umwelt‘ (...)“ (Wilhelm 1998, S. 97). Der Meditierende ist also in diesem Stadium an dem Punkt angelangt, wo er mitten in der Welt, während seinen alltäglichen Handlungen in der Allgegenwart des Urgeistes, dem Tao, verweilen kann. Die vollkommene Integration von Meditation und Nicht-Meditation ist erreicht, die Dualität dieser beiden Zustände überwunden. Handeln ist Nicht-Handeln, Nicht-Handeln Handeln. Stille und Bewegung sind ein untrennbares Ganzes. Lü Dsu bemerkt über das „Handeln im Nichthandeln“: „Das Nichthandeln verhindert, dass man in Form und Bild verwickelt wird. Das Handeln im Nichthandeln verhindert, dass man ins starre Leere und tote Nichts versinkt“ (Wilhelm 1998, S. 117). Das „Handeln im Nichthandeln“ ist eins mit der „Bewegung des Himmels“, d. h. eins mit der Kraft und dem Willen des himmlischen Geistes. Der Vollendete lebt inmitten der Welt, ohne von ihren Reizen getrieben bzw. ihren Erscheinungen getäuscht zu werden. Dies ist nur möglich, da er ununterbrochen in der „Mitte“ ist. Lü Dsu: „Wenn man nicht von den Außendingen gereizt sich bewegt, das ist die Bewegung des Himmels“ (Wilhelm 1998, S. 121). Hierin zeigt sich die letztendliche Bedeutung des Elixiers. Das Elixier ist keine stoffliche Substanz. Lü Dsu macht an mehreren Stellen deutlich, dass der taoistische Ausdruck „Elixier“ oft missverstanden wurde, indem sich der Schüler darunter etwas Substanzielles vorgestellt hat. Genauso ist der Begriff „Bad“ nur eine Metapher für das Verweilen im Urzustand des Geistes. Hierzu bemerkt der Meister: „Alle drei Religionen stimmen überein in dem Satz, das geistige Elixier zu finden, um aus dem Tod ins Leben einzugehen. Worin besteht dieses geistige Elixier? Es heißt: Immer im Absichtslosen verweilen. Das tiefste Geheimnis des Bades, das es in unsrer Lehre gibt, ist

so auf die Arbeit beschränkt, das Herz leer zu machen. Damit erledigt man es. Was ich hier mit einem Wort verraten habe, ist die Frucht einer jahrzehntelangen Anstrengung“ (Wilhelm 1998, S. 122 f.). In der „Bewegung des Himmels“ sind alle persönlichen Wünsche und Willensimpulse erloschen, transformiert oder befriedet. Stattdessen wirkt da nur noch – unendlich größer und erfüllender – der Wille des Himmels, der „große Sinn des Tao“. Daher gibt es auch kein Vermissen von persönlichen Wünschen, denn etwas Geringeres wird durch etwas unendlich Größeres ersetzt. Der Erwachte verweilt nun für immer, sowohl in Zeiten der Betriebsamkeit wie auch in Zeiten der Stille, in der „Mitte inmitten der Bedingungen“.

Abschließend sei die kurze Zusammenfassung zum Geheimnis der Goldenen Blüte, so wie sie der Meister Lü Dsu seiner Nachwelt hinterlassen hat, vollständig wiedergegeben: „Zusammengefasst: Das Herz voll Ruhe und die Kraft voll Bestimmtheit: So ist das Fundament. Das Herz voll Vergessen und die Kraft voll Festigkeit: So entsteht die Vereinigung. Das Versiegen der Kraft und die Leere des Herzens lassen das Elixier entstehen. Die Vereinigung von Herz und Kraft wärmt und nährt. Klaren Herzens das Wesen zu schauen ist die Vollendung des Tao“ (Wilhelm 1998, S. 140).

4.6.6 Non-Dualität in der christlichen Mystik

Entgegen theologischer Lehrmeinungen ist der non-duale Erfahrungsbereich und Bewusstseinszustand auch im Christentum ursprünglich zu Hause, wie bspw. das Thomas-Evangelium zeigt (Schmidt 1990). Er wurde allerdings nachträglich im Laufe der Konzile durch eine dualistische Glaubenslehre zugunsten einer zunehmenden Zementierung und Hierarchisierung einer mächtigen Kirche, die sich selbst eine Mittlerrolle zwischen Gott und Mensch zuwies, ersetzt.

Selbstbefreiung durch Meditation passte nicht mit dem Glauben zusammen, Gott bzw. Jesus könne die Menschen nur über die Kirche erlösen. Daher wurden Kontemplation und Mystik aus den Kirchen verbannt. Wer sie ohne Segen des Kirchenvaters praktizierte und lehrte, begab sich in Lebensgefahr. Jesus allein wurde es zugestanden, die Einheit von Mensch (Sohn) und Gott (Vater) zu erfahren und zu bezeugen. Die Wiederentdeckung der zur Einheits Erfahrung hinführenden Kontemplation und der Versuch ihrer Integration in die Gemäuer der katholischen Klöster des Mittelalters, noch dazu von einer Frau, waren äußerst mutig. Um ein Haar wäre Teresa von Avila auf dem Scheiterhaufen gelandet, wenn sie nicht ranghöhere Fürsprecher gehabt hätte.

4.6.6.1 Fünfte bis siebte Wohnung der Seelenburg nach Teresa von Avila

Die Gnade der Verbundenheit mit Gott, in der Seine Liebe direkt, ohne Mittler und Mittel in die Seele strömt und dabei das Herz weit öffnet und zum Überfließen bringt, mündet in der fünften Wohnung in die Erfahrung der Einheit mit Gott. Doch damit dies geschehen kann, müsse die Seele noch tiefer in sich gehen. Teresa fordert ihre Schwestern zum „Weitergraben“ auf, denn noch ist die Quelle nicht gefunden: „Da wir in gewisser Weise den Himmel auf Erden genießen können, so lasst uns den Herrn darum bitten, dass er uns gnädig beistehe, damit wir es nicht durch eigene Schuld versäumen. Er möge uns den Weg weisen und unserer Seele Kräfte verleihen, sodass sie graben kann, bis sie diesen verborgenen Schatz findet, der wirklich und wahrhaftig in uns selber liegt“ (Teresa v. A. 1979, S. 82).

Auf dieser Stufe geht die Hingabe noch weit über die der vorherigen hinaus. Die Seele – Teresa gebraucht diesen Begriff oft als Synonym für das bewusste, personale Ich – gibt sich nun restlos Gott hin. Sie gibt alles, was sie hat, Gott, ihrem Geliebten, einschließlich sich selbst. Die Gotteserfahrung, die dann folgt,

vorausgesetzt die Seele behält nichts für sich und haftet an nichts mehr, beschreibt die Mystikerin auf folgende Weise:

» „Hieran lässt sich am genauesten prüfen, ob unser Gebet bis zur Vereinigung gelangt oder nicht. Ihr dürft nicht meinen, dass es sich dabei um etwas Traumhaftes handelt, wie auf der vorigen Stufe. Ich sage ‚Traumhaftes‘, weil die Seele dort wie eingedämmert wirkt, so dass sie weder recht zu schlafen scheint noch sich wach fühlt. Hier dagegen ist sie völlig in tiefen Schlaf versunken, der sie den Dingen der Welt und sich selber gänzlich entrückt. Denn in der kurzen Zeit, die es dauert, ist sie wirklich wie ohne Besinnung, sodass sie nicht zu denken vermag, selbst wenn sie wollte. Hier bedarf es keiner künstlichen Bemühungen, um dem Denken Einhalt zu gebieten. Die Seele vermag nicht einmal zu verstehen, wie die Liebe, falls sie eine fühlt, entstanden ist, wem sie gilt oder nach was sie sich sehnt. Kurzum, es ist, als wäre sie gänzlich gestorben und aus der Welt geschieden, um noch mehr in Gott zu leben. Und deshalb ist es ein lieblicher Tod, gleichsam ein Entrissenwerden aus allem Tun, das die Seele ausüben mag, solange sie im Körper weilt; ein Hinscheiden, das voller Wonne ist, weil die Seele, obgleich sie in Wirklichkeit noch im Körper ist, ihn zu verlassen scheint, um besser in Gott zu sein, und zwar so, dass ich jetzt noch nicht weiß, ob dem Leib dabei noch genug Leben zum Atmen bleibt. (Eben habe ich darüber nachgedacht, und es scheint mir, als atme er dabei nicht; tut er es doch, so merkt die Seele es jedenfalls nicht.)“ (Teresa v. A. 1979, S. 82, 83).

Ein Unterschied zur vorherigen Stufe besteht darin, dass in der vierten Wohnung noch kleine Gedankenregungen und Fantasien stattfinden. Teresa vergleicht sie mit kleinen Eidechsen, die keinen Schaden mehr anrichten können. In die fünfte Wohnung können die „Eidechslin nicht herein

huschen, trotz ihrer Wendigkeit. Denn es gibt keine Phantasie, keine Erinnerung und keinen Verstand, der hier dem Heil im Wege sein könnte.“ Die Seligkeit der vierten Wohnung nimmt hier in ihrer Intensität nicht ab, sondern wird anders, wesentlich tiefer erfahren: „Die Vereinigung mit Gott übersteigt alle Lust der Erde, all ihre Wonnen und Freuden. Und man braucht nicht danach zu schauen, wo diese Freuden und wo die irdischen ihren Ursprung haben; die Art, wie man sie fühlt, ist völlig verschieden. (...) Ich sagte einmal, dass es so ist, als fühlte man es bald außen auf der Haut, bald bis ins Mark“ (Teresa v. A. 1979, S. 84).

Obwohl der Verstand während dieser Erfahrung nicht anwesend ist, bleibt doch eine Art Erinnerung zurück, ja eine solche Gewissheit, die für immer alle Zweifel an der Wirklichkeit Gottes und dieser Erfahrung auslöscht. Die Seele bleibt in einem Zustand „geistiger Armut“ zurück, in der kein überflüssiger Gedanke und kein eingebildetes Wissen mehr die Weisheit Gottes trübt. So spricht Teresa zu den Schwestern:

» „Ihr seht, wie Gott diese Seele völlig dumm gemacht hat, um ihr die wahre Weisheit besser einzuprägen. Sie sieht nichts, sie hört nichts und versteht nichts, solange dieser Zustand anhält, der immer nur von kurzer Dauer ist (und ihr noch viel kürzer erscheint, als er wohl in Wirklichkeit ist). Dabei verbindet sich Gott selber mit dem Inneren dieser Seele, so dass sie, wenn sie wieder zu sich kommt, keinesfalls daran zweifeln kann, dass sie in Gott war und Gott in ihr. Mit solcher Gewissheit verbleibt ihr diese Wahrheit, dass sie, selbst wenn Jahre vergingen, ohne dass Gott ihr nochmals solch eine Gnade erwiese, sie dies nicht vergessen und nicht daran zweifeln könnte, dass er es war“ (Teresa v. A. 1979, S. 86).

Die Seele muss sich nun eingestehen, sich selbst nicht mehr zu kennen und auch nichts wirklich mehr zu wissen, außer eben dieser Wahrheit, dass Gott ist und in ihr lebt.

Obgleich in den nächsten Wohnungen dasselbe zu finden sei wie in dieser, seien doch die Wirkungen in den nächsten noch stärker, die Eindrücke noch bleibender. In der fünften Wohnung hält dieser Zustand immer nur weniger als eine halbe Stunde an. In den darauf folgenden zwei Wohnungen werden die Phasen der mystischen Vereinigung noch länger, die Erfahrungen noch tiefer.

Nahtlos gelangt der Gottessucher in die **sechste Wohnung**. Die Seele kann ihre Einheit mit Gott nicht permanent erfahren, sondern muss immer wieder heraustreten. Dies ist kein Verlust, auch wenn es zeitweise so erlebt wird, sondern nur die Grundlage für eine dauerhafte, echte Liebesbeziehung zum Göttlichen. Interessanterweise erwähnt Teresa seltsame Leiden, die für die sechste Wohnung charakteristisch seien. Sie seien nicht vergleichbar mit den Leiden des Suchenden zu Beginn der Reise. Sie seien in gewisser Hinsicht mit jenen vergleichbar, die auch Jesus erfahren hat, nicht durch Unwissenheit und Gier verursacht, sondern durch die Liebe selbst. Die sechste Wohnung ist ein Stadium, „wo die Seele schon verwundet ist von der Liebe des Bräutigams, wo sie noch mehr nach Einsamkeit strebt und – je nach ihrem Stande – sich möglichst all dessen zu entledigen sucht, was ihr diese Einsamkeit stören könnte“ (Teresa v. A. 1979, S. 109). Die Seele sehnt sich nun nach nichts mehr, als diese Gotteserfahrung immer und immer wieder erleben zu können. Alles andere wird bedeutungslos, fahl und leer. Daher wird die Seele mehr und mehr in die Einsamkeit gezogen.

Die sechste Wohnung nimmt mehr als ein Drittel des ganzen Buches von Teresa ein, so ausführlich behandelt sie diesen Abschnitt. So ist es auch nicht verwunderlich, dass ihr Schüler Johannes vom Kreuz (1995) der „dunklen Nacht der Seele“ ein ganzes Buch widmete. Über folgende Leiden spricht Teresa: Zu den kleineren Leiden gehören schlechtes Gerede wie Tratsch, Hohn, Gerüchte, Anklagen und Bloßstellungen; dann die gut gemeinten Äußerungen wie Schmeicheleien und Bewunderung, die noch unerträglicher

für die Seele seien. Zu den größeren Leiden zählen schwere Krankheiten und Schmerzen; sich unverstanden fühlen von Kirchenvätern und den anderen von Teresa genannten „Halbgelehrten“ der Kirche, die die Mystiker verdammten und des Satans bezichtigten; Erinnerungen an frühere Sünden, moralische Schwächen und Irrtümer in der Vergangenheit; Gefühle der Verlassenheit, nicht nur von anderen Menschen, sondern auch vom eigenen Verstand. Das beste Mittel gegen all diese Leiden sei, „sich guten praktischen Werken zu widmen und auf das Erbarmen Gottes zu warten, das keinem versagt bleibt, der auf ihn harret“ (Teresa v. A. 1979, S. 116).

Doch stärker als all diese Leiden ist der „Liebesschmerz“, so betont Teresa immer wieder. Wie ein Funke, der aus einem glühenden Kohlebecken herüberspringt und ein Feuer entfachen kann, so hat ein Funke Gottes, der in die Seele gesprungen ist, dort ein Feuer entfacht. „Und da es nicht genug war, um sie zu verbrennen, und zugleich solche Wonne weckte, empfand sie jene Pein. Aus der Berührung mit jenem Feuer entsteht diese Wirkung“ (Teresa v. A. 1979, S. 119). Dieser Liebesschmerz hält nur eine Weile an, vergeht dann wieder, um in der Seele eine solche Sehnsucht zu hinterlassen, dass er bald wieder auftaucht. Das Feuer Gottes verzehrt nach Teresa die Seele nie vollständig, niemals bis auf den Grund. Es erweckt lediglich die Sehnsucht nach noch mehr intimer Verbundenheit mit dem Bräutigam. Diese „lustvolle Pein“ wird von der Seele eindeutig als Gottes Gnade erkannt. Die Dankbarkeit der Seele ist angesichts einer so großen Gnade unbeschreiblich groß und erweckt nur den Wunsch, Gott noch mehr zu dienen, sich Ihm noch mehr hinzugeben.

Teresa spricht weiterhin von „Anreden“, die Gott dem Menschen in dieser Wohnung zuteilwerden lässt. Diese seien unbedingt von Halluzinationen bei „Leuten mit kranker Phantasie“ und schwermütigen Melancholikern zu unterscheiden. Zu letzteren gibt Teresa therapeutische Ratschläge, ohne zu dämonisieren oder zu pathologisieren: „Und

bei Kranken wie bei den Gesunden muss man angesichts solcher Dinge stets auf der Hut sein, bis man erkennt, wes Geistes diese Stimme ist. Und ich meine, dass es zunächst immer das Beste ist, nichts darauf zu geben; denn wenn es von Gott kommt, trägt dies umso mehr dazu bei, dass man vorwärts gelangt, und es nimmt eher zu, wenn es auf die Probe gestellt worden ist. Dies ist gewiss; aber man darf die Seele dabei nicht zu sehr bedrängen und beunruhigen, denn sie kann wirklich nicht anders“ (Teresa v. A. 1979, S. 123). Dann spricht Teresa eine Warnung aus, um Hochmut vorzubeugen: „Auch wenn es von Gott kommt, solltet ihr nicht meinen, ihr wäret deshalb besser als die anderen; denn Er hat viel zu den Pharisäern geredet, und alles Heil liegt darin, wie man diese Worte nützt“ (Teresa v. A. 1979, S. 123).

Im Weiteren geht Teresa auf Verzückungszustände und Visionen ein, die in der sechsten Wohnung erfahren werden. Die Wonnen der vorherigen Wohnungen werden durch den bereits genannten Liebesschmerz übertroffen. Die Visionen seien mehr als intellektuelle oder schöne Bilder; sie seien direkte Offenbarungen Gottes, die tiefe Einblicke gewähren. Die Verzückungen, während denen die Atmung scheinbar stillsteht und der Körper erkaltet, halten ohne Unterbrechung nur immer für eine kurze Weile an. „Aber es kommt vor, dass der Wille, obwohl die Verzückung nachlässt, so versunken bleibt und der Verstand so außer sich verharret, einen ganzen Tag, ja mehrere Tage lang, dass es scheint, als seien sie unfähig, etwas anderes wahrzunehmen, als was den Willen zur Liebe erweckt“ (Teresa v. A. 1979, S. 133).

Teresa betont oft, dass großer Mut, Stärke, Vertrauen und Furchtlosigkeit notwendig seien, um so weit zu gelangen. War es in der vierten Wohnung noch ein sanfter Bach, der direkt von Gott in die Seele floss, sind es jetzt Wasserfälle, die eine solche Erschütterung in der Seele durch ihr plötzliches Ergießen bewirken, dass sie gegen die mächtigen Wogen nicht ankommen könnte, selbst wenn

sie es wollte. Die Seele scheint dabei den Körper zu verlassen:

» „Es scheint ihr, als sei sie mit ihrem ganzen Wesen in einer fremden Region gewesen, die ganz anders ist als die, in der wir leben. Dort zeigt sich ihr ein anderes Licht, das so verschieden von dem hiesigen ist, dass es ihr unmöglich wäre, auch wenn sie sich ihr ganzes Leben lang darum bemühte, es sich mit all den anderen Dingen auszudenken. In einem einzigen Augenblick wird ihr da eine solche Unzahl von Dingen gezeigt, dass sie in vielen Jahren der Mühe mit ihrer Fantasie und ihrem Denken nicht ein Tausendstel davon zusammenbrächte. Dies ist keine Vision des Verstandes, sondern eine bildhafte Schau, die man mit den Augen der Seele viel besser aufnehmen kann, als wir hier mit denen des Körpers sehen; und ohne Worte werden ihr da mancherlei Dinge klar. Sieht sie etwa irgendwelche Heilige, so erkennt sie diese, als sei sie ihnen schon oft begegnet. (...) Fühlt sie sich wieder in sich selber, dann empfindet sie sich so bereichert und schätzt alle Dinge der Erde so gering im Vergleich zu dem, was sie geschaut hat, dass sie ihr als Unrat erscheinen. Von da an lebt sie auf dieser Erde in großer Qual, und nichts von dem, was sie einst für gut und schön hielt, besitzt in ihren Augen jetzt noch einen Wert“ (Teresa v. A. 1979, S. 145, 146).

Die Wonnen der unermesslichen Freude und Gnade sollten bei all diesen Mut und Stärke erforderlichen Schwierigkeiten nicht außer Acht gelassen werden. Sie geben doch letztlich mehr Kraft, als nötig ist, um all die Kümernisse zu überwinden. Die Person, die hier angekommen ist, müsse aufpassen, nicht für verrückt gehalten zu werden, da sie ihre Freude mit der ganzen Welt teilen will: „Oh, was für Feste würde sie feiern, wenn sie könnte, und es allem Volk verkünden, damit jedermann ihre Wonne verstünde. Es ist, als habe sie sich selber gefunden und als wollte

sie, wie der Vater des verlorenen Sohnes, alle Welt einladen und große Freudenfeste bereiten, weil sie ihre Seele an einem Orte sieht, von dem sie mit Gewissheit glaubt, dass sie hier in Sicherheit ist, wenigstens in diesem Augenblick“ (Teresa v. A., S. 151).

Eine Falle, vor der Teresa warnt, wäre es, auf die nächste gnadenvolle Verzückung zu warten. Es könne viele Jahre dauern, bis Gott wieder eine gewährt. Ein eben solches Hindernis stellt die Erwartung bildhafter Visionen oder weiterer Offenbarungen dar. Das Ertragen von Wahrheiten sei zudem nicht leicht, wie z. B. das Erkennen, wie wir alle mehr oder weniger sehr unachtsam miteinander umgehen und als Schauspieler, Lügner oder Ignoranten im Garten Gottes herumlaufen. Alles menschliche Wissen und Können wird als Farce entlarvt. Teresa beendet ihre Ausführungen zur sechsten Wohnung mit der schmerzvollen Sehnsucht, die sich dem „kleinen Falter“ der Seele mehr und mehr einbrennt – er verzehrt sich vor Liebe und ersehnt nichts mehr als den „Flammentod“, den Liebestod in Gott. Das physische Leben sei für manchen, der dieses Stadium erreicht hat, tatsächlich in Gefahr, denn das Verlangen, für immer und ewig mit Gott vereint zu sein, werde unerträglich groß. Teresa gibt zu bedenken: „Hier könnt ihr sehen, Schwestern, ob ich recht hatte, als ich sagte, dass Mut erforderlich ist; und ihr werdet erkennen, dass der Herr – wenn ihr Ihn um diese Erfahrungen bittet – euch mit gutem Grund dieselbe Frage stellen wird, die Er an die Söhne des Zebedäus richtete: ‚Könnt ihr den Kelch trinken?‘“ (Teresa v. A., S. 186, 187).

Wieder nahtlos erfolgt der Übergang von der sechsten in die **siebte Wohnung**. Zwischen der sechsten und siebten Wohnung gibt es keine Tür mehr, der Übergang ist fließend. Doch es gibt einige deutliche Unterschiede zur sechsten Wohnung. Die schmerzvolle Sehnsucht nach Gotteseinigung und Ich-Auflösung und die Qualen der nicht-vollständigen Einheit mit dem Geliebten finden hier ein Ende. „Der kleine Falter“, der nun

bis hierher vorgedrungen ist, stirbt den mystischen Liebestod. Die Seele ist angekommen in ihrem eigenen Zentrum, wo Gott weilt. Hier schaut und erfährt sie Gott in sich selbst. Während in der sechsten Wohnung die „geistliche Verlobung“ mit Gott stattfindet, sieht Teresa in der siebten Wohnung die „geistliche Vermählung“. In der christlichen Mystik ist die mystische Hochzeit von Mensch und Gott ein Ausdruck für die vollständige, auf ewig andauernde (Wieder-)Vereinigung mit dem universellen, höchsten, allumfassenden Seins-Grund, dem alles durchdringenden, allgegenwärtigen Lebens-Geist, dessen Wesen reine Liebe ist (vgl. Hilarion 1991).

Wenn in den beiden vorherigen Wohnungen schon zeitweise Vereinigungen mit Gott stattgefunden haben, so hat die Seele doch nicht viel von diesem Vorgang verstanden, da der Intellekt nicht mehr funktionierte bzw. abwesend zu sein schien. „Hier dagegen ist es anders. Nun will unser guter Gott ihr die Schuppen von den Augen nehmen, auf dass sie sehe und etwas von der Gnade begreife, die Er ihr erweist – freilich auf eine ungewohnte Weise“ (T. v. A., S. 191). Gab es auf den beiden vorherigen Stufen noch jene Versunkenheit, in der die Seele nicht wach und achtsam sein konnte, ist hier eine Wachsamkeit anwesend, die größer ist als je zuvor: „Bei allem, was im Dienste Gottes geschieht, ist sie viel achtsamer als zuvor, ist sie aber frei von Geschäften, so verweilt sie in dieser angenehmen Gesellschaft. Und wenn die Seele Gott gegenüber nichts versäumt, so wird Er es – meines Erachtens – nie versäumen, sie seine Gegenwart so deutlich gewahren zu lassen“ (T. v. A., S. 192). Die Falle des Anhaftens an der Versunkenheit und Verzückung in Gott kann hier nicht mehr aufkommen, da Gott hier für immer im tiefsten Innern erfahren wird. Es gibt keine Trennung mehr zwischen Seele und Gott.

Die Vereinigung mit Gott, die bereits in der fünften Wohnung erfahren wurde, unterscheidet sich von dieser göttlichen Vermählung auf folgende Art:

» „Die Vereinigung gleicht zwei Wachskerzen, die man so dicht aneinander hält, dass beider Flamme ein einziges Licht bildet; und sie ist jener Einheit ähnlich, zu der der Docht, das Licht und das Wachs verschmelzen. Danach aber kann man leicht eine Kerze von der anderen trennen, sodass es wieder zwei Kerzen sind, und ebenso lässt sich der Docht vom Wachs lösen. (...) Hier jedoch ist es, wie wenn Wasser vom Himmel in einen Fluss oder eine Quelle fällt, wo alles nichts als Wasser ist, sodass man weder teilen noch sondern kann, was nun das Wasser des Flusses ist und was das Wasser, das vom Himmel gefallen; oder es ist, wie wenn ein kleines Rinnsal ins Meer fließt, von dem es durch kein Mittel mehr zu scheiden ist; oder aber wie in einem Zimmer mit zwei Fenstern, durch die ein starkes Licht einfällt: dringt es auch getrennt ein, so wird doch alles zu einem Licht“ (Teresa v. A., S. 196).

Die Seele dürstet nicht länger nach Einsamkeit, da sie sich selbst bei größter äußerer Unruhe nicht von Gott getrennt fühlt. Sie ruht immer in ihrer inneren Mitte:

» „Der König ist in seinem Palast, und gibt es auch viele Kriege, Bedrängnis und Leiden in seinem Reich – er verharrt trotz alledem an seinem Platz. So ist es auch hier. Mag es in den anderen Wohnungen noch so toben und wimmeln von wildem, giftigem Getier, dass der Lärm herüberschallt, so dringt doch nichts in den innersten Bereich, was die Seele daraus vertreiben könnte. Was sie da hört, schmerzt sie zwar etwas, aber es stürzt sie nicht in Unruhe und raubt ihr nicht den Frieden; denn die Leidenschaften sind schon bezwungen, sodass sie Angst davor haben, dort einzudringen, weil sie sonst nur noch mehr entmachtet würden“ (T. v. A., S. 199, 200).

Die geistliche Vermählung führt zu einer „Selbstvergessenheit der Seele“ auf eine Weise, dass es so scheint, als würde die Seele gar

nicht mehr existieren: „Sie ist so völlig verwandelt, dass sie sich selbst nicht mehr kennt noch sich daran erinnert, dass es für sie einen Himmel oder Leben oder Ehre gibt, weil ihr ganzes Wesen damit beschäftigt ist, für Gottes Ehre zu sorgen“ (T. v. A., S. 200). Das heißt auch, dass die Seele den Tod weder fürchtet, noch herbeisehnt, selbst wenn sie noch schwerste Mühen oder Qualen zu erleiden hätte. Lieber wolle sie noch Gott auf Erden nützlich sein und anderen Geschöpfen helfen, als jetzt schon in die große jenseitige Herrlichkeit Gottes, in der die Heiligen hausen, einzugehen.

Eine weitere Wirkung ist unermesslicher Frieden. Sehnsüchte und Leiden werden nicht mehr erfahren, die Ekstasen nicht mehr vermisst, die Wechselströme von Wonnen und Schmerzen finden ein Ende und münden in den großen Ozean der mit Gott geeinten Seele. Der Mensch sei nun gesünder und kräftiger als jemals zuvor, denn „es ist ganz gewiss, dass sogar von dieser Stärkung, welche die Seele dort überkommt, allen Bewohnern der Burg etwas zuströmt, selbst dem Leib, den man oftmals nicht mehr zu spüren glaubt. Der Mut, der die Seele kräftigt, sobald sie vom Wein dieses Kellers trinkt, in den ihr Bräutigam sie geführt hat und aus dem Er sie nicht mehr entweichen lässt, fließt über in den matten Leib, wie im irdischen Leben die Speise, die in den Magen gelangt, den Kopf und das ganze Wesen stärkt“ (T. v. A., S. 211).

Zuletzt betont Teresa, dass Kontemplation allein nicht zur Vollendung hinführen mag, sondern eingebettet sein muss in einen umfassenden Weg, der über ein bloßes Verweilen in der siebten Wohnung hinausgeht. Die spirituelle Entwicklung hat niemals ein Ende, wie Teresa eindringlich klarmacht: „Ich sage es nochmals: allein mit Gebet und Beschauung könnt ihr euer Fundament nicht legen. Wenn ihr nicht nach Tugenden trachtet und euch nicht tätig darin übt, werdet ihr immer Zwerge bleiben. Ja, Gott gebe, dass dann das Wachsen nimmer stockt; denn ihr wisst doch: Wer nicht wächst, schrumpft ein. Ich halte es für unmöglich, dass die Liebe sich

damit begnügt, ständig auf der Stelle zu treten“ (Teresa v. A., S. 211).

4.6.6.2 Siebte Stufe der Kontemplation nach Willigis Jäger: Erleuchtung

Erst auf der siebten Stufe in Jägers Stadienfolge wird der non-duale Erfahrungsbereich erreicht: „Der Erleuchtungszustand ist ohne jede Ich-Aktivität. Es ist die Erfahrung des Lebens selber“ (Jäger 1999, S. 137). Über das Leben nachzudenken, gehört zu den Ich-Aktivitäten. Leben zu erfahren, ist keine Sache des Ichs. Wer oder was hier etwas erfährt, und was da eigentlich erfahren wird, bleibt ein großes Geheimnis. Daher sind die in der Mystik verwendeten Metaphern für Erleuchtung z. B. die „Wolke des Nichtwissens“ (Anonymus), „die dunkle Nacht der Seele“ (Johannes vom Kreuz) oder für den Ort der Erleuchtung „die Höhle des göttlichen Dunkels“ (Pater Lassalle). Es lässt sich nichts logisch-Sinnvolles über die Erleuchtung sagen, jedenfalls nicht aus der Erleuchtung heraus, denn der Intellekt schweigt. „Es bleibt ein offenes Gewahrsein“, sagt Jäger (S. 138). Er betont jedoch, dass die Erleuchtung nicht das Ende des Weges ist. Mit Bezug zur Zen-Parabel vom Ochsen und dem Hirten verweist er auf den Marktplatz. Dieser steht für die Integration der Erleuchtung in den Alltag. Willigis Jäger fasst zusammen: „Man kann drei Stufen des Gewahrseins erkennen: 1. Festhalten der Bemühung (Übung) – 2. Loslassen der Bemühung – 3. reines Gewahrsein. (...). Daran schließt sich die Aufgabe der Integration in den Alltag“ (Jäger, S. 139).

4.7 Nachbetrachtungen

Die überlieferten Stadien und Beschreibungen zu den meditativen Erfahrungen und Fortschritten, wie sie auf allen Wegen sämtlicher Traditionen bezeugt wurden und für jeden Meditierenden als Orientierungshilfe dienen können, weisen auf eine transkulturelle Ebene

des menschlichen Geistes bzw. Bewusstseins hin. Die Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten, die im Rahmen eines solchen Vergleiches hervortreten, machen deutlich, dass der durch einen meditativen Übungsweg gegangene und transformierte Geist kein bloßes Produkt einer einzigartigen Manipulationstechnik ist, die wiederum zu einer bestimmten Gesellschaftsform, Kultur, Religion, Philosophie oder Denkweise gehört. Auf allen Wegen entfaltet sich etwas, das zunächst hinter psychosozialen Konditionierungen sowie hinter psychobiologischen Trieben und Dynamiken verborgen liegt. Im Laufe eines meditativen Weges wird die essenzielle Dimension des Geistes bzw. der Seele mehr und mehr in Erfahrung gebracht, entfaltet, in die Welt des Alltags hinausgetragen und in die alltäglichen Handlungen integriert. Das Rahmenmodell der fünf Tiefenbereiche stellte einen Versuch dar, ein wenig Ordnung in die Vielschichtigkeit und Divergenz der verschiedenen Stadien-Abfolgen zu bringen, sollte aber keinesfalls dazu missbraucht werden, um über dennoch vorhandene Unterschiede hinwegzutäuschen.

Hier und da ist sicher deutlich geworden, dass die Einordnung der einen oder anderen Stufe eines Weges unter einen einzigen Tiefenbereich nicht immer problemlos passt. Zum Beispiel findet der erste Durchbruch in der Zen-Parabel – das Finden des Ochsen – bereits ziemlich am Anfang statt, wo ja eigentlich die Hindernisse noch überwiegen. Was der Ochse allerdings genau ist, geht nie ganz eindeutig aus den Lobgedichten hervor. Einige Ausführungen widersprechen sich. Mal ist er die Buddha-Natur, mal der verirrte Geist, ein anderes Mal könnte er für die unkontrollierte Energie des Suchenden stehen. Der Tiefenpsychologe, Psychiater und Zen-Praktizierende Klaus Engel interpretierte den Ochsen als Sinnbild für das Freudsche „Unbewusste“ bzw. „Es“ (Engel 1999, S. 140). Der erste beschriebene Durchbruch könnte daher etwas mit einem Sprung vom ersten in den zweiten Tiefenbereich zu tun haben. Ein erster Eindruck vom Wesen des eigenen Geistes, ein

plötzlicher Lichtblick, ein kurzes Erhaschen oder eine Ahnung von Buddha-Natur müsste entsprechend der Lobgedichte mit dem Finden des Ochsens gemeint sein. Die Heimkehr bleibt ab diesem ersten Durchbruchserlebnis nicht mehr dem Zufall überlassen, sondern hat genau hier ihren Beginn. Die Richtung steht nun fest und der eigentliche Weg beginnt. Die Entspannung wird dann schließlich durch die Zähmung des Ochsens erreicht und kann nun stabiler werden, weil beide zusammen in die gleiche Richtung gehen.

Die Zuordnung der Stufen von Samatha und Vipassana zu den Tiefenbereichen gestalteten sich insofern schwierig, als dass die essenziellen Qualitäten auf diesen Wegen offenbar nicht so sehr erwünscht sind und daher nicht sonderlich betont werden. Es hat dort den Anschein, als ob solche Aspekte eines mystischen Erlebens eher schnellstmöglich überwunden werden sollten, um direkt über Konzentration bzw. Klarsicht in den non-dualen Bewusstseinsbereich einzutreten. Nichtsdestotrotz gab es auch in den Beschreibungen dieser Wege genügend Hinweise auf solche essenziellen Qualitäten wie subtilste Freude, formlose Energie oder Nicht-Getrenntheit. Wie sich Samatha und Vipassana als Methoden präsentieren, wäre eine komplette Einordnung in den dritten Tiefenbereich denkbar. Anhand der klassischen Texte und Beschreibungen der Erfahrungen auf diesen beiden Wegen wird aber schnell klar, dass auch der Praktizierende dieser beiden Wege bis zum fünften Tiefenbereich gelangen kann. Sonst würden ja auch die Vertiefungslieder wenig Sinn machen.

Außerdem ist der „Maßstab“ auf den verschiedenen Wegen unterschiedlich gesetzt. Vier der sieben Glieder des Yoga-Pfades nach Patanjali, also mehr als die Hälfte, behandeln bzw. bearbeiten nur die ersten beiden Tiefenbereiche. Die Jhanas der Samatha-Meditation beginnen direkt schon im mittleren Tiefenbereich, davor liegt die „angrenzende Sammlung“. Drei Stufen von Vipassana, drei Tafeln der Zen-Parabel, drei Wohnungen nach Teresa von Avila und mindestens die Hälfte der Mahamudra-Stufen

finden sich bereits im fünften Tiefenbereich. Die weiteren Fortschritte auf diesen vier Wegen werden dann vor allem in der wachsenden Dauer und Stabilität der non-dualen Erfahrung und ihrer Integration in den Alltag gesehen, bis sie schließlich irgendwann in jedem Moment, 24 h pro Tag, präsent ist. Die zehn Stadien der meditativen Stabilisierung scheinen einen Maßstab aufzuweisen, der den mittleren Tiefenbereich stark betont. Vier ihrer Stufen konnten ihm zugeordnet werden. Der taoistische Meditationsweg, wie er im Geheimnis der Goldenen Blüte niedergeschrieben wurde, lässt sich sehr schwer verorten, da hier die Technik im Vordergrund steht. Durch die genannten Begleiterfahrungen erschien eine Zuordnung zu den Tiefenbereichen dennoch möglich. Allerdings muss dabei bedacht werden, dass hier die Konzentration, wie auch auf dem Samatha-Weg, von Anfang an eine sehr große Rolle spielt. Dass sie bzw. ihre Früchte dann erst in einem fortgeschrittenen Stadium erfahren werden, muss dabei nicht irritieren. Daher wurde bei allen Wegen darauf geachtet, dass ein Stadium erst dann dem mittleren Tiefenbereich zugeordnet wurde, wenn die Konzentration ausgebildet ist, erfahren wird und mühelos läuft. Ist eine Erfahrung nur entspannt, aber noch nicht durch einen wirklich konzentrierten Geist gekennzeichnet, gehört sie zum zweiten Tiefenbereich.

So einfach und verlockend diese Logik ist, wird es selbstverständlich von Seiten traditionell autorisierter Meditationslehrer/innen immer auch Einwände geben. Da hier ein weltlich lebender, samsarisch verhafteter und von Verstandesdünkel verblendeter Psychotherapeut mit bisher nur 34 Jahren täglicher Meditationspraxis seine Hilflosigkeit in Anbetracht der grenzenlosen Leerheit unter Beweis stellt, indem er in die Kiste wissenschaftlicher analytischer Methoden greift, um etwas zu vergleichen, was man eigentlich nicht vergleichen kann und auch nicht darf, muss er sich auch nicht wundern, wenn er irgendwann in einer der zahlreichen Höllen landet. Die Frage wäre dann, welche Hölle welcher Tradition?

Die im folgenden Kapitel dargestellte Studie zur Befragung von 45 traditionsimmanent ausgebildeten und autorisierten Meditationslehrern unterschiedlicher Wege bildete die Basis für die Entwicklung des Modells der fünf Tiefenbereiche. Diese Befragung konnte nur mit einiger Mühe und Frustrationstoleranz durchgeführt werden, da es sich als sehr schwierig erwies, überhaupt Experten zu finden, die bereit waren, an einer traditionsübergreifenden Rating-Studie teilzunehmen. In einer aktuellen Replikation dieses Jahres hatten nur noch 32 traditionell autorisierte Meditationslehrer/innen am Rating teilgenommen. Mehr dazu im folgenden Kapitel.

Literatur

- Assagioli, R. (1988). *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*. Paderborn: Junfermann.
- Avedon, J. F. (1985). *Ein Interview mit dem Dalai Lama*. Jägerndorf: Diamant-Verl.
- Borghardt, T., & Erhardt, W. (2016). *Buddhistische Psychologie*. München: Arkana.
- Bretz, V. (2001). *Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute*. Petersberg: Via Nova.
- Dalai Lama. (1996). *Die Buddha-Natur. Tod und Unsterblichkeit im Buddhismus*. Grafing: Aquamarin-Verl.
- Dalai Lama. (2003). *Frieden im Herzen und in der Welt. Lebenspraktische Erläuterungen zur buddhistischen Weltanschauung*. München: Lotos-Verl.
- Desikachar, T. K. V. (1997). *Yoga. Tradition und Erfahrung*. Petersberg: Via Nova.
- Dhargyey, G. N. (1985). *Kalacakra Tantra*. Dharamsala: The Library of Tibetan Works & Archives.
- Engel, K. (1999). *Meditation. Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie*. Frankfurt/M., Berlin: Peter Lang.
- Gendün Rinpoche. (2001). *Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters*. Berlin: Theseus.
- Goleman, D. (1978). Buddhas Lehre von der Meditation und den Bewusstseinszuständen. In C. T. Tart (Hrsg.), *Transpersonale Psychologie* (S. 292–329). Olten: Walter.
- Govinda, A. (2008). *Grundlagen tibetischer Mystik*. Grafing: Aquamarin Verlag.
- Hilarion, (1991). *Die Unsichtbare Kirche. Bücher des flammenden Herzens* (5. Aufl., Bd. 3). Ergolding: Drei Eichen.
- Jäger, W. (1999). *Suche nach dem Sinn des Lebens*. Petersberg: Via Nova.
- Jung, C. G. (1998). Einführung. In *Geheimnis der Goldenen Blüte* (S. 10–64). München: Diederichs.
- Kornfield, J. (1996). *Die Lehren Buddhas*. München: Knauer.
- Lhündrub. (2001). *Die 51 Geistesfaktoren. Unveröffentlichtes Skript*. Croizet (Fr): Buddhistisches Zentrum.
- Lodro, G. G. (1998). *Calm abiding and special insight*. New York: Snow Lion.
- Lütge, L.-R. (1985). *Kundalini – Die Erweckung der Lebenskraft: Theorie und Praxis des Kundalini-Yoga*. Freiburg i. B.: Hermann Bauer.
- Mahathera, N. (1997). *Der Weg zur Reinheit. Visuddhi-Magga*. Uttenbühl: Jhana.
- McNamara, W. (1978). Die mystische Tradition des Christentums und die Psychologie. In C. Tart (Hrsg.), *Transpersonale Psychologie* (S. 487–540). Olten, Freiburg i.B.: Walter-Verlag.
- Nagakawa, F. S. (1997). *Zen – Weil wir Menschen sind*. Berlin: Theseus.
- Norbu, N. (1998). *Traum-Yoga. Der tibetische Weg zur Klarheit und Selbsterkenntnis*. München: O. W. Barth.
- Nyoshuh, K. (1989). *Rest in Natural Great Peace: Songs of Experience*. London: Rigpa.
- Obermiller, E. (1984). *Uttaratantra. The Sublime Science of the Great Vehicle to Salvation*. Talent (Oregon): Canon Publ.
- Ohtsu, D. R. (1985). *Der Ochs und sein Hirte*. Pfullingen: Neske.
- Piron, H. (2003). *Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit*. Oldenburg: Bibliotheks- und Informationssystem der Universität Oldenburg (BIS).
- Rompf, M. (2014). *Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth. Motivationen für ein spirituelles Leben*. Kiel: Steinkopf.
- Santideva. (1997). *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung*. München: Diederichs.
- Schmidt, K. O. (1990). *Das Thomas-Evangelium*. Ergolding: Drei-Eichen.
- Schumann, H. W. (1990). *Mahayana-Buddhismus. Die zweite Drehung des Dharma-Rades*. München: Diederichs.
- Shankara. (1990). *Die Erkenntnis der Wahrheit*. Düsseldorf: Econ.
- Shankar, R. (2001). Disziplin und Freude. Die Disziplin des Yoga in den Yoga-Sutras des Patanjali. *Yoga Aktuell*, 9, 30–34.
- Smith, S. (2000). Absorption in Vipassana practice: Jhanas. *A Newsletter on Insight Meditation*, 3, 3–7.
- Teresa von Avila. (1979). *Die innere Burg*. Zürich: Diogenes.
- Thich Nhat Hanh. (2001). *Das Boot ist nicht das Ufer*. München: Goldmann.
- Trungpa, T. (1972). *Aktive Meditation*. Olten: Walter.
- Tsenshab, K. (1992). *Das Herz-Sutra*. München: Aryatara Institut.
- Vivekananda. (1988). *Raja-Yoga*. Freiburg i. B.: Hermann Bauer.

- vom Kreuz, J. (1995). *Die Dunkle Nacht*. Freiburg: Herder.
- Von Brück, M. (1989). *Weisheit der Leere*. Zürich: Benziger.
- von Glasenapp, H. (1991). *Die fünf Weltreligionen*. München: Diederichs.
- Wangtschug Dordsche. (1992). *Mahamudra- Ozean des Wahren Sinnes*, 3. Teil: Vertiefung der Praxis. München: Theseus.
- Wilhelm, R. (1998). Schulprinzipien der Goldenen Blüte. *Geheimnis der Goldenen Blüte* (S. 66–141). München: Diederichs.
- Wolz-Gottwald, E. (2010). *Yoga-philosophie-atlas*. Petersberg: Via Nova.
- Yeshe, T. (1999). *Inneres Feuer*. München: Diamant.



Entwicklung und Validierung des Meditationstiefe- Fragebogens

- 5.1 Bedingungen – 110**
- 5.2 Methodik – 110**
 - 5.2.1 Itemsammlung – 110
 - 5.2.2 Expertenbefragung – 111
 - 5.2.3 Bestimmung von Tiefenbereichen – 111
 - 5.2.4 Item- und Faktorenanalyse – 112
- 5.3 Ergebnisse – 112**
 - 5.3.1 Übereinstimmung der Experten – 112
 - 5.3.2 Eichstichprobe – 115
 - 5.3.3 Dimensionalität und Testkennwerte – 116
 - 5.3.4 Gütekriterien – 118
- 5.4 Replikation der Tiefenbereiche – 119**
- Literatur – 120**

In diesem Kapitel wird die Entwicklung und Validierung des Meditationstiefe-Fragebogens zusammengefasst, die in meiner Dissertation bereits ausführlich beschrieben wurde (Piron 2003). Die Kernüberlegung lautete: Sollte eine traditionsunabhängige Dimension der Meditationstiefe verifiziert werden können, ließe sich problemlos ein entsprechender Fragebogen konstruieren, der das Konstrukt „Meditationstiefe“ erfasst.

5

5.1 Bedingungen

Folgende Bedingungen wurden definiert, getestet und bestätigt:

1. Eine repräsentative Liste von Items, die ein großes Spektrum unterschiedlich tiefer Meditationserfahrungen abdeckt, sollte von Experten, die aus verschiedenen Traditionen kommen, als geeignet, relevant und verständlich befunden werden.
2. Die Experten sollten in ihrer Einschätzung der jeweils ausgedrückten Tiefe der Items übereinstimmen.
3. Die Items sollten ein Spektrum von Tiefenbereichen aufspannen, die sich in ihren Mittelwerten jeweils signifikant unterscheiden.
4. Die faktorenanalytische Auswertung der Items sollte eine generelle Hauptkomponente extrahieren können, die mindestens 60 % im Antwortverhalten der Meditierenden aufklärt.

5.2 Methodik

5.2.1 Itemsammlung

In einem ersten Schritt wurden Interviews mit 27 Meditierenden unterschiedlicher Übungswege geführt. Die bisherige Meditationserfahrung der Interviewten lag zwischen zwei und 35 Jahren. Die Interviews fanden in verschiedenen deutschen Meditationszentren und

zum Teil auch in der Praxis des Verfassers, zwischen November 1997 und Februar 1998 statt. Jede Person wurde zu ihren Erfahrungen in der Meditation befragt. So entstand eine Liste von 50 Aspekten. In einem zweiten Schritt wurden die 50 Aspekte zwölf fortgeschrittenen Meditierenden zur Beurteilung vorgelegt. Es fanden 12 Einzelinterviews statt, in denen jede der befragten Personen gebeten wurde, diese Liste anhand folgender drei Kriterien auf maximal 30 Aspekte zu reduzieren:

- Redundanz: Aspekte mit gleicher oder ähnlicher Bedeutung sollen reduziert oder zusammengefasst werden.
- Irrelevanz: Aspekte, die keine Information zur erfahrenen Meditationstiefe beinhalten, weil sie z. B. Glaubensüberzeugungen, abstrakte Konzepte oder irrelevante Erfahrungen ausdrücken, sollen eliminiert werden.
- Repräsentativität unterschiedlicher Tiefenbereiche: Die Items sollen so ausgewählt werden, dass sie verschiedene Tiefenbereiche repräsentieren.

Die interviewten Meditierenden konnten zum Zeitpunkt der Befragung auf eine Meditationserfahrung von mindestens zehn Jahren zurückblicken. Zudem handelte es sich bei ihnen um Meditationslehrer/innen verschiedener Traditionen. Vier von ihnen waren Zen-Buddhisten, drei unterrichteten im tibetischen Buddhismus, zwei lehrten Qigong, einer war Lehrer in der Tradition des Raja-Yoga und zwei Lehrer/innen waren Pfarrer bzw. Priester und leiteten Gruppen christlich Meditierender.

Es resultierten 29 Items. Ein nochmaliger Vergleich mit den traditionellen Stadienmodellen bestätigte den Eindruck, dass die Items gut auf die verschiedenen Tiefenbereiche verteilt waren und zudem keine bestimmte Tradition übervorteilt wurde. Um die Liste abzurunden, sollte noch ein weiteres, differenzierteres Hindernis berücksichtigt werden. Aus der literarischen Studie zu den

Stadienmodellen geht hervor, dass die starke Beschäftigung mit einer Meditationsmethode ein subtiles Hindernis darstellt. Dies wird z. B. im „Geheimnis der Goldenen Blüte“, im buddhistischen Stadienmodell nach Asanga und Maitreya und auch in der christlichen Mystik deutlich gesagt. Daher wurde als dreißigstes Item neu aufgenommen: „Ich war sehr mit der Methode beschäftigt“. Alle Items wurden durch Zufall in eine neue Reihenfolge gebracht.

5.2.2 Expertenbefragung

Die Liste von 30 Items wurde als Rating-Fragebogen 45 ausgewählten und zunächst mündlich angefragten Experten unterschiedlicher Traditionen zwischen März und September 1998 zugesandt. Sie wurden darum gebeten, jede der beschriebenen Erfahrungen hinsichtlich ihrer Tiefe einzuschätzen. Die Kriterien für die Auswahl dieser Expertengruppe bestanden in einer regelmäßigen Meditationspraxis von mindestens 12 Jahren und in der Autorisierung zum Lehrer bzw. zur Lehrerin durch einen wiederum anerkannten Meister derselben Tradition.

Zur Berechnung der Übereinstimmung der Expertenurteile wurde Kendall's W – Test durchgeführt, der extra für solche Rating-Probleme entwickelt wurde. Bortz und Döring (1995, S. 618) definieren den daraus resultierenden Konkordanzkoeffizienten als einen non-parametrischen Koeffizienten „zur Festlegung des Grades der Übereinstimmung mehrerer Rangreihen“. Die Rangdaten basieren im vorliegenden Fall auf dem „Law of Categorical Judgement“, das in der Forschung z. B. bei Benotungen angewandt wird (vgl. Bühl und Zöfel 1999, S. 288). Es werden dabei n Rangreihen aufgrund von n Ratings von n Beurteilern bei x Beurteilungsobjekten erstellt. Die Übereinstimmung dieser n Rangreihen wird durch den Konkordanzkoeffizienten zum Ausdruck gebracht, der bei totaler Übereinstimmung den Wert 1 erreicht.

5.2.3 Bestimmung von Tiefenbereichen

Um die Items ihrer Tiefe nach zu gruppieren, wurde die Clusteranalyse angewandt. Bortz und Döring erklären die Logik der Clusteranalyse wie folgt: „Für n zufällig oder theoriegeleitet ausgewählte Objekte werden Messungen auf m Variablen vorgenommen. Ziel der Clusteranalyse ist die Zusammenfassung der Objekte zu Gruppen oder Clustern, wobei die Objektunterschiede innerhalb der Cluster möglichst klein und die Unterschiede zwischen den Clustern möglichst groß sein sollen“ (Bortz und Döring 1995, S. 354). Die 40 Ratings pro Item fungieren dabei als 40 Merkmale. Es wird nicht gefordert, dass diese unabhängig voneinander sein müssen. Bei großer Übereinstimmung der Rater sind hohe Korrelationen zu erwarten. Ähnliche Items sind solche, die bezüglich der 40 Ratings (Merkmale) ähnliche Ausprägungen aufweisen. Da die Ratings auf der Dimension „Meditationstiefe“ vorgenommen wurden, können die gewonnenen Cluster inhaltlich als Tiefenbereiche interpretiert werden.

Nach Milligan (1981) ist die Ward-Methode unter den Clusteranalysen das Verfahren mit den besten Resultaten, vorausgesetzt, die Ähnlichkeitsmaße lassen sich als euklidische Distanzen interpretieren. Die Voraussetzungen hierfür können als erfüllt betrachtet werden: 1) Bei den Tiefe-Ratings wird, wie bei allen Ratingskalen im allgemeinen, von Intervallskalenniveau ausgegangen (vgl. Bortz und Döring 1995, S. 624); 2) der Maßstab ist für alle Merkmale (Ratings) einheitlich; 3) jene Ratings, die höher korrelieren, sollen die Gruppenzugehörigkeit eines Items stärker beeinflussen als jene, die weniger hoch korrelieren, d. h. exzentrische, stark abweichende Ratings sollen weniger Berücksichtigung finden.

Der schwierigste Punkt der Clusteranalyse ist die Bestimmung der optimalen Anzahl von Clustern. Hierfür gibt es kein objektives Kriterium. Eine beliebte Empfehlung ist die

Differenz zwischen der Anzahl der zu gruppierenden Fälle und dem Schritt, in dem der größte Sprung des Koeffizienten stattfindet (vgl. Bühl und Zöfel 1999, S. 437). Mindestens genauso wichtig ist aber die inhaltliche Interpretierbarkeit der Cluster.

Für die Interpretierbarkeit der gewonnenen Cluster als Tiefenbereiche sollten folgende Bedingungen erfüllt sein: 1) Die Cluster müssen sich eindeutig in eine Tiefendimension einordnen lassen, d. h. alle Items eines Clusters müssen tiefere Werte aufweisen als alle Items eines weniger tiefen Clusters. 2) Die mittleren Tiefenwerte zwei benachbarter Cluster sollten sich signifikant unterscheiden. 3) Die Differenzen zwischen den mittleren Tiefenwerten jeweils zwei benachbarter Cluster sollten möglichst homogen sein, damit der daraus resultierende Meditationstiefe-Index das Niveau einer Intervallskala erreicht.

5.2.4 Item- und Faktorenanalyse

Mittels einer Faktorenanalyse (Hauptkomponentenanalyse) sollte die postulierte Eindimensionalität des Konstruktes überprüft werden. Empfohlen wird eine Faktorladung von mindestens 0,6 für jedes Item (vgl. Bortz und Döring 1995). Die beiden Bedingungen für Eindimensionalität wurden folgendermaßen festgelegt: 1) Alle Items sollen auf demselben Faktor die höchste Ladung aufweisen. 2) Die Ladungen sollen mindestens 0,6 betragen. Um die Hypothese der Eindimensionalität zu überprüfen, ist eine Faktorenanalyse ohne Rotation ausreichend (Bortz und Döring 1995, S. 61). In einem zweiten Schritt wurde die Homogenität berechnet. Als Homogenitätskoeffizient wird im allgemeinen Cronbach's Alpha empfohlen. Die Homogenität der Skala ist zugleich ein Indikator für die interne Reliabilität und Konsistenz. Anschließend wurden die Trennschärfekoeffizienten als Produkt-Moment-Korrelationen zwischen den einzelnen Item-Punktwerten und dem Gesamttestwert berechnet. Die Trennschärfe eines Items ist

ein Maß für seine Relevanz bezüglich des repräsentierten Konstrukts. Items, deren Trennschärfe weniger als 0,5 beträgt, sollten eliminiert werden, da ihre Relevanz nicht mehr gegeben wäre.

Ein weiteres Kriterium für eine gute Testskala ist eine große Streuung der Schwierigkeitsindizes. Verschiedene Schwierigkeitsgrade, die in diesem Fall als Tiefenbereiche interpretiert werden können bzw. mit ihnen in Zusammenhang stehen, sollten durch die Items repräsentiert werden. Der Schwierigkeitsindex eines Items ergibt sich aus der Formel für mehrstufige Items, nach der die Summe der erreichten Punkte aller Vpn auf einem gegebenen Item durch die maximal mögliche Punktesumme aller Vpn dieses Items zu dividieren ist. Zur Erfüllung der Bedingung einer guten Streuung sollten die Indizes möglichst im empfohlenen Bereich zwischen 0,2 und 0,8 verteilt liegen (vgl. Bortz und Döring 1995, S. 19).

Das zweite Gütekriterium, die Reliabilität, wurde neben der bereits erwähnten internen Konsistenz durch Paralleltest-Übereinstimmung und Testhalbierungsreliabilität bestimmt. Zur Überprüfung der Paralleltest-Reliabilität wurde der Meditationstiefe-Index herangezogen. Beide Testverfahren sind in ihrem Ansatz unterschiedlich konzipiert, sollen aber das gleiche Konstrukt erfassen.

5.3 Ergebnisse

5.3.1 Übereinstimmung der Experten

Von den angeschriebenen 45 Experten und Expertinnen sandten 40 ihre Fragebögen bis November 1998 ausgefüllt zurück. Dies entspricht einer Teilnahme-Quote von 89 %. Andere wurden erst gar nicht angeschrieben, da sie bereits in vorher stattgefundenen Gesprächen oder Telefonaten ablehnten. In einigen Fällen gab es sehr positive Rückmeldungen. Zwei von den fünf Experten,

die nicht teilnehmen wollten, lehnten Meditationsforschung grundsätzlich ab, da sie befürchteten, das Wesentliche der Meditation würde dadurch verloren gehen. Ein dritter Lehrer lehnte ab, da er sich nicht kompetent genug fühlte. Die übrigen zwei haben nicht geantwortet. Einige der 40 Experten, die sich an der Befragung beteiligten, bemerkten, dass sich nicht alle Items eindeutig einem Tiefe-Grad zuordnen ließen. Sie haben dann einen Tiefenwert angekreuzt und mit einem Pfeil nach rechts ausgedrückt, dass diese Erfahrung auch in tieferen Zuständen gemacht werde. Ausschlaggebend für die Auswertung war jeweils der angekreuzte Wert.

Die Expertengruppe bestand aus neun autorisierten Lehrer/innen christlicher Meditationsarten, sieben Zenmeister/innen, sechs autorisierten Lehrer/innen des Theravada- und fünf des tibetischen Vajrayana-Buddhismus, sieben Qigong- und sechs Yoga-Lehrer/innen aus der Tradition des Raja-Yoga. Darunter waren 21 Männer und 19 Frauen. Die mittlere Meditationserfahrung betrug zum Zeitpunkt der Befragung 19,7 Jahre, die mittlere Lehrertätigkeit 10,2 Jahre.

Kendall's W – Test ergab eine hochsignifikante Übereinstimmung ($p=0,001$) der 40 Experten-Urteile bzw. Ranglisten mit einem Konkordanzkoeffizienten von 0,7. In Anbetracht der Tatsache, dass diese Lehrer/innen unterschiedliche meditative Traditionen und Methoden repräsentieren, ist der Übereinstimmungsgrad ihrer Tiefe-Bewertungen doch recht erstaunlich. Die zweite Fragestellung bezüglich der Tiefenbereiche wurde mit der Clusteranalyse nach Ward untersucht. Zunächst wurde das bereits erwähnte rechnerische Kriterium angewandt. Demnach wäre die eindeutigste Lösung jene mit zwei Gruppen. Zur einen ließen sich die Hindernis-Items, zur anderen die positiven Meditationserfahrungen zuordnen. Da diese Lösung zu undifferenziert erschien, wurden weitere Cluster-Lösungen miteinander verglichen. Die Alternativen mit mehr als fünf Clustern konnten nicht mehr hinreichend plausibel interpretiert werden. Die Lösung

mit 5 Clustern machte am meisten Sinn (s. Tab. 5.1). Zur besseren Übersicht wurden die Items bereits der Tiefe nach sortiert und den einzelnen Clustern zugeordnet. Bei der mittleren Tiefe handelt es sich jeweils um den Mittelwert der 40 Experten-Ratings (zwischen eins und fünf) für das jeweilige Item.

Die ersten beiden Bedingungen für die Interpretierbarkeit der Cluster als Tiefenbereiche konnten erfüllt werden: Alle fünf Cluster liegen in einer Tiefendimension, ohne sich zu überschneiden. Kein Item, das zu einem flacheren Cluster gehört, repräsentiert einen tieferen Zustand als ein Item, das zu einem tieferen Cluster gehört. Auch die Hypothese der Mittelwertunterschiede zwischen zwei benachbarten Clustern konnte bestätigt werden. Zur Testung der Mittelwertunterschiede auf Signifikanz wurden vier t-Tests durchgeführt. Alle Mittelwertunterschiede bestätigten sich als hochsignifikant ($p<0,0005$).

Die dritte Bedingung konnte nur zum Teil erfüllt werden. Das Intervall zwischen den Mittelwerten der ersten beiden Tiefenbereiche „Hindernisse“ und „Entspannung“ ist größer als die anderen Intervalle (s. Tab. 5.2). Intervallskalenniveau für den Meditationstiefe-Index kann also nur zwischen dem zweiten und fünften Tiefenbereich angenommen werden.

Die fünf Tiefenbereiche ließen sich aufgrund der zugehörigen Items in folgender Weise interpretieren:

1. **Hindernisse:** Innere Unruhe, Gedankenrasen, Langeweile, Dösigkeit, Schläfrigkeit, Motivations- und Konzentrationsprobleme
2. **Entspannung:** Wohlbefinden, ruhige Atmung, wachsende Geduld und innere Ruhe
3. **Konzentration:** Gelingende Aufmerksamkeitssteuerung, achtsames Beobachten innerer Vorgänge ohne Anhaften, Erfahrung einer inneren Mitte o. eines Energiefeldes, Gefühl körperlicher Leichtigkeit, Einsichten und Erkenntnisse können auftreten, Gleichmut und innerer Frieden

■ **Tab. 5.1** Unterscheidung von 5 Clustern, geordnet nach ihrer Tiefe (Mittlere Tiefe: 0 = sehr flach; 5 = sehr tief)

Item	Mittlere Tiefe	Standard-abweichung
Tiefenbereich 1		
13) Ich empfand Langeweile	0,33	0,69
12) Ich befand mich überwiegend in einem dösigem oder schläfrigen Zustand	0,38	0,63
18) Ich war froh, dass die Meditation ein Ende hatte	0,45	0,60
1) Es fiel mir schwer, mich zu entspannen	0,48	0,64
4) Meine Aufmerksamkeit wanderte von einem Gedanken zum anderen	0,70	0,88
9) Ich war sehr mit der Methode beschäftigt	0,80	0,56
Tiefenbereich 2		
17) Ich fühlte mich gut	1,78	0,80
20) Meine Atmung war angenehm ruhig und fließend	1,88	0,61
8) Ich nahm wahr, wie ich geduldiger und ruhiger wurde bzw. war	1,88	0,65
Tiefenbereich 3		
5) Ich nahm eine innere Mitte wahr	2,20	0,65
21) Zeitweilig empfand ich mich körperlich ganz leicht	2,23	0,77
10) Ich erlebte Kontrolle über mein Denken; Gedanken konnte ich distanziert betrachten, ohne ihnen nachzuhängen	2,23	0,66
14) Ich nahm um mich herum ein Energiefeld wahr	2,33	0,76
3) Mir kamen intuitive Einsichten oder Erkenntnisse über mich oder das Leben	2,33	0,62
29) Ich spürte eine starke Energie oder Kraft in mir	2,50	0,60
2) Ich empfand Gleichmut und inneren Frieden	2,50	0,75
Tiefenbereich 4		
28) Gelernte Meditationstechniken beschäftigten mich nicht mehr	2,70	0,65
19) Das Zeitgefühl verschwand	2,73	0,68
11) Mein Bewusstsein war wach und klar	2,78	0,70
15) Ich fühlte Liebe, Hingabe, Verbundenheit	2,90	0,59
27) Ich spürte Demut, Gnade, Dankbarkeit	2,95	0,68
24) Ich fühlte mich bedingungslos angenommen	3,05	0,75
30) Ich empfand mich als körperlose Energie	3,05	0,75
22) Ich empfand grenzenlose Freude	3,13	0,69
Tiefenbereich 5		
16) Gedankliche Vorgänge kamen vollständig zur Ruhe	3,20	0,61
25) Ich unterschied, verglich und urteilte nicht mehr; alles durfte so sein, wie es war	3,23	0,70

■ **Tab. 5.1** (Fortsetzung)

Item	Mittlere Tiefe	Standardabweichung
6) Ich fühlte mich eins mit allem	3,38	0,74
26) Das Bewusstseinsfeld/Aufmerksamkeitsfeld war leer; da waren keine Emotionen, Empfindungen oder Gedanken mehr	3,43	0,64
23) Mein Bewusstseinsfeld/Bewusstseinsraum dehnte sich aus bis ins Unendliche bzw. war grenzenlos	3,50	0,60
7) Da war kein Subjekt und kein Objekt mehr	3,75	0,54

■ **Tab. 5.2** Mittelwerte der Tiefenbereiche

Tiefenbereich	Mittlere Tiefe	Standardabweichung
1. Hindernisse	0,52	0,186
2. Entspannung	1,85	0,058
3. Konzentration	2,33	0,126
4. Essenzielle Qualitäten	2,91	0,162
5. Non-Dualität	3,42	0,201

4. **Essenzielle Qualitäten:** Transzendenz von Methode, Form, Körper- und Zeitgefühl; Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, bedingungslose Selbstakzeptanz, grenzenlose Freude
5. **Non-Dualität:** Kognitive Aktivitäten wie Gedanken, Vergleiche, Unterscheidungen und Urteile kommen vollständig zur Ruhe; Leerheit und Grenzenlosigkeit des Bewusstseins; Einssein mit allem; Transzendenz von Subjekt und Objekt

5.3.2 Eichstichprobe

Als Grundlage für die Berechnungen der Testkennwerte diente eine Eichstichprobe von 122 Meditierenden. Jeweils ein Jahr nach dem angegebenen Bearbeitungsdatum wurde jede(r) der Teilnehmer/innen gebeten, an einer wiederholten Fragebogenerhebung

teilzunehmen. Die Eichstichprobe bestand aus 64 Frauen und 58 Männern. Zum zweiten Erhebungszeitpunkt nahmen 53 Frauen und 51 Männer erneut an der Befragung teil.

Die durchschnittliche Meditationserfahrung der 122 Teilnehmer/innen betrug zum Zeitpunkt der ersten Erhebung 11,3 Jahre bei einem Median von 10 Jahren. Die durchschnittliche Meditationshäufigkeit lag bei 10 Sitzungen pro Woche. Eine Meditation dauerte im Durchschnitt 36 min. Meditationshäufigkeit und Sitzungsdauer blieben zum zweiten Messzeitpunkt, ein Jahr später, unverändert.

Yoga wurde von 20 Meditierenden, Zen ebenfalls von 20, Vipassana bzw. Theravada-Buddhismus von 17, tibetischer Buddhismus von 18, christliche Kontemplation von 17 und Qigong bzw. taoistische Meditation wurde von 13 Personen als praktizierte Tradition angegeben. 17 Personen ließen sich nicht einer der sechs Richtungen zuordnen.

Der Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest ergab für die Variablen „Übungshäufigkeit“ und „Meditationsdauer“ zu beiden Zeitpunkten eine signifikante Abweichung von der Normalverteilung. Dies erscheint aufgrund der Tagesrhythmik recht plausibel. Die meisten meditieren einmal oder zweimal am Tag, d. h. sieben oder 14 mal pro Woche. Für die Variable „durchschnittliche Meditationsdauer“ zeigte sich eine extreme Häufung in der ersten Hälfte der Spannweite. 98,4 % zum ersten Messzeitpunkt und 98 % zum zweiten Messzeitpunkt meditierte in einer Sitzung bis

maximal 60 min. Der größte Anteil davon lag im Bereich zwischen 16 und 45 min.

Die vertretenen Altersklassen lassen eine Normalverteilung vermuten. Da nicht das genaue Alter, sondern nur Altersbereiche von den Meditierenden angegeben wurden, ließ sich der Altersdurchschnitt nicht berechnen. Er lag irgendwo im Bereich zwischen 36 und 40 Jahren. Die Alterskategorie „10–15 Jahre“ wurde von keiner Person angekreuzt. Das höhere Ausbildungsniveau war deutlich überrepräsentiert. 41,9 % hatte Abitur. Der häufigste Familienstand war die Ehe und wurde von 48,4 % angekreuzt.

5

5.3.3 Dimensionalität und Testkennwerte

Zur Überprüfung der Hypothese der Eindimensionalität wurde eine einfache Faktorenanalyse ohne Rotation durchgeführt. Die verwendete Hauptkomponentenanalyse ist ein Verfahren, das die Korrelationen zwischen den Variablen (Items) durch möglichst wenig Faktoren erklärt. Variablen bzw. Items, die ihre höchste Ladung in der Hauptkomponentenmatrix auf dem selben extrahierten Faktor aufweisen, sind solche, die untereinander am höchsten korrelieren. Falls die Korrelationen zwischen den 30 Variablen in der untersuchten Stichprobe nicht bedeutsam wären, würde die Voraussetzung für eine Faktorenanalyse nicht gegeben sein. Der Bartlett-Test auf Sphärizität ergab für die 30 Items zu t_1 und t_2 einen außergewöhnlich hohen Chi-Quadrat-Wert von 4580 (t_1) bzw. 3070 (t_2) bei $p < ,00$. Die Null-Hypothese des Bartlett-Tests, dass alle Korrelationen zwischen den dreißig Variablen in der Grundgesamtheit aller Meditierenden gleich Null sind, konnte also eindeutig verworfen werden. Das Maß der Stichprobeneignung nach Kaiser-Meyer-Olkin war mit ,958 (t_1) bzw. ,945 (t_2) entsprechend „verdientvoll“.

Eine einfache Faktorenanalyse ohne Rotation zum ersten Erhebungszeitpunkt konnte

einen Faktor extrahieren, der für alle 30 Items 67,3 % der Gesamtvarianz im Antwortverhalten der 122 Meditierenden aufklärte. Das Item Nr. 3 („Mir kamen intuitive Einsichten oder Erkenntnisse über mich oder mein Leben“) hatte eine Ladung von $-0,19$ und konnte folglich nicht dieser Dimension zugeordnet werden. Alle übrigen Items zeigten ihre höchste Ladung auf demselben Faktor. Nr. 11 („Mein Bewusstsein war wach und klar“) erwies sich als ladungsstärkstes Item. Der erste extrahierte Faktorklärte für die 29 gültigen Items 69,5 % der Gesamtvarianz auf. Diese 29 Items zeigten Ladungen zwischen 0,72 und 0,93 auf diesem Faktor. Eine einfache Hauptkomponentenanalyse der Daten zum zweiten Messzeitpunkt konnte wieder einen Faktor extrahieren, der 61,54 % der Gesamtvarianz aufklärte. Alle Items außer Nr. 3 ließen sich erneut demselben Faktor zuordnen, der für die 29 Items diesmal 63,35 % der Gesamtvarianz zum zweiten Messzeitpunkt aufklärte. Die einzelnen Ladungen fielen insgesamt niedriger aus als zum ersten Messzeitpunkt. Die höchste Ladung betrug nur noch 0,876 und gehörte zum Item Nr. 16: „Gedankliche Vorgänge kamen vollständig zur Ruhe“.

Der Cronbach-Alpha-Koeffizient als Homogenitätsmaß für den gesamten Test, ohne das Item Nr. 3, betrug zum Zeitpunkt t_1 0,92 und zum Zeitpunkt t_2 0,93. Nachdem das Item Nr. 3 eliminiert wurde, konnte die These der Eindimensionalität aufrechterhalten werden. Der Gesamttestwert des Meditationstiefe-Scores errechnete sich folglich aus der Summe der angekreuzten Merkmalsausprägungen der Items 2, 5 bis 8, 10, 11, 14, 15 bis 17, 19 bis 30 und der von vier abgezogenen Merkmalsausprägungen Items 1, 4, 9, 12, 13 und 18. Die Umkehrungen der sechs zuletzt genannten Itemwerte erklären sich aus den negativen Vorzeichen der Ladungen. Es handelt sich dabei um die sechs Items, die Hindernisse ausdrücken.

Die Verteilungsform der Score-Werte zeigte zu beiden Erhebungszeitpunkten augenscheinliche Abweichungen von der

Normalverteilung, die jedoch nicht signifikant ausfielen. Der Kolmogorov-Smirnov-Anpassungstest akzeptierte mit einem Wert von $Z=1,128$ (t_1) und $Z=1,041$ (t_2) bei $p=0,157$ (t_1) und $p=0,228$ (t_2) die Nullhypothese, dass die Testwerte in der Grundgesamtheit normal verteilt waren. Es zeigten sich jedoch relativ hohe Werte in Schiefe und Kurtosis (s. Tab. 5.3). Häufungen bestanden oberhalb des Mittelwertes. Ausreißer nach oben hin waren deutlich erkennbar. Die relativ große Spannweite zeigte, dass die Meditierenden der Eichstichprobe ein großes Spektrum an Meditationstiefe repräsentierten.

Explorativ wurde ein t-Test durchgeführt, um herauszufinden, ob ein signifikanter Mittelwertunterschied zwischen männlichen und weiblichen Meditierenden zu einem der beiden Untersuchungszeitpunkten vorlag. Die Mittelwertdifferenzen von 1,53 zu t_1 und ,77 zu t_2 erwiesen sich jedoch nicht als signifikant.

Die Trennschärfekoeffizienten für die 29 Items, berechnet als Produkt-Moment-Korrelationen zwischen den einzelnen Item-Punktwerten und dem korrigierten Gesamtsummenwert, waren allesamt signifikant ($p=0,01$). Wie auch bei den Faktorladungen

ergaben sich für die Trennschärfekoeffizienten zu den beiden Zeitpunkten unterschiedliche Ausprägungen (s. Tab. 5.4). Trennschärfstes Item zum ersten Messzeitpunkt (t_1) war Nr. 11 („Mein Bewusstsein war wach und klar“) mit einem Koeffizienten von ,917. Zum zweiten Messzeitpunkt zeigte das Item Nr. 16 („Gedankliche Vorgänge kamen vollständig zur Ruhe“) die höchste Trennschärfe. Die mittlere Trennschärfe zum Zeitpunkt t_1 zeigte einen relativ hohen Koeffizienten von ,828. Aber auch der mittlere Trennschärfekoeffizient zum Zeitpunkt t_2 mit 0,784 kann noch als vergleichsweise hoch gewertet werden. Item Nr. 13 („Ich empfand Langeweile“) zum Zeitpunkt t_2 besaß mit $-,585$ den im Betrag geringsten Trennschärfekoeffizienten.

Der Schwierigkeitsindex eines Items ergibt sich aus der Formel für mehrstufige Items, nach der die Summe der erreichten Punkte (aller Vpn) auf einem gegebenen Item durch die maximal mögliche Punktsomme (aller Vpn) auf diesem Items zu dividieren ist (vgl. Bortz und Döring 1995, S. 199). Je höher der Indexwert ist, desto mehr Probanden haben hohe Ausprägungen in diesem Merkmal, d. h. desto einfacher ist es, den Zustand, den das Item beschreibt, zu erreichen. Die Itemschwierigkeitsindizes zu t_1 streuten zwischen 0,22 und 0,84 und wichen somit nicht wesentlich von dem empfohlenen Bereich ab (vgl. Tab. 5.4). Bei den Items zu den Hindernissen wurde die Itemschwierigkeit aufgrund der negativen Vorzeichen der Trennschärfekoeffizienten bzw. Faktorladungen umgepolt, d. h. von 1 abgezogen. Zum Beispiel bedeutet die Itemschwierigkeit von 0,77 des Items 1: Überwiegend viele Meditierende der Eichstichprobe hatten eher wenig Schwierigkeiten, sich zu entspannen. Item Nr. 7 zeigt den niedrigsten Schwierigkeitsindex, repräsentiert also den Zustand, der am schwierigsten zu erreichen ist: „Da war kein Subjekt und kein Objekt mehr“. Insgesamt fielen die Schwierigkeitsindizes zu t_2 höher aus, d. h. die mittlere Meditationstiefe hat nach einem Jahr weiterer Praxis zugenommen, wie zu erwarten war.

■ Tab. 5.3 Kennwerte der Verteilung der Gesamtsummenwerte in Meditationstiefe

Kennwert	t_1	t_2
Mittelwert	64,18	74,71
Standardabweichung	30,22	26,88
Median	71,00	81,00
Erwartete Spannweite	0–116 (116)	0–116 (116)
Tatsächliche Spannweite	3–110 (107)	18–116 (98)
Schiefe	–,410	–,451
Kurtosis (Exzess)	–,975	–,965
Kolmogorov-Smirnov-Z	1,128	1,041

■ Tab. 5.4 Trennschärfekoeffizienten und Schwierigkeitsindizes zu t_1 und t_2

Item Nr.	Trennschärfekoeffizienten		Schwierigkeitsindizes	
	t_1	t_2	t_1	t_2
1.	-,799	-,720	,770	,865
2.	,809	,820	,463	,736
4.	-,879	-,851	,705	,736
5.	,750	,720	,602	,635
6.	,776	,817	,338	,442
7.	,698	,804	,219	,377
8.	,756	,776	,699	,793
9.	-,775	-,782	,725	,788
10.	,826	,796	,666	,692
11.	,917	,827	,660	,685
12.	-,836	-,760	,803	,837
13.	-,732	-,585	,838	,913
15.	,821	,689	,408	,534
16.	,837	,869	,371	,505
17.	,906	,734	,662	,757
18.	-,756	-,638	,836	,904
20.	,876	,810	,740	,736
21.	,861	,734	,645	,675
22.	,828	,784	,402	,469
23.	,833	,767	,346	,418
24.	,789	,832	,564	,659
25.	,817	,856	,350	,596
26.	,783	,830	,299	,435
27.	,805	,770	,383	,608
28.	,815	,784	,488	,608
29.	,882	,860	,613	,666
30.	,839	,840	,402	,498
Mittelwerte der Beträge	,819	,776	,553	,664

5.3.4 Gütekriterien

Im Folgenden werden die Ergebnisse zur Überprüfung verschiedener Aspekte von Reliabilität und Validität zusammengefasst. Die hohen Trennschärfekoeffizienten sprachen

bereits für eine gute Reliabilität der Items. Die Testhalbierungsreliabilität nach Spearman-Brown, welche den Reliabilitätsverlust durch die verringerte Anzahl der Items in den beiden Testhälften durch eine Korrektur ausgleicht, ergab einen Wert von 0,90.

Die Paralleltestreliabilität wurde aus den Korrelationen der Indexwerte des Meditationstiefe-Index mit dem Skalenwert des MTF berechnet. Alle drei Korrelationen waren signifikant ($p=0,001$) und lagen zu beiden Messzeitpunkten über 0,7. Zur Bestimmung der Kriteriumsvalidität wurde die „Technik der bekannten Gruppen“ angewandt. Als Kriterium für mehr oder weniger Meditationserfahrung diente die Anzahl der Jahre bisheriger Meditationspraxis, die entweder mindestens beim Mittelwert von 11 Jahren oder darunter lag. Der Mittelwertunterschied in der erreichten Meditationstiefe zwischen den beiden Gruppen erwies sich zu beiden Messzeitpunkten als hochsignifikant ($p<0,0005$). Bei den Fortgeschrittenen betrug die mittlere Meditationstiefe 84,66 (t_1) bzw. 90,28 (t_2) und bei den weniger Erfahrenen 45,00 (t_1) bzw. 58,53 (t_2). Bei den t-Werten und Freiheitsgraden wurde bereits die Tatsache berücksichtigt, dass die Varianzen in den beiden Gruppen unterschiedlich waren. Die weniger Erfahrenen wiesen eine höhere Standardabweichung auf als die Fortgeschrittenen. Hier schien ein Effekt der jahrelangen Praxis vorzuliegen, der anfängliche Unterschiede in der Meditationstiefe zwischen Üben im Laufe der Jahre ein wenig verringert.

Die Konstruktvalidität wurde nach den Prinzipien der konvergenten und diskriminanten Validität überprüft. Für die Ermittlung der konvergenten Validität dienten der „Meditation Development Index“ (MDI) von Engel (1999) die Key-Items zur Meditationstiefe von Müller (1997) und der Meditationstiefe-Index (MTI) (Piron 2003). Eine einfache Faktorenanalyse der 29 MTF-Items, der 10 Key-Items sowie der Indexwerte des MTI und MDI führte aufgrund der Daten zum ersten Erhebungszeitpunkt zu der Identifikation eines Faktors, der 67,18 % der Gesamtvarianz aufklärte. Die drei Indizes des MTI luden auf diesem Faktor mit Werten zwischen 0,73 und 0,91. Die Ladungen des MDI lagen zwischen 0,88 und 0,83, die Ladungen der einzelnen Key-Items, mit Ausnahme von einem Item, zwischen 0,64 und 0,93. Die Ausnahme

bildete das Key-Item Nr. 6 („In mir oder um mich herum nahm ich Licht wahr“). Es besaß eine Ladung von nur 0,37 auf dem ersten Faktor und eine höhere auf dem dritten. Alle anderen Items bzw. Indizes zeigten ihre höchste Ladung auf dem ersten extrahierten Faktor. Die Faktorenanalyse der Daten zum zweiten Messzeitpunkt ergab ein ähnliches Bild. Alle Items bzw. Indizes, mit Ausnahme des Key-Items Nr. 6, luden auf dem ersten Faktor am höchsten. Dieserklärte 62,27 % der Gesamtvarianz auf.

Für die diskriminante Validität stellte sich die Frage, ob es sich bei dem Gesamt-Testwert des MTF wirklich um Meditationstiefe handelt oder um ein anderes, möglicherweise sehr ähnliches Konstrukt. Die Korrelationen mit den Skalen des TPF von Becker (1989) und dem Symptom-Summscore des SCL-90-R zu beiden Zeitpunkten stützten die diskriminante Validität des MTF. Keine der Korrelationen überstieg den kritischen Wert von ,6. Die höchste Korrelation bestand zwischen Meditationstiefe und der TPF-Skala „Seelische Gesundheit“ mit einem Wert von ,49 (t_1) bzw. ,52 (t_2).

5.4 Replikation der Tiefenbereiche

Eine erneute Befragung der Experten wurde im Dezember 2018 durchgeführt. Von den 40 angefragten Meditationslehrenden, die auch an der damaligen Rating-Studie teilnahmen, schickten diesmal jedoch nur 32 ihre Bögen zurück. Ablehnungen wurden meist mit zeitlichen Engpässen begründet. Zwischenzeitlich wurde das Item Nr. 3, das nicht in die Dimension der Meditationstiefe passte, durch ein anderes ersetzt (Piron 2007). Item Nr. 3 beinhaltete nun die Aussage: „Mein Körper war angenehm entspannt“. Kendall's W – Test ergab erneut eine hochsignifikante Übereinstimmung ($p=0,001$) für die 32 teilnehmenden Experten. Der Konkordanzkoeffizient betrug diesmal 0,67. Die fünf Cluster mit den entsprechenden zugeordneten Items konnten repliziert werden.

Literatur

- Becker, P. (1989). *Der Trierer Persönlichkeitsfragebogen (TPF). Testmappe mit Handanweisung*. Göttingen: Hogrefe.
- Bortz, J., & Döring, N. (1995). *Forschungsmethoden und Evaluation*. Berlin: Springer.
- Bühl, A., & Zöfel, P. (1999). *SPSS Version 8. Einführung in die moderne Datenanalyse unter Windows* (5. Aufl.). Bonn: Addison-Wesley-Longman.
- Engel, K. (1999). *Meditation. Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie*. Frankfurt a. M.: Lang.
- Milligan, G. W. (1981). A review of Monte Carlo tests of cluster analysis. *Multivariate behavioral research*, 16, 379–407.
- Müller, P. (1997). *Merkmale des Erlebens in Zuständen „tiefer“ Meditation: Entwicklung eines Fragebogens zur quantitativen Erfassung des Konstruktes „Meditationstiefe“*. Frankfurt a. M.: Unveröffentlichte Diplomarbeit im Fachbereich Psychologie der Johann Wolfgang Goethe-Universität.
- Piron, H. (2003). *Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit*. Oldenburg: Bibliotheks- und Informationssystem der Universität Oldenburg (BIS).
- Piron, H. (2007). *Der Meditationstiefefragebogen (MTF) und der Meditation Depth Questionnaire (MEDEQ)*. *Archives for meditation and meditation research*. Köln: SMMR e. V.



Studien zu Meditationstiefe in verschiedenen Kontexten

- 6.1 **Meditationstiefe und Persönliche Entwicklung – 122**
- 6.2 **Meditationstiefe, Persönlichkeit und Achtsamkeit – 123**
- 6.3 **Meditationstiefe, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit – 126**
- 6.4 **Meditationstiefe als Kriterium zur Evaluation von Meditationstrainings – 128**
- 6.5 **Meditationstiefe als zusätzliches Kriterium zur Evaluation von Psychotherapie – 130**
- 6.6 **Meditationstiefe als Kernkompetenz von Psychotherapeuten – 131**
- Literatur – 132**

Einige Studien zu Meditationstiefe in verschiedenen Kontexten und Populationen dokumentieren die Generalisierbarkeit des Konstrukts. Es gibt zahlreiche Studien, die bedeutsame Zusammenhänge zwischen Meditationstiefe, Achtsamkeit, anderen meditationsrelevanten Dimensionen oder Faktoren seelischer Gesundheit belegen. Eine kleine Auswahl wird hier im Folgenden vorgestellt.

6

6.1 Meditationstiefe und Persönliche Entwicklung

In meiner eigenen, ersten Studie mit dem MTF untersuchte ich den Einfluss von Meditation auf die persönliche Entwicklung (Piron 2003a, b). Sieben positive bzw. salutogene Persönlichkeitsfaktoren – Seelische Gesundheit, Selbstvergessenheit, Liebesfähigkeit, Selbstwertgefühl, Sinnerfülltheit, Autonomie und Beschwerdefreiheit – erfasst mit dem Trierer Persönlichkeitsfragebogen (TPF) (Becker 1989), wurden verglichen: 1) zwischen Meditierenden und Nicht-Meditierenden, 2) zwischen fortgeschrittenen und weniger fortgeschrittenen Meditierenden, und 3) unter Meditierenden zwischen zwei Zeitpunkten im Abstand von einem Jahr. Alter, Geschlecht und soziodemografische Variablen waren jeweils gleich verteilt (geprüft mit dem Kolmogorov-Smirnov-Test).

Die Ergebnisse bestätigten die Hypothese, dass regelmäßig praktizierte Meditation die persönliche Entwicklung fördert und dass die erlebte Meditationstiefe dabei eine große Rolle spielt:

1. Die 122 Meditierenden, die auch die Eichstichprobe für den MTF bildeten, zeigten signifikant höhere Ausprägungen in Seelischer Gesundheit, Selbstvergessenheit, Liebesfähigkeit, Selbstwertgefühl und Beschwerdefreiheit als die 122 Nicht-Meditierenden der Kontrollgruppe.
2. Die 34 Meditierenden, die schon seit 18 Jahren oder länger regelmäßig meditierten, hatten im Vergleich zu den 34

weniger erfahrenen Meditierenden, die erst seit 3 oder weniger Jahren regelmäßig praktizierten, in allen sieben Persönlichkeitsfaktoren (Seelische Gesundheit, Selbstvergessenheit, Liebesfähigkeit, Selbstwertgefühl, Beschwerdefreiheit, Autonomie und Sinnerfülltheit) hochsignifikant stärkere Ausprägungen. Das gleiche Ergebnis fand sich auch bei den tiefer Meditierenden im Vergleich zu den weniger tief Meditierenden: Die 61 Meditierenden mit einer Meditationstiefe oberhalb des Medians zeigten ebenfalls hochsignifikant größere Werte in allen sieben Merkmalen als die 61 Praktizierenden mit geringerer Meditationstiefe.

3. Die Verlaufsstudie über ein Jahr belegte eine persönliche Entwicklung und einen signifikanten Anstieg der Meditationstiefe unter all jenen 104 Praktizierenden, die auch ein Jahr später an der Untersuchung teilnahmen. Selbstvergessenheit, Liebesfähigkeit, Sinnerfülltheit und Beschwerdefreiheit waren ein Jahr später signifikant höher als zum ersten Erhebungszeitpunkt, und zwar jeweils um etwa 2 Score-Punkte. Allerdings gab es auch in der Kontrollgruppe der 107 Nicht-Meditierenden, die ein Jahr später ihre Bögen wieder ausfüllten, ebenfalls zwei signifikante Unterschiede: Das Selbstwertgefühl war ein Jahr später signifikant erhöht (um einen Punkt) und die Liebesfähigkeit sank signifikant (um 1,1).

Wie man sieht, muss man mit der Interpretation sehr vorsichtig sein, da Veränderungen auch zufällig bzw. ohne erkennbaren Grund signifikant werden können. Im zwischenzeitlichen Geschehen gibt es immer eine Menge unbekannter Variablen, die die Ergebnisse der wiederholten Befragung beeinflussen könnten. Da aber die Skalenwerte der vier Dimensionen Selbstvergessenheit, Liebesfähigkeit, Sinnerfülltheit und Beschwerdefreiheit in der Gruppe der Meditierenden deutlicher gestiegen sind als der Faktor Selbstwertgefühl in der

Kontrollgruppe, während ein Wert in der Kontrollgruppe auch sank, kann insgesamt doch von einer persönlichen Entwicklung der Meditierenden im Vergleich zu den Nichtmeditierenden gesprochen werden. Die Kausalität in diesem Fall ist eindeutig: Regelmäßig praktizierte Meditation fördert Selbstvergessenheit, Liebesfähigkeit, Sinnerfülltheit und Beschwerdefreiheit.

Die Unterschiede in den anderen Dimensionen zwischen Meditierenden und Nicht-Meditierenden können nicht eindeutig kausal interpretiert werden. Die Ergebnisse sprachen jedoch dafür, dass Meditierende im Durchschnitt seelisch gesünder, liebesfähiger, selbstbewusster und beschwerdefreier sind als Nicht-Meditierende.

Noch deutlicher fielen die Unterschiede zwischen tiefer Meditierenden und weniger tief Meditierenden sowie zwischen den Meditierenden mit langjähriger Praxis und den Anfängern aus.

Die **tiefer Meditierenden** sowie die Praktizierenden mit einer längeren Meditationserfahrung erwiesen sich als:

1. **seelisch gesünder**, d. h. zufriedener mit sich und dem Leben, bewältigungs-kompetenter, selbstsicherer, willens-stärker, sorgenfreier, aktiver und leistungsfähiger;
2. **sinnerfüllter**, d. h. ausgefüllter mit interessanten Tätigkeiten und Lebensinhalten, freier von Gefühlen der Ohnmacht, Hilflosigkeit, Angst, Niedergeschlagenheit und Schuld, und sozial verbundener;
3. **beschwerdefreier**, d. h. öfter oder dauerhafter in Zuständen körperlichen Wohlbefindens, symptomfreier, konzentrationsfähiger, belastbarer, vitaler, sorgenfreier bezüglich Gesundheit;
4. **selbstvergessener**, d. h. weniger beschäftigt mit Grübeleien über sich und das bisherige Leben, weniger besorgt um die Zukunft, weniger ängstlich und ausgefüllter im Hier und Jetzt;
5. **autonom**, d. h. selbständiger bei Entscheidungen und dem Lösen von Problemen, verantwortungsfreudiger bezüglich

dem eigenen Leben, überzeugter von eigenen Kontroll- und Einflussmöglichkeiten, risikobereiter und selbstbestimmter;

6. **selbstbewusster**, d. h. überzeugter davon, eine liebenswerte und sympathische Person zu sein, stärker in ihrem Selbstvertrauen, häufiger unbeschwert und gut aufgelegt, zufriedener mit sich und dem Leben, ruhiger und ausgeglichener, häufiger unbekümmert;
7. **liebesfähiger**, d. h. mehr interessiert am Wohlergehen anderer, frei und großzügiger im Ausdruck von Liebe, empathischer, einfühlsamer, mitfühlender, hilfsbereiter, rücksichtsvoller, anteilnehmender und geselliger.

(Piron 2003a)

6.2 Meditationstiefe, Persönlichkeit und Achtsamkeit

Hölzel und Ott (2006) untersuchten die Beziehungen zwischen Absorptionsfähigkeit, Meditationstiefe, Meditationspraxis und Achtsamkeit. Sie verglichen verschiedene Kausalitätsmodelle zwischen dem Persönlichkeitsmerkmal „Absorptionsfähigkeit“, gemessen mit der Tellegen Absorption Scale (Tellegen und Atkinson 1974), der bisherigen Meditationserfahrung (in Jahren), der Meditationstiefe und der Achtsamkeit im Alltag, erfasst mit dem Freiburger Achtsamkeitsfragebogen (Walach et al. 2006). Im Juni 2004 wurden 1400 Fragebögen an verschiedene Yogazentren in Deutschland und der Schweiz versendet. Bis September 2004 kamen 251 komplett ausgefüllte Fragebögen zurück. 73 % der Probanden waren weiblich, 27 % männlich. Der Altersdurchschnitt lag bei 41 Jahren. Die jüngste Person war 20, die älteste 70 Jahre alt. Mit Ausnahme von Achtsamkeitsmeditation (bei 9 %) stammten die angegebenen Meditationsmethoden, die von den Probanden praktiziert wurden, aus den

Yoga-Traditionen: Mantra-Meditation war am stärksten vertreten (47 %), gefolgt von Stille-Meditation (14 %), Konzentration auf die Atmung (10 %), „Ausdehnungs-Meditation“ (5 %), Konzentration auf ein Chakra (4 %), sog. „Attribut-Meditation“ (zur Kultivierung eines Attributes oder einer Einstellung) (4 %), Energie-Meditation (4 %) und Licht-Meditation (3 %). Die bisherige Meditationserfahrung beinhaltete ein Spektrum von wenigen Tagen bis zu 50 Jahren und betrug im Durchschnitt 47 Jahre. Die Teilnehmer/innen meditierten zwischen 5 und 200 min pro Sitzung, mit einem Durchschnitt von 30 min. Die meisten praktizierten ein- bis zweimal täglich, der Tagesdurchschnitt betrug 1,3. Die Übungsparameter waren somit, wie auch die soziodemografischen Variablen und die statistischen Parameter der Meditationstiefe-Scores (Median, Mittelwert) sehr ähnlich wie in der Eichstichprobe des MTF. Die Dimension „Meditationstiefe“ konnte zudem durch eine erneut durchgeführte Faktorenanalyse repliziert werden.

Angenommen wurden folgende Kausalzusammenhänge: Menschen mit höheren Ausprägungen in der Persönlichkeitseigenschaft „Absorptionsfähigkeit“ sollten in der Lage sein, bei sonst gleicher Übungshäufigkeit und Erfahrungsdauer einer Meditationspraxis, im Vergleich zu Praktizierenden mit geringeren Ausprägungen in der Persönlichkeitseigenschaft „Absorptionsfähigkeit“, tiefer zu meditieren. Außerdem wurde angenommen, dass tiefer Meditierende im Alltag achtsamer seien als weniger tief Meditierende. Um solche Kausalzusammenhänge zu überprüfen, wären eigentlich Verlaufsstudien notwendig, die beginnende Meditierende vom „Anfänger-Status“ an über mehrere Jahre begleiten. Da der zeitliche Rahmen der Studie aber zu eng gesteckt war, wurden Strukturgleichungsmodelle verwendet, um unterschiedlich plausible Kausalzusammenhänge miteinander zu vergleichen.

Schauen wir uns erst einmal an, was Absorptionsfähigkeit eigentlich bedeutet. Mit dem Begriff der Absorptionsfähigkeit

bezeichneten Tellegen und Atkinson die Empfänglichkeit für (mehr oder weniger ästhetisch) ansprechende Reize. Der Fragebogen beinhaltet vor allem solche Items, die ein intensives emotionales Reagieren bzw. eine besondere Resonanz Erfahrung auf schöne Landschaften, Sonnenuntergänge, Weite, Lagerfeuer oder künstlerische Ausdrucksformen wie Gedichte, Bilder oder Musik zum Ausdruck bringen. Weitere Aspekte, die die Absorptionsskala erfasst, sind: Erleben von Synästhetik (die Verbindung, das Zusammenspiel und wechselseitige Beeinflussung von mehreren Sinnesbereichen), erweiterte Wahrnehmungen (z. B. außersinnliche Erfahrungen oder bildhaftes Denken und intuitives Erkennen), Zustände einer selbstvergessenen Versunkenheit, lebhaftes Erinnern und Bewusstseinerweiterung (mystische Bewusstseinerfahrungen wie Einssein). Der Fragebogen bezieht sich also nicht auf einen bestimmten definierten Objekt- oder Erfahrungsbereich, sondern auf ein großes Spektrum von Ereignissen und Erlebnissen. Personen mit hoher Absorptionsfähigkeit sind besonders empfängliche, sensitive und intensiv erlebende Menschen. Sie können sich gut auf eine Erfahrung einlassen und damit verschmelzen.

Die Strukturgleichungsmodell-Analyse der gewonnenen Daten enthüllte, dass Absorptionsfähigkeit einen stärkeren Einfluss auf Meditationstiefe ausübte (Pfad-Koeffizient: 0,48) als die Meditationserfahrung, also das Ausmaß der bisherigen Übungspraxis (Pfad-Koeffizient: 0,21). Die Achtsamkeit (im Alltag) war sehr stark durch die erlebte Meditationstiefe (in den Übungseinheiten) beeinflusst (Pfad-Koeffizient: 0,42) und weniger durch die Absorptionsfähigkeit (Pfad-Koeffizient: 0,21). Bemerkenswert war auch das Ergebnis, dass die bisherige Übungsdauer bzw. Meditationserfahrung keinen direkten Einfluss auf die Achtsamkeit im Alltag zeigte, sondern nur über die beiden Mediator-Variablen Absorptionsfähigkeit und (vor allem) Meditationstiefe auf die alltägliche Achtsamkeit wirkt. Die plausibelste

Interpretation dieser Ergebnisse schien also die angenommene Hypothese zu sein, dass die Meditationspraxis vor allem über die erlebte Meditationstiefe auf die alltägliche Achtsamkeit wirkt und diese fördert, und dass es Menschen mit höherer Absorptionsfähigkeit leichter fällt, tief zu meditieren. Aber die Autoren geben auch zu bedenken, dass die umgekehrte Wirkrichtung nicht auszuschließen sei. Möglicherweise fördert regelmäßig praktizierte tiefe Meditation auch die Absorptionsfähigkeit, und Achtsamkeit im Alltag beeinflusst wahrscheinlich auch die Meditationstiefe der formellen Übung. Das eine schließt das andere nicht aus.

Dawson (2013) erforschte ebenfalls potenzielle Prädiktoren für Meditationstiefe und untersuchte dabei außer den Übungsparametern auch den Einfluss von Persönlichkeitseigenschaften: Persönlichkeitstyp, Absorptionsfähigkeit, Achtsamkeit (als Persönlichkeitseigenschaft), positive Gefühle für sich und andere, sowie die Übungsdauer pro Sitzung und Übungshäufigkeit pro Jahr. Der Persönlichkeitstyp wurde mit „Eysenck's Personality Questionnaire“, die Absorptionsfähigkeit mit der „Tellegen Absorption Scale“ (TAS) und Achtsamkeit wurde mit der „Toronto Mindfulness Scale“ (TMS) erfasst. Es gibt eine TMS-Version für Achtsamkeit als Zustand und eine andere für Achtsamkeit als Persönlichkeitseigenschaft. Letztere wurde von der Autorin eingesetzt. Positive Gefühle für sich und andere wurden mit der SOFI – Scale gemessen. Die SOFI – Scale („Self-Other Four Immeasurables“) basiert auf den buddhistischen Lehren zu den sogenannten „4 Unermesslichen“: Liebe bzw. „liebende Güte“, Mitgefühl, Freude bzw. Mitfreude und Gleichmut. Vier Subskalen der SOFI-Skala werden separat voneinander ausgewertet: Positive Gefühle für sich selbst, positive Gefühle für andere, negative Gefühle gegen sich selbst, negative Gefühle gegen andere.

Dawson gewann die Teilnehmer/innen für ihre Studie über Meditations- und Yoga-Zentren von Washington State und dann auch zusätzlich von Zentren anderer

US-Bundesländer. Sie schrieb diese Zentren per E-Mail an, warb für die Studie und bat um Verteilung der Fragebögen an Kursteilnehmer/innen. Die Fragebogensammlung wurde vom 24.11.2012 bis zum 15.01.2013 über „Survey Monkey“ online ins Netz gestellt. Auch über die Webseite der Walden-Universität konnte man an der Studie teilnehmen. 166 ausgefüllte Fragebogenexemplare wurden der Forscherin zugesandt, von denen 139 auch die soziodemografischen Daten vollständig bekannt gaben. Darunter waren 90 Frauen und 49 Männer. Das Alter streute zwischen 21 und 75 Jahren, das Durchschnittsalter betrug 51 Jahre. 65 Teilnehmer/innen gaben Achtsamkeitsmeditation als ihre Methode an, 29 objektlose Meditation, 17 konzentrierte Meditation, 11 praktizierten eine dynamische Form der Meditation, 9 Kontemplation und 8 eine Entspannungsmethode. Die Dauer einer Übungseinheit betrug im Durchschnitt 34 min und die bisherige Meditationserfahrung 15 Jahre.

Die Hypothesen, dass die Persönlichkeitsfaktoren Absorptionsfähigkeit, Achtsamkeit (als Trait), niedriger „Neurotizismus“ und niedriger „Psychotizismus“ nach Eysenck sowie positive Gefühle gegenüber anderen und sich selbst die Meditationstiefe positiv beeinflussen, konnten überwiegend bestätigt werden. Die Absorptionsfähigkeit und die Sub-Skala „Dezentrieren“ aus der TMS haben sich als signifikante Prädiktoren für Meditationstiefe herausgestellt, die Sub-Skala „Neugierde“ und die Achtsamkeitsskala der TMS im Ganzen jedoch nicht. „Dezentrieren“ bedeutet im Kontext der TMS die Fähigkeit, sich innerlich von den eigenen mentalen Inhalten zu distanzieren bzw. diese aus einer inneren Distanz heraus beobachten zu können. In der modernen kognitiven Verhaltenstherapie, vor allem in der MBCT, spielt sie eine wesentliche, in letzterer sogar die entscheidende Rolle. Diese gefundene Signifikanz unterstreicht somit die Bedeutung der Meditationstiefe auch für Heilungsprozesse im Rahmen achtsamkeitsbasierter Therapieprogramme wie etwa der MBSR.

Interessant ist weiterhin die Unabhängigkeit von Meditationstiefe von Persönlichkeits-typen: Keiner der Persönlichkeitsdimensionen konnte Meditationstiefe signifikant vorhersagen. Aber ein tendenzieller negativer, nicht-signifikanter Zusammenhang zwischen Neurotizismus und Meditationstiefe wurde festgestellt. Geringere Neurotizismus-Werte, also geringere emotionale Instabilität, Angst und emotionale Reaktivität/Impulsivität scheinen Meditationstiefe tendenziell positiv zu beeinflussen. Aufgrund fehlender Signifikanz können hier aber (noch) keine klaren Aussagen gemacht werden. Die Hypothese bezüglich eines Einflusses der „vier Unermesslichen“ konnte überwiegend bestätigt werden: Positive Gefühle gegenüber anderen (Mitfreude, Mitgefühl, Liebende Güte und Gleichmut/Akzeptanz) stellten sich als signifikante Prädiktoren für Meditationstiefe heraus. Positive Gefühle sich selbst gegenüber (Selbstliebe und Selbstmitgefühl) konnten Meditationstiefe jedoch nicht signifikant vorhersagen. Möglicherweise sind Selbstliebe und Selbstmitgefühl zwar sinnvolle Therapieziele, aber irrelevant für Meditationstiefe. Nun zu den Übungsvariablen: Die durchschnittliche Dauer einer einzelnen Meditations-sitzung stellte sich für die Meditationstiefe nicht als signifikant bedeutsam heraus, aber die gesamte Zeitdauer, die jemand in einem Jahr mit Meditation verbringt, durchaus. Mehrere kürzere Meditationseinheiten am Tag sind demnach eine gute Alternative zu einer einstündigen oder zwei halbstündigen Meditationssitzungen.

6.3 Meditationstiefe, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit

Campbell (2016) untersuchte die Beziehungen zwischen Meditationserfahrung, dem Wohlbefinden und der Lebenszufriedenheit. Die Meditationserfahrung sollte durch zwei Kriterien definiert werden: 1) Das quantitative Maß der bisherigen Jahre regelmäßiger

Praxis, und 2) das qualitative Kriterium der Meditationstiefe. Campbell benutzte den MEDEQ („Meditation Depth Questionnaire“, die englischsprachige Version des MTF), um zwischen weniger und mehr fortgeschrittenen Meditierenden zu unterscheiden. Das Kriterium für „fortgeschritten“ war eine Meditationstiefe über dem Median. Eine dritte Vergleichsgruppe bestand aus Nicht-Meditierenden. Campbell nahm an, dass 1) die fortgeschrittenen Meditierenden, also solche mit längerer (mehrjähriger) und tieferer Meditationserfahrung, höhere Werte in Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit aufweisen als die weniger Fortgeschrittenen, und dass 2) Meditierende im Vergleich zu Nicht-Meditierenden ebenfalls mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit besitzen. Achtsamkeit berücksichtigte Campbell als Mediator-Variable. Das würde bedeuten, dass erfahrenere bzw. tiefer Meditierende in ihrem Alltag zufriedener sind, weil sie ihr Leben bewusster, aufmerksamer und wacher (er) leben. Wohlbefinden wurde mit dem „Positive and Negative Affect Schedule“ (PANAS) von Watson et al. (1988) gemessen, Lebenszufriedenheit mit der „Lebenszufriedenheits-Skala“ von Montada et al. (1983) und Achtsamkeit mit der „Mindful Attention Awareness Scale“ (MAAS) von Brown & Ryan. Die Teilnehmenden wurden in Vipassana-Meditationszentren in Deutschland, Belgien und der Schweiz rekrutiert. Letztendlich nahmen in dem veranschlagten Zeitraum 70 Probanden an der Studie teil. Die Kontrollgruppe der Nicht-Meditierenden beinhaltete 78 Teilnehmer/innen. Das Alter streute zwischen 18 und 70 Jahren, der Mittelwert betrug 30 Jahre. Die soziodemografischen Daten waren in beiden Gruppen ähnlich.

Campbell fand keine signifikanten Unterschiede zwischen tiefer und weniger tief Meditierenden in den quantitativen Variablen der Meditationspraxis, d. h. in der Anzahl der Jahre bisheriger regelmäßiger Praxis, in der Häufigkeit der besuchten Retreats, in der Häufigkeit der Meditationssitzungen zu Hause und in der Dauer einer Übungseinheit. Das

Unterscheidungskriterium, ob jemand ein mehr oder weniger fortgeschrittener Meditierender ist, sollte folglich nur die Meditationstiefe sein (Median als Referenzpunkt). Zusätzlich hat Campbell auch noch ein strengeres Kriterium für fortgeschrittene Meditierende definiert: Fortgeschrittene Meditierende sollten nicht nur im Gesamt-Tiefe-Score, sondern auch in jedem der fünf Tiefenbereiche Werte oberhalb des jeweiligen Medians zeigen (im Sub-Score „Hindernisse“ umgekehrt).

Alle Hypothesen konnten zumindest teilweise bestätigt werden: Es gab signifikante Unterschiede zwischen den fortgeschrittenen Meditierenden, den weniger fortgeschrittenen Meditierenden und den Nicht-Meditierenden in den Skalen „Lebenszufriedenheit“ und den SOFI-Skalen (Positive und negative Gefühle und ihrer Verhältnisse). Alle Unterschiede konnten vollständig oder teilweise durch die angenommene Mediator-Variable „Achtsamkeit“ erklärt werden.

Ergebnisse zur Achtsamkeit: Generell zeigten die Meditierenden signifikant höhere Ausprägungen in Achtsamkeit als die Nicht-Meditierenden, auch wenn die Effektgröße eher klein war. Der Unterschied in Achtsamkeit zwischen den fortgeschrittenen und weniger fortgeschrittenen Meditierenden war ebenfalls signifikant, hatte aber eine größere Effektstärke von $d = ,67$, bzw. $d = 108$ bei Verwendung des strengeren Kriteriums für Fortgeschrittene. Nicht-Meditierende und weniger fortgeschrittene Meditierende unterschieden sich nicht signifikant in ihrer Achtsamkeit. Außerdem zeigten sich keine signifikanten Unterschiede in Achtsamkeit zwischen den Praktizierenden mit längerer Meditationserfahrung und jenen mit weniger Jahren regelmäßiger Übung (Median der Jahre als Trennlinie).

Ergebnisse zur Lebenszufriedenheit: Achtsamkeit korrelierte signifikant mit Lebenszufriedenheit, positiven Gefühlen ($r = ,3$) und entsprechend negativ mit negativen Gefühlen ($r = -,48$). Der Kruskal-Wallis-H-Test enthüllte globale Unterschiede in Lebenszufriedenheit zwischen den drei Gruppen: Die fortgeschrittenen (d. h. tiefer)

Meditierenden erwiesen sich als die zufriedensten Personen, interessanterweise gefolgt von den Nicht-Meditierenden, und die weniger fortgeschrittenen Meditierenden hatten die geringsten Werte in Lebenszufriedenheit. Der Unterschied zwischen den Nicht-Meditierenden und den weniger fortgeschrittenen (weniger tief) Meditierenden war nicht signifikant (Mann-Whitney U-Test). Außerdem gab es keine signifikanten Unterschiede in der Lebenszufriedenheit zwischen langjährigen Meditierenden und solchen mit weniger Jahren regelmäßiger Praxis. Die Ergebnisse der linearen Regressionsanalyse bestätigten Achtsamkeit als Mediatorvariable zwischen Meditationserfahrung bzw. Meditationstiefe und Lebenszufriedenheit (vollständige Mediation).

Ergebnisse zum Wohlbefinden: Der Kruskal-Wallis-H-Test enthüllte signifikante globale Unterschiede in der Skala „positive Gefühle“ bzw. in dem Verhältnis der positiven und negativen Gefühle ($\chi^2 = 9,11$, $p = ,01$) zwischen den drei Gruppen. Fortgeschrittene Meditierende fühlten sich positiver als die weniger fortgeschrittenen (U-test: $p = ,00$, Effekt-Größe $r = -,36$) und als die Nicht-Meditierenden ($p = ,02$, $r = -,22$). Überraschenderweise fühlten sich Nicht-Meditierende in ihrem alltäglichen Leben ein wenig besser als Beginner der Meditation, aber der Unterschied war nicht signifikant. Zwischen allen Meditierenden und den Nicht-Meditierenden gab es keine signifikanten Unterschiede im Wohlbefinden. Auch zeigten sich keine signifikanten Unterschiede in den positiven oder negativen Gefühlen oder dem Verhältnis der beiden zueinander zwischen den Meditierenden mit langjähriger und jenen mit weniger Jahren Erfahrung. Die Ergebnisse der linearen Regressionsanalyse zeigten auch hier wieder, dass die Achtsamkeit eine bedeutsame Mediator-Variable zwischen Meditationserfahrung bzw. Meditationstiefe und Wohlbefinden darstellt (partielle Mediation).

Den Befund, dass die Anfänger unter den Meditierenden etwas geringere Ausprägungen

in Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zeigten als Nicht-Meditierende, interpretierte Campbell zum einen mit dem Sinn- und Zufriedenheitsdefizit als häufiger Grund, mit dem Meditieren zu beginnen, also als eine Art Selektionseffekt, und zum anderen mit der bekannten Tatsache, dass Anfänger der Meditation mit allerlei aufsteigenden Gedanken, Fragen, Spannungen oder Ängsten konfrontiert werden (Campbell 2016). Dazu passte auch der Befund meiner Studie zur persönlichen Entwicklung bei Meditierenden, dass die Sinnerfülltheit bei Anfängern der Meditation geringer war als bei Nicht-Meditierenden, bei Fortgeschrittenen aber signifikant höher.

Malinowski (2008) fand signifikante Korrelationen zwischen Meditationstiefe und Achtsamkeit in ihren vielfältigen Aspekten, erfasst mit dem „Kentucky Inventory of Mindfulness Skills“ (KIMS). Die Skalen des KIMS beziehen sich auf wichtige Facetten von Achtsamkeit wie Aufmerksamkeit, Bewusstheit, Akzeptanz und gleichmütige Gelassenheit, wie sie Marsha Linehan für ihre Dialektisch-Behaviorale Therapie herausgearbeitet und anwendbar gemacht hat. Die Korrelationen zwischen dem Meditationstiefe-Score und allen Skalen des KIMS streuten zwischen ,27 und ,53. Sie waren alle signifikant ($p < 0,001$) in einer Stichprobe von 484 buddhistischen Meditierenden (Malinowski 2008).

6.4 Meditationstiefe als Kriterium zur Evaluation von Meditationstrainings

Jeitler (2014) untersuchte die Wirkungen von konzentrationsbasierter Meditation bei Patienten mit chronischen Halswirbel- und Nackenschmerzen. 89 Patienten wurden per Zufall auf eine Interventionsgruppe und eine Kontrollgruppe verteilt. Die 45 Patienten der Interventionsgruppe absolvierten ein Meditationstraining, das aus 8 Kurseinheiten bestand, die jeweils 90 min dauerten und einmal pro Woche stattfanden. In der

ersten Woche sollten die Teilnehmer/innen die gelernte Meditationsmethode zu Hause täglich 20 min lang praktizieren. Ab der zweiten Woche sollten sie täglich 30 min lang meditieren. Damit die Gruppengröße für ein Meditationstraining nicht zu groß wird, wurden die 45 Teilnehmer auf 4 Gruppen verteilt. In der Kontrollgruppe erhielten die 44 zufällig zugeteilten Patienten lediglich Anleitungen mit Texten und Illustrationen zu medizinisch empfohlenen, bei diesen Krankheitsbildern geeigneten Dehnungs- und Muskelaufbau-Übungen. Sie sollten diese Übungen zu Hause dreimal pro Woche jeweils 20 min lang praktizieren, ab der zweiten Woche 30 min. Die folgenden Fragebögen wurden den Teilnehmenden beider Gruppen ausgehändigt: Visual analog scale Neck Pain and Disability Scale (NPAD), Short Form-36 Health Survey (SF-36), die „Allgemeine Depressions-skala“ (ADS-L), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Cohen Perceived Stress Scale (CPSS) und der Meditationstiefe-Fragebogen (MTF).

Nach den acht Wochen nahmen die Nackenschmerzen und schmerzbedingten alltäglichen Beeinträchtigungen unter den Teilnehmern der Interventionsgruppe signifikant ab (von $45,5 \pm 23,3$ mm zu $21,6 \pm 17,2$ mm in der VAS). Die Patienten der Kontrollgruppe profitierten ebenfalls von ihren Übungen (von $43,8 \pm 22$ mm zu $37,7 \pm 21,5$ mm), aber der Effekt in der Interventionsgruppe war signifikant größer. Außerdem hat sich der Schmerzmittelgebrauch unter den Teilnehmern des Meditationstrainings nach acht Wochen deutlicher reduziert als unter jenen der Kontrollgruppe. Die detaillierte Auswertung der einzelnen Fragebögen ergab jedoch keine signifikanten, sondern nur minimale Unterschiede in den erfassten Skalen zwischen den beiden Gruppen. In beiden Gruppen stieg die Lebensqualität (gemessen mit NPAD, SF-36, ADS-L, STAI und CPSS).

Zur Evaluation des Meditationstrainings diente der MTF. Er wurde zu zwei Zeitpunkten ausgehändigt, zum ersten Mal nach den ersten 4 Übungswochen, zum zweiten Mal nach dem kompletten achtwöchigen

Meditationstraining. Es zeigte sich vom Ende der vierten zum Ende der achten Woche ein signifikanter Anstieg der Meditationstiefe um etwa 8 Skaleneinheiten. Auch in jedem der einzelnen Tiefenbereiche zeigte sich ein signifikanter Anstieg, jeweils um etwa 1–4 Punkte. Als Fazit ließ sich festhalten, dass Patienten mit Nackenschmerzen erstens durchaus in der Lage waren, zu meditieren, und zweitens sogar innerhalb von nur vier Wochen signifikante Fortschritte in Meditationstiefe erzielten. Ebenso ließ sich aber auch aus den Erhebungen mit den anderen Fragebögen ableiten, dass Meditation an sich kein Allheilmittel ist. Die Kombination von Krankengymnastik und Meditationstraining hätte vermutlich den größten Effekt gehabt. Sehr beachtlich ist doch aber auch, dass die Teilnehmer/innen der Meditationsgruppe gegenüber der sogenannten „Kontrollgruppe“ keine schlechteren Ergebnisse in den symptombezogenen Fragebögen erzielten, obwohl sie im Unterschied zur Kontrollgruppe überhaupt keine krankengymnastischen Übungen durchführten. Mit VAS gemessen hatte die Meditation gegenüber der autodidaktischen Krankengymnastik sogar den größeren Erfolg gebracht. Die Kontrollgruppe war ja eigentlich eine Art alternative Interventionsgruppe, die im Gegensatz zur Meditationsgruppe die üblicherweise bei diesem Krankheitsbild empfohlenen Maßnahmen durchführte. Von daher ist dieses Ergebnis bei den Meditierenden durchaus erstaunlich.

Ott und Vaitl (2010) evaluierten ein spirituelles Training in Norddeutschland, das von Thomas Hübel geleitet wurde. Dieses sogenannte „Timeless Wisdom Training“ startete im Oktober 2008 mit einem einwöchigen Workshop. Die 96 Teilnehmer/innen konnten sich vorher über Art und Inhalte des dreijährigen Trainings in verschiedenen Schnupperkursen (als Wochenend-Seminare) informieren. Alle Teilnehmer/innen wurden herzlich eingeladen, an der Studie teilzunehmen und 4 sandten ihre Fragebögen ausgefüllt zurück zu den Forschern der Universität Gießen. Die Autoren untersuchten

den Effekt des Trainings auf die Meditationstiefe nicht nur für die Gesamtgruppe aller Teilnehmenden, sondern auch separat für die Meditierenden mit längerer und tieferer Meditationserfahrung im Vergleich zu jenen mit kürzerer und weniger tiefer Meditationserfahrung. Die Teilnehmer/innen, die vor dem Training bereits über eine längere (mind. 5 Jahre) und tiefere (MTF Score mind. 50) Meditationserfahrung verfügten, meditierten auch nach dem ersten Trainingsjahr nicht tiefer als vorher. Der MTF-Score stieg nicht an. Die Teilnehmenden mit kürzerer und flacherer Meditationserfahrung meditierten nach dem ersten Trainingsjahr um durchschnittlich 15 Score-Punkte tiefer als zu Beginn. Sie kamen aber dennoch nicht annähernd an die Meditationstiefe der Fortgeschrittenen. Das Ergebnis zeigt, dass die Entwicklung von Meditationstiefe viele Jahre regelmäßiger Praxis erfordert und dass fortgeschrittene Meditierende von solchen Trainingsgruppen weniger profitieren als Anfänger.

Büssing und Piron (2016) evaluierten eine andere Gruppe des „Timeless Wisdom Training“ (TWT). Von 88 Teilnehmenden sandten 47 ihre Fragebögen zurück, von denen wiederum 42 Exemplare komplett ausgefüllt waren. Zur Evaluation der Trainingseffekte wurden Meditationstiefe, Innere Kongruenz der Praxis, Spiritualität, Lebenszufriedenheit, Seelische Gesundheit und Beschwerdefreiheit erfasst. Außerdem wurden die Zusammenhänge zwischen diesen Variablen untersucht. Zunächst wurde die Bedeutung von Meditationstiefe und Spiritualität für die Seelische Gesundheit, Beschwerdefreiheit und Lebenszufriedenheit getestet. Die Lebenszufriedenheit wurde mit der „Brief Multidimensional Life Satisfaction Scale“ (BMLSS) von Büssing et al. (2009) erfasst, der Faktor „Spiritualität“ mit dem Fragebogen „Aspects of Spirituality“ (ASP) von Büssing et al. (2007), die Persönlichkeitsdimensionen „Seelische Gesundheit“ und „Beschwerdefreiheit“ mit den so bezeichneten Subskalen des „Trierer Persönlichkeitsfragebogens“ (TPF) von Becker (1989).

Meditationstiefe stellte sich als relevanter für die seelische Gesundheit, Beschwerdefreiheit und Lebenszufriedenheit heraus als der Faktor Spiritualität, getestet mit ANOVA und Korrelationstests. Während jede dieser Variablen hochsignifikant mit Meditationstiefe korrelierte, zeigte Spiritualität nur eine signifikante Korrelation, nämlich mit Lebenszufriedenheit ($r = ,42$). ANOVA bestätigte eine signifikante Relevanz von Meditationstiefe für seelische Gesundheit, Beschwerdefreiheit und Lebenszufriedenheit, aber keine Bedeutsamkeit von Spiritualität für die drei genannten Variablen. Die Relevanz von innerer Kongruenz der Praxis für Meditationstiefe, gemessen mit der Skala „Inner correspondence and peaceful harmony“ (ICPH-M) von Büssing et al. (2011), und jene von Spiritualität für die Meditationstiefe, wurden ebenfalls getestet. Innere Kongruenz stellte sich als relevanter für Meditationstiefe heraus als Spiritualität. ANOVA bestätigte eine hochsignifikante Bedeutsamkeit der Skala „Inner correspondence and peaceful harmony“ für Meditationstiefe ($p = ,000$), wohingegen eine Bedeutsamkeit der Skala „aspects of spirituality“ für Meditationstiefe nicht einmal tendenziell gegeben war ($p = ,66$). Außerdem zeigte sich Meditationstiefe auch in dieser Studie als unabhängig von Religion, Tradition, angewandter Methode und sogar vom Gesundheitsstatus, aber abhängig von der bisherigen Übungserfahrung (in Jahren).

Die Evaluation dieses dreijährigen Trainings wurde mit t-Tests im Abstand von jeweils einem Jahr zu drei verschiedenen Messzeitpunkten vorgenommen (t_1 : nach 1 Jahr, t_2 : nach 2 Jahren, t_3 : nach 3 Jahren). In Meditationstiefe zeigten sich keine Unterschiede zwischen den drei Erhebungszeitpunkten, sie lag immer bei etwa 59 Punktwerten. Die innere Kongruenz stieg von t_1 zu t_2 leicht an, sank dann aber wieder zu t_3 , wo sie dann etwas tiefer lag als zum ersten Messzeitpunkt. In Spiritualität stiegen die Werte geringfügig von t_1 über t_2 zu t_3 , aber nicht signifikant. Lebenszufriedenheit, Seelische Gesundheit und Beschwerdefreiheit blieben unverändert.

6.5 Meditationstiefe als zusätzliches Kriterium zur Evaluation von Psychotherapie

Ein anderes Anwendungsgebiet des MTF ist die Psychotherapie. Qualitätsmanagement und Effektkontrollen sind für Psychotherapeuten sehr wichtig. Als eine sekundäre Effektivvariable kann Meditationstiefe eine Art von Entwicklung aufzeigen, die jenseits der gewöhnlichen Kriterien seelischer Gesundheit liegt. 40 Patient(inn)en mit neurotischen Störungen wurden jeweils zufällig einer von zwei Therapieprogrammen zugeordnet (Piron 2018). Gruppe 1 erhielt kognitive Verhaltenstherapie mit Autogenem Training und Achtsamkeitsübungen, und Gruppe 2 erhielt transpersonale Verhaltenstherapie (Piron 2005, 2006, 2007) mit meditativen Übungen zum dritten, vierten und fünften Tiefenbereich. Beide Gruppen sollten ihre gelernten Übungen morgens und abends jeweils 30 min lang ausführen. Nach einer Woche zeigten sich noch keine Unterschiede zwischen beiden Gruppen. Die Werte in Meditationstiefe, Liebesfähigkeit, Seelischer Gesundheit und Beschwerdefreiheit (gemessen mit dem TPF) waren vergleichbar. Geschlecht, Alter, Störungsart (Depressionen und Angststörungen) und Schweregrad der Symptomatik waren in beiden Gruppen gleich verteilt bzw. ergaben keine signifikanten Unterschiede.

Nach 25 Therapiestunden, also 25 Wochen später, zeigten sich einige bedeutsamen Unterschiede. In der zweiten Gruppe waren die Werte in Meditationstiefe und Liebesfähigkeit signifikant höher als in Gruppe 1. In der seelischen Gesundheit und Beschwerdefreiheit war Gruppe 2 der ersten Gruppe zwar auch überlegen, aber die Unterschiede waren nicht signifikant. In beiden Gruppen stiegen die Werte in Meditationstiefe, seelischer Gesundheit und Beschwerdefreiheit von der zweiten bis zur 25. Therapiestunde signifikant an, aber die Liebesfähigkeit entwickelte sich nur in Gruppe 2 signifikant. Nach Therapieverlängerung wurden weitere 20 h

mit den gleichen Fragebögen evaluiert. Zum dritten Erhebungszeitpunkt, nach der 45. Stunde, sind auch die tendenziellen Unterschiede zwischen beiden Gruppen signifikant geworden: Die Treatmentgruppe 2 zeigte nun, nach 45 Wochen, auch signifikant höhere Ausprägungen in seelischer Gesundheit und Beschwerdefreiheit im Vergleich zur Treatmentgruppe 1. Die signifikant höheren Ausprägungen in Liebesfähigkeit und Meditationstiefe ließen sich nach 45 h Therapie erneut nachweisen. In beiden Gruppen sind die Faktoren seelische Gesundheit und Beschwerdefreiheit von der 25. bis zur 45. Therapiestunde weiterhin signifikant angestiegen. Einen weiteren signifikanten Zuwachs in Meditationstiefe und Liebesfähigkeit gab es jedoch nur in Gruppe 2 (Piron 2018). Eine Überlegenheit der transpersonalen, meditationsbasierten Verhaltenstherapie gegenüber der kognitiven Verhaltenstherapie konnte somit nachgewiesen werden.

6.6 Meditationstiefe als Kernkompetenz von Psychotherapeuten

Auf Therapeutenseite spielt Meditationstiefe eine nicht minder große Rolle. Wenn der Therapeut über keine, nur wenige oder recht oberflächliche Meditationserfahrungen verfügt, können die von ihm angeleiteten Übungen nicht so tief greifend wirken, als wenn er selber dabei von einem tiefen meditativen Erlebensstrom getragen wird. Das soll aber nicht heißen, dass die angeleiteten Meditationsübungen bei eher spärlicher eigener Praxis völlig zwecklos wären. Wie bei allem gilt: Übung macht den Meister!

Unabhängig von dem Anwenden und Einfließen angeleiteter meditativer Übungen im Rahmen des psychotherapeutischen Prozesses bewirkt die bisher erfahrene Meditationstiefe des Therapeuten aber auch einen grundsätzlichen Effekt auf die Beziehung zum Klienten und seinen Gemüts- und Bewusstseinszustand. Indirekt begünstigt die Meditationserfahrung

des Therapeuten den gesamten Therapieverlauf in eine wünschenswerte Richtung. Dies veranschaulicht z. B. folgende Studie.

Langen (2004) untersuchte den Einfluss von Meditation auf die Grundhaltung von 40 Psychotherapeuten. Von den befragten Therapeutinnen und Therapeuten meditierten 24 einmal oder mehrmals täglich, sieben meditierten einmal bis mehrmals wöchentlich und neun gaben an, unregelmäßig zu meditieren. Für die überwiegende Mehrheit (72,5 %) war ihre Meditation nicht an eine Religion gebunden.

Neben dem Meditationstiefe-Fragebogen wurde auch der Fragebogen „Wirkfaktor Präsenz“ von Belschner (1999, 2002) eingesetzt. Mit ihm lassen sich drei verschiedene Dimensionen therapeutischer Einflussnahme unterscheiden: „Nonduale Präsenz“, „Empathische Präsenz“ und „Algorithmische Präsenz“. Während letztere das Bewusstsein und Regulieren in der Anwendung erlernter Therapiemethoden beinhaltet und somit zur allgemein anerkannten Therapie-Kompetenz gehört, bezeichnet die empathische Präsenz eine über alle Methoden hinausgehende Fähigkeit des Therapeuten, achtsam zuzuhören und sich auf den Erlebnis- und Bewusstseinsstrom des Klienten einzuschwingen. Der Therapeut kann diese Fähigkeit bei sich auch regulieren, d. h. er kann je nach Erfordernis mehr oder weniger innere Nähe und Verbundenheit mit dem Klienten zulassen. Es geht dabei keinesfalls um eine emotionale Verschmelzung mit dem Klienten, sondern um eine präsenz Resonanz, in der eine außergewöhnliche interpersonale Aufmerksamkeit entstehen kann, die das emotionale und geistige Geschehen des Klienten sehr klar und unvoreingenommen wahrnimmt und mit einbezieht. Im Grunde genommen wird hier jener Dimension Rechnung getragen, die von den Vertretern der humanistischen Psychotherapie propagiert wurde.

Die dritte Dimension geht noch darüber hinaus und weist auf eine dritte Art von Präsenz hin, die auch die interpersonale Ebene von Klient und Therapeut transzendiert. Sie

wird als tragender Grund erlebt und stellt einen Erfahrungszugang bzw. Bewusstseins-horizont des Therapeuten dar, der es ihm ermöglicht, auf unausgesprochene, transmentale Weise eine „höhere Kraft“ in den psychotherapeutischen Prozess mit einzu-beziehen, der er sich anvertrauen kann und einen gewissen Einfluss zubilligt.

Mit Belschner stellen Resonanz und Präsenz zusammengenommen eine übergreifende therapeutische Kompetenz dar, die folgendes bedeutet:

- a) „sich in der Begegnung mit einer Person in den entstehenden Bewusstseinsraum einschwingen zu können,
- b) einen Bewusstseinsraum mit möglichst reinen Qualitäten als Entwicklungschance entstehen zu lassen,
- c) ihn mittels dieser Qualitäten zu strukturierten und anzureichern,
- d) für die Qualitäten des im psychotherapeutischen Geschehen entstandenen Bewusstseinsraumes sensibel zu werden und
- e) sensibel zu werden für die Dynamik des Bewusstseinsraums (Was sende ich aus? Was kommt bei mir an?).“
(Belschner 2002, S. 181)

Die Meditationstiefe des Therapeuten und die nonduale Präsenz in seiner therapeutischen Grundhaltung korrelierten, wie anzunehmen war, signifikant ($r = ,39$; $p < 0,05$). Der Zusammenhang zwischen Meditationstiefe und empathischer Präsenz war zwar mit $r = ,2$ positiv, aber nicht signifikant. Eine differenzierte Auswertung der fünf Tiefebereiche des MTF ergab signifikante Zusammenhänge zwischen den drei tieferen Bereichen (Konzentration: $r = ,35$; Essenzielle Qualitäten: $r = ,46$; Nicht-Dualität: $r = ,35$) und der nondualen Präsenz. Interessanterweise lag die höchste Korrelation also nicht zwischen nondualer Präsenz und dem tiefsten Bereich der Meditation, sondern zwischen dem meditativen Erleben essenzieller Qualitäten (Verbundenheit, Liebe, Hingabe, Dankbarkeit, Demut, Gnade, Zeitfreiheit) und einer nondualen therapeutischen Grundhaltung. Möglicherweise

wären die Korrelationen höher ausgefallen, wenn der Anteil der täglich meditierenden Therapeuten entsprechend größer gewesen wäre.

Die Ergebnisse sprechen für eine hohe Bedeutsamkeit eines meditativen Übungsweges für die Präsenz- und Resonanzfähigkeit des Psychotherapeuten. Dabei scheint vor allem die meditative Empfänglichkeit für transpersonale Qualitäten eine große Rolle zu spielen.

Literatur

- Becker, P. (1989). *Der Trierer Persönlichkeitsfragebogen (TPF). Testmappe mit Handanweisung*. Göttingen: Hogrefe.
- Belschner, W. (1999). *Der Wirkfaktor Präsenz WF:P. Transpersonale Arbeitspapiere*, 3. Oldenburg: Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, FB Psychologie.
- Belschner, W. (2002). Die vergessene Dimension in Graves Allgemeiner Psychotherapie. In W. Belschner, J. Galuska, H. Walach, & E. Zundel (Hrsg.), *Transpersonale Forschung im Kontext. Transpersonale Studien* (Bd. 5). Oldenburg: BIS-Verlag.
- Büssing, A., & Piron, H. (2016). *Evaluation of a meditation based training: The Timeless Wisdom Training (TWT). Development of meditation depth, inner congruence of practice, spirituality, life satisfaction, mental health and freedom from symptoms over three years. Archives for meditation and meditation research*. Bonn: SMRR.
- Büssing, A., Ostermann, T., & Matthiessen, P. F. (2007). Distinct expressions of vital spirituality. The ASP questionnaire as an explorative research tool. *Journal of Religion and Health*, 46, 267–286.
- Büssing, A., Fischer, J., Haller, A., Heusser, P., Ostermann, T., & Matthiessen, P. F. (2009). Validation of the brief multidimensional life satisfaction scale in patients with chronic diseases. *European Journal of Medicine Research*, 14, 171–177.
- Büssing, A., Edelhäuser, F., Weisskircher, A., Foulad-bakhsh, J. M., & Heusser, P. (2011). Inner correspondence and peacefulness with practices among participants in Eurythmy Therapy and Yoga: A validation study. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011, 329023.
- Campbell, N. C. (2016). *Meditation, Achtsamkeit und Wohlbefinden. Bachelor-Thesis zur Erlangung des akademischen Grades Bachelor of Science (B.Sc.) im Fach Psychologie*. Österreich: Leopold-Franzens-Universität Innsbruck.

- Dawson, J. (2013). *Predictive ability of absorption, mindfulness, time, and Eysenck's personality type on meditative depth*. Dissertation, Walden University, USA.
- Hölzel, B., & Ott, U. (2006). Relationships between meditation depth, absorption, meditation practices, and mindfulness: A latent variable approach. *Journal of Transpersonal Psychology, 38*(2), 179–199.
- Jeitler, M. (2014). *Randomisiert-kontrollierte Studie zur Wirksamkeit von Meditation bei chronischen Nacken-/Halswirbelsäulenschmerzen und Distress*. Dissertation, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Medizinischen Fakultät Charité – Universitätsmedizin Berlin.
- Langen, S. (2004). *Die Auswirkung meditativer Praxis auf das professionelle Selbstverständnis von Psychotherapeuten*. Diplomarbeit im Fachbereich Psychologie, Universität Bielefeld.
- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension: Concepts and applications. *The Irish Journal of Psychology, 29*(1–2), 155–166.
- Montada, L., Schmitt, M. & Dalbert, C. (1983). Existenzielle Schuld: Rekrutierung der Untersuchungsstichprobe, Erhebungsinstrumente und Untersuchungsplan (Berichte aus der Arbeitsgruppe „Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral“ Nr. 20). Universität Trier, Fachbereich I – Psychologie.
- Ott, U., & Vaitl, D. (2010). Projekt „Religiöse Identität und spirituelle Praxis: einjährige Begleitstudie zu einem Trainingsprogramm“. Ergebnisbericht. Bender Institute of Neuroimaging. Center for Psychology and Behavioral Medicine, Justus Liebig University of Giessen.
- Piron, H. (2003a). *Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit*. Oldenburg: Bibliotheks- und Informationssystem der Universität Oldenburg (BIS).
- Piron, H. (2003b). Meditation depth, mental health, and personal development. *Journal for Meditation and Meditation Research, 3*, 45–58.
- Piron, H. (2005). Meditatives Gewahrsein in der Verhaltenstherapie. In W. Belschner, H. Piron, & H. Walach (Hrsg.), *Bewusstseins transformation als individuelles und gesellschaftliches Ziel. Psychologie des Bewusstseins* (Bd. 1). LIT: Münster.
- Piron, H. (2006). Die Dimension des Bewusstseins in der Meditation und in der Verhaltenstherapie. In Abteilung für Gesundheits- und klinische Psychologie der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg (Hrsg.), *Impulse für Gesundheitspsychologie und Public Health*. DGVT-Verl: Tübingen.
- Piron, H. (2007). *Transpersonale Verhaltenstherapie. Von der Stagnation zur Transformation*. Petersberg: Via Nova.
- Piron, H. (2018). *Meditation depth, mental health and ability to love among patients in cognitive behavior therapy and transpersonal behavior therapy. A randomized controlled trial*. Institute T.I.P.P.: Bonn.
- Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences („absorption“), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology, 83*(3), 268–277.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1543–1555.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal for Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063–1070.



Evidenzbasiertes Manual zur Entfaltung von Meditationstiefe

- 7.1 Intention, Motivation und Vorbereitung – 136**
- 7.2 Selbst-Exposition und Umgang mit den ersten Hindernissen – 138**
- 7.3 Selbst-Beruhigung und Entspannung – 141**
 - 7.3.1 Atemfokussierte Entspannung – 143
 - 7.3.2 Körperfokussierte Entspannung – 145
 - 7.3.3 Imaginationsbasierte Entspannung – 145
- 7.4 Selbstregulation und die Kunst der Aufmerksamkeitssteuerung – 147**
 - 7.4.1 Konzentration – 148
 - 7.4.2 Achtsamkeit – 152
 - 7.4.3 Introspektion – 153
- 7.5 Selbsttranszendenz und Kontemplation – 164**
- 7.6 Non-duales Verweilen – 170**
- Literatur – 175**

Auf Basis der empirisch gefundenen Dimension „Meditationstiefe“ erscheint die Entwicklung eines entsprechenden Praxis-Leitfadens sinnvoll und naheliegend, nicht aber unbedingt zwingend. Denn die bisherigen Ergebnisse sprechen dafür, dass sich diese Dimension in jeder authentischen meditativen Tradition in Erfahrung bringen und entfalten lässt. Der varianzanalytische Vergleich zwischen den in ► Kap. 4 erörterten sechs Traditionen, Wegen bzw. Methoden zeigte keinen bedeutsamen Einfluss der Tradition auf die Meditationstiefe (Piron 2003, S. 50, 51). Jede Tradition hat ihre eigenen Wege, Methoden, Anweisungen, Rituale und inneren Landkarten. Doch die Grundstruktur der Meditationstiefe ist immer dieselbe. Wer auf die religiösen Rituale verzichten möchte, wie es für den Einsatz von Meditation in einer psychologischen Praxis ratsam wäre, ist mit dem vorliegenden Manual gut beraten.

Jeder Meditationslehrer folgt einem expliziten oder implizierten Leitfaden. Bei dem hiesigen Manual zur Entfaltung von Meditationstiefe handelt es sich um ein traditionsunabhängiges Vorgehen, das vor allem für Menschen geeignet ist, die nicht in einer bestimmten spirituellen Schule beheimatet sind, sich nicht mit einer solchen identifizieren wollen oder eben jede Form organisierter Religion bzw. ritualisierter Religionsausübung für sich ablehnen. Die primäre Zielgruppe, an die ich mich mit diesem Leitfaden wende, ist die der Psychotherapeuten bzw. alle, die auf professionelle Weise andere begleiten, um die seelische oder psychosomatische Gesundheit ihrer Klienten zu erhöhen. Der Nutzen und Wert spiritueller Zielsetzungen soll durch dieses Vorgehen keinesfalls geschmälert werden, aber die Schwerpunktsetzung im Folgenden ist eindeutig eine gesundheitliche. So sind die Anleitungen für Therapeuten geschrieben und können sowohl in psychotherapeutischen, medizinischen, wie auch in präventiven Kontexten Anwendung finden.

Die Systematik ist einfach nachzuvollziehen: Meditative Übungen beginnen idealerweise

immer mit dem ersten Tiefenbereich, um den Klienten bzw. Anfänger nicht zu überfordern, sondern da abzuholen, wo er ist. In jedem der Tiefenbereiche ergeben sich mögliche Hindernisse oder Fallstricke, die zunehmend subtiler werden und für deren Überwindung entsprechende Hilfsmittel zu empfehlen sind. Ich gehe den Tiefenbereichen entsprechend in folgenden Schritten vor: 1) Intention, Motivation und Vorbereitung; 2) Umgang mit den ersten Hindernissen; 3) Entspannung; 4) Die Kunst der Aufmerksamkeitssteuerung: Konzentration, Achtsamkeit und Introspektion; 5) Kontemplation und 6) Non-duales Verweilen. Der Aufbau von Motivation, basierend auf der Intention, ist wichtig für die Bewältigung von Widerständen, Hemmnissen und Hürden. Die Art des Umgangs mit anfänglichen Hindernissen entscheidet über den Grad der möglichen Entspannung im weiteren Verlauf. Ein einigermaßen entspannter Zustand von Körper, Gemüt und Geist ist Voraussetzung für die gelingende Anwendung von Methoden der Aufmerksamkeitssteuerung, egal ob wir zunächst die Konzentration, Achtsamkeit oder Innenschau wählen. Wenn die Aufmerksamkeit so stabil geworden ist, dass sie nicht mehr fremdgesteuert wird, also in keiner Weise mehr äußeren oder unbewussten Einflüssen willenlos ausgeliefert ist, kann die kontemplative Phase beginnen, woran das non-duale Verweilen nahtlos anschließt.

7.1 Intention, Motivation und Vorbereitung

Die Intention einer meditativen Praxis im therapeutischen Kontext ist immer die Wiederherstellung, Erhöhung oder Stabilisierung der seelischen Gesundheit. Emotionale Stabilität, relative Angstfreiheit, innere Zufriedenheit und Sinnerfülltheit sind Aspekte von seelischer Gesundheit. Es gibt Anbieter, die ihren Schülern Erleuchtung in Aussicht stellen, wenn sie nur lange genug ihre Kurse besuchen, ihnen treu bleiben und vertrauensvoll folgen. In einem gesundheitlichen

Kontext haben solche überhöhten Zielsetzungen und Treue-Forderungen natürlich nichts zu suchen. Es wird von Beginn an auf Eigenverantwortung und das Prinzip der kleinen Schritte gesetzt. Die Motivation, die Klienten mitbringen, wird durch ihren Leidensdruck erzeugt und vorgegeben. Im Laufe des meditativen Übungsweges kann sich die Motivation durchaus ändern. Am Anfang geht es eher um die Verringerung von Symptomen und inneren Spannungen, später um die Verbesserung der mentalen Selbststeuerung und des Selbst-Managements im Alltag, dann auch um die Entwicklung von interpersonalen Ressourcen wie Empathie, Resonanzfähigkeit und Mitgefühl, oder auch um die Sinnfindung bzw. die Erhöhung von subjektiver Sinnerfülltheit und Zufriedenheit. Manche meditieren, um tagsüber mehr Energie zur Verfügung zu haben. Auch das ist legitim und funktioniert. Gerade zu Beginn ist es wichtig, die Motivation zu klären und unrealistischen Erwartungen vorzubeugen. Der Klient kann von seinem Therapeuten oder einem übenden Verfahren wie Meditation nicht erwarten, von seinen Symptomen, Problemen und Leiden sofort befreit und vollständig geheilt zu werden.

Des Weiteren ist die Frage der Indikation und Kontraindikation zu klären. Absolute, uneingeschränkte Kontraindikationen bestehen bei allen Formen von akuter Psychose, Manie und Schizophrenie (zumindest im akuten Stadium). Patienten, bei denen die letzte akute Psychose einige Jahre zurückliegt, können nach eingehender Begutachtung eine individuelle, auf ihre kognitiven Fähigkeiten und ihre psychische Situation zugeschnittene Meditationsanleitung erhalten. Diese sollte jedoch immer im Dialog mit dem Patienten, bei ständig vorhandenem verbalem Kontakt, erfolgen. Unproblematisch sind vor allem solche Meditationsarten, die auf Achtsamkeit (bei geöffneten oder halb geöffneten Augen) statt auf Visualisierungen oder mystische Erfahrungen setzen. Generell lässt sich sagen: Patienten mit einer Persönlichkeitsstörung oder einer psychotischen Vergangenheit

können von meditativen Übungen profitieren, die ein entspanntes Körpergefühl, ganzheitliches Körperbewusstsein und die Erfahrung einer inneren Mitte fördern. Bei dem überwiegenden Teil der neurotischen Störungen liegen keine Kontraindikationen gegen Meditation vor. Zu den Ausnahmen zählen Depersonalisations-, Derealisations- und Dissoziationsstörungen.

Bevor mit der formellen Meditationsübung begonnen wird, muss logischerweise eine geeignete Sitzposition eingenommen werden. Liegen ist auch möglich, beinhaltet aber die Gefahr, einzuschlafen oder zu dösen. Eine geeignete Sitzposition besteht vor allem in einem aufrechten und zugleich entspannten Rücken. Er ist an keiner Stelle eingeknickt, nach vorne geneigt oder überdehnt. Wenn der Kopf im absoluten Gleichgewicht auf dem Halswirbel ruht, fühlt sich das so an, als ob er fast schwerelos schwebt. Als Hilfe kann die Vorstellung dienen, der Kopf wäre am Scheitelpunkt an einer unsichtbaren Schnur befestigt und der Oberkörper würde dadurch ebenso wie der Kopf in ein Lot gebracht werden, indem er von oben der Mittelachse entlang gehalten wird. Eine andere Hilfe besteht darin, sich vorzustellen, dass sich der Brustkorb weitet und/oder das Herz öffnet. Da der Körper insgesamt wie ein lebendiger Biofeedbackgenerator funktioniert, gibt er Rückmeldung in Form von Spannungen oder Schmerzen, falls die Sitzhaltung suboptimal eingenommen wurde. Es ist ratsam, diese dann etwas zu ändern. Nirgendwo steht geschrieben, dass man während einer Meditationssitzung die Körperhaltung nicht ändern dürfte. Wenn sie natürlich perfekt ist, wäre es ratsam, sie beizubehalten.

Neben dieser körperlichen Haltung ist auch die geistige von Bedeutung. Sie sollte von einer Motivation getragen sein, die nicht nur negativ (weniger Symptome), sondern auch positiv formuliert ist (Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität). Eine positive Einstellung zu sich selbst ist sehr förderlich. Diese lässt sich durch die Generierung von folgenden Gedanken erreichen:

„Ich bin es mir wert, dass ich mir jetzt diese Zeit für mich selbst nehme.“ Oder: „Mein Leben ist es mir wert, dass ich diese Zeit investiere, um mehr mit mir in Einklang zu kommen“.

Für philosophisch geneigte oder nachdenkliche Menschen eignet sich auch der Satz: „Die Vergangenheit ist schon vorbei und die Zukunft noch nicht da. Die Gegenwart ist das Einzige, was ich habe und was wirklich real ist. Ich will sie jetzt so bewusst wie möglich erleben.“ Noch eine Zugabe: „Das Leben ist zu kurz, um es nur im Stress zu verbringen oder mit solchem zu füllen.“ Seien Sie kreativ, überlegen Sie sich selbst ein paar Sprüche, verwenden Sie Aphorismen aus Weisheitstexten oder lassen Sie den Klienten kreativ werden, um Motivationslogos oder anregende Gedankenstützen zu entwickeln.

7.2 Selbst-Exposition und Umgang mit den ersten Hindernissen

Hindernisse sind unvermeidbar, nicht nur am Anfang. Natürlich sind Hindernisse auch nur das, was man als hinderlich erlebt oder als hinderlich definiert und bewertet. Der Einfachheit wegen kann erst einmal alles als hinderlich bezeichnet werden, was der Entspannung des Körpers und Beruhigung des Geistes und Gemütes im Wege steht. Wer sie sofort loswerden will, wird nur ungeduldig oder wütend und kommt dann erst recht nicht zur Ruhe. Es gibt geschicktere und ungeschicktere Vorgehensweisen im Umgang mit Hindernissen. Um die inneren Hindernisse in Erfahrung zu bringen und anschließend benennen zu können, sollte auf komplizierte oder ausufernde Anleitungen am Anfang verzichtet werden. Sie würden nur zu einer pauschal erlebten Überforderungsreaktion führen, anstatt ein wirklich individuelles Hindernis-Profil zum Vorschein zu bringen. Alle Klienten würden bei einer zu anspruchsvollen Meditationsanleitung zu dem

nahezu gleichen Ergebnis gelangen und sagen: „Meditation mag ja ganz schön und gut sein, aber für mich ist das nichts.“ Oder: „Ich bin nicht der Typ dafür. Ich kann das nicht“.

Aus verhaltenstherapeutischer Sicht ist Meditation zunächst einmal vor allem ein Expositionsverfahren. Ich setze mich mir selbst aus, meinen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Die erste Meditationserfahrung sollte mit möglichst wenig Anleitung auskommen, damit der Klient ganz unvoreingenommen seine ganz eigene, spontane Erfahrung mit sich selbst machen kann.

Er könnte diese natürlich auch zu Hause machen. Aber macht er das denn? Setzt er sich dafür einen gesteckten Rahmen, in dem er keinerlei Ablenkungs- und Ausweichmöglichkeiten hat? Außerdem ist die Nachbesprechung mit einem anwesenden Therapeuten äußerst wichtig. Es können durch eine so einfache Übung bereits unvorhersehbare psychische Dynamiken, Emotionen oder Gedanken evoziert werden, die eine sofortige therapeutische Bearbeitung benötigen.

Ich schlage daher vor, falls Interesse an Meditation besteht, erst einmal folgende kleine Übung mit dem Klienten durchzuführen. Bitten Sie ihn, fünf Minuten lang nichts zu tun, sondern einfach nur sich selbst zu erfahren. Er kann dabei die Augen geöffnet haben oder schließen. „Nichts tun“ heißt nichts Gewolltes oder Absichtsvolles zu tun, zu denken oder zu fühlen.

■ Übung 1: Selbstexposition

„Bei dieser Übung geht es nicht darum, etwas Bestimmtes oder Absichtsvolles zu machen, etwas Gewolltes zu denken oder etwas Positives zu fühlen. Es geht nicht darum, ein Ziel zu erreichen. Sie können bei dieser Übung gar nichts falsch machen“.

Vergewissern Sie sich, ob der Klient immer noch Interesse hat: „Wollen Sie diese Übung trotzdem machen?“ Falls der Klient lacht, neugierig ist und Interesse zeigt, fahren Sie fort:

„Sie können bei dieser Übung die Augen geöffnet, halb offen oder geschlossen halten. Nehmen Sie ab jetzt für die nächsten fünf Minuten einfach nur sich selbst wahr, also all das, was in Ihnen stattfindet. Dazu gehören Ihre jetzigen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Und falls da nichts ist, nehmen Sie eben dieses Nichts wahr. Was auch immer Sie jetzt erleben, Sie erfahren es einfach.“

Nach den fünf Minuten holen Sie den Klienten sanft aus dieser Stille heraus, entweder mit einer Klangschale, oder mit leisen Worten. Dann geben Sie ihm ein paar Sekunden Zeit, erst einmal wieder hier in diesem äußeren Raum anzukommen. Lassen Sie sich berichten, was er erlebt hat. Helfen Sie ihm hinterher, seine Eindrücke einzuordnen. Dabei sind die Kategorien „Gedanken“, „Gefühle“, „Körperempfindungen“, „Sinnesindrücke“, „Erinnerungen“ und „Fantasien oder innere Bilder“ hilfreich. Wenn da gar nichts war, über das er berichten könnte, so kann er vielleicht wenigstens sagen, welche Stimmung er erlebt hat oder in welchem Zustand er sich befand. Vielleicht müssen Sie etwas nachhelfen und ihm einige Ihrer Kategorien nennen.

Alles, was man zunächst als hinderlich erlebt, kann in die Übung einbezogen werden, indem es selbst zum Gegenstand der Aufmerksamkeit erklärt wird. Achtsamkeit ist der Königsweg für den Umgang mit Hindernissen. Ohne Achtsamkeit kann kein Hindernis erkannt und überwunden werden. Oft versuchen die Klienten in ihrem Alltag, Ärgernisse, innere Konflikte oder Probleme bewusst oder unbewusst zu verdrängen, mit Hilfe von Ablenkungen, Alkohol, Drogen oder Aktionismus. Oder sie projizieren diese nach außen und sind dann wütend oder zutiefst beunruhigt über diese Dinge, Personen oder Situationen, die ihnen da immer wieder scheinbar von außen begegnen. Für letztere sind die Persönlichkeitsstörungen bekannt. Besser wäre der Klient also beraten, wenn er lernt, in der achtsamkeitsbasierten Exposition innezuhalten, alle spontanen

innerpsychischen Dynamiken auszuhalten und anzuschauen. Der Umgang mit Hindernissen gehört zur Bewusstseins- und Charakterbildung und sollte daher nicht durch vielversprechende Tricks, geheimnisvolle Methoden oder vermeintliche Abkürzungen ausgespart werden.

Bei der Konfrontation mit den inneren Widerständen geht es zunächst vor allem um die Entwicklung von Geduld. Die positiven Wirkungen der Meditation wie Klarheit, Ausgeglichenheit, Freude und Sanftmut lassen manchmal auf sich warten. Langeweile, Gedankenrasen oder innerer Unruhe sollte man besser mit Geduld als mit Ungeduld begegnen. Ungeduld vergrößert die innere Unruhe, das Gedankenrasen und das Erleben von Langeweile. Diese Hindernisse weisen darauf hin, dass noch der Alltags-Modus in Betrieb ist. Der Verstand wartet auf Anweisungen und wird ungeduldig. Es entsteht Langeweile, wenn er sich in bzw. von der Meditation unterfordert fühlt. Er meldet sich ständig zu Wort, weil er wieder mehr Aufmerksamkeit haben möchte. Oder er kommentiert alles, produziert jede Menge Meinungen und gibt Urteile ab, weil er die Kontrolle behalten möchte. Es gibt jetzt verschiedene Möglichkeiten zu intervenieren. Konzentration verhindert Zerstreuung und Gedankenwandern, Achtsamkeit erkennt und besänftigt emotionale Dynamiken, Tagträumereien und innere Unruhe, Introspektion hilft bei tiefer liegenden psychischen Problemen, Widerständen und unbewussten Hindernissen, Hingabe überwindet das Kontrollmotiv des Verstandes und Kontemplation beseitigt auch die subtilsten Hindernisse wie geistige bzw. meditative Stagnation, philosophisches Anhaften, Trance und leichtes Absinken. Auf diese verschiedenen Hindernisse und Methoden wird an späterer Stelle genauer eingegangen, da sie zu fortgeschrittenen Bereichen gehören.

Zunächst geht es um die Entspannung. Geduld ist erst einmal notwendig, um die größten Hindernisse zu überwinden. „Herr gebe mir Geduld, aber bitte sofort“, wäre der

falsche Ansatz. Viele Interessierte, die mit Meditation anfangen, haben erst einmal das Gefühl, mehr Gedanken oder innere Unruhe zu erfahren, als sie sonst im Alltag erleben. Das liegt daran, dass die Aufmerksamkeit im Alltag durch die vielen Erfordernisse und Aktivitäten in Anspruch genommen wird, während sie in der Meditationsübung auf ungewohnt passive Weise zur Verfügung steht, aber nichts bestimmtes vorfindet, womit sie sich beschäftigen könnte. Sie findet keine aktiven Betätigungsfelder im herkömmlichen Sinne und kann sich daher nur mit gedachten, imaginierten Alltagsdingen ablenken, was sie dann auch tut. Außerdem wird die Aufmerksamkeit durch die reiz-arme Situation der Meditation sensibilisiert. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Empfindung wird nach einiger Übung wie durch ein Vergrößerungsglas wahrgenommen.

Ein häufiger Irrtum besteht darin, aus dem verstärkten, sensibleren Wahrnehmen innerer Dynamiken wie Gedanken, Erinnerungen und Gefühle den Schluss zu ziehen, Meditation würde Grübeleien fördern. Daher wird dem Anfänger geraten, erst einmal mit der neu gefundenen Rolle des Beobachters innerer „Ereignisse“ vertraut zu werden, anstatt die Praxis abubrechen und wieder im Alltag der äußeren Beschäftigungen und Ablenkungen unterzutauchen.

Ein anderes wichtiges Hilfsmittel ist die Intention der Selbstakzeptanz. Falls der Klient Schwierigkeiten damit hat, sein bewegtes oder bewegendes Innenleben zu akzeptieren oder dieses als inneres Chaos oder verpuschtes Leben diskreditiert, sollte er erst einmal lernen, diesem wie ein gutmütiger Freund und Helfer wohlwollend mit Mitgefühl zu begegnen. Erinnern wir ihn an seine Affirmation: „Mein Leben ist es mir wert, dass ich diese Zeit investiere, um mehr mit mir in Einklang zu kommen“. Sollte sein bisheriges Leben bei genauer Betrachtung tatsächlich ein fragwürdiges Zeugnis abgeben, wäre erwähnenswert, dass Meditation die

Freiheit fördert, einem gewohnten Lebensstil nicht unbedingt weiter folgen zu müssen. Selbstakzeptanz kommt nicht direkt in die Meditation hereingefallen, und falls doch, wäre dies nicht immer ein Glücksfall. Die Stufen, die zu echter Selbstakzeptanz führen, sind: 1) Sich begegnen, 2) sich aushalten, 3) sich annehmen, und dann erst folgen die verschiedenen Grade von Selbstakzeptanz. Zu diesem ersten Tiefenbereich gehören die drei Stufen vor der Selbstakzeptanz. Selbst-Exposition *ist* die Begegnung mit sich selbst, und „sich aushalten“ bezeichnet einfach nur die Umsetzung des inneren Versprechens, mit sich eine vereinbarte Zeit zu verbringen. Diese schlichte Formulierung soll unrealistischen Erwartungen, die zu Beginn einer jeden Praxis das Haupthindernis darstellen vorbeugen. „Sich aushalten“ soll aber auch nicht zu negativ verstanden werden, sondern bringt einfach nur den zeitlichen, ausdauernden Aspekt der Selbst-Exposition zum Ausdruck. Für den Anfang genügen 5 min, dann 10 min und schließlich 15 min. Sollte es zu einem Abbruch kommen, gilt es von therapeutischer Seite her, mit grundlegender, modellhafter Akzeptanz zu reagieren und den Klienten zu ermutigen, über seine Erfahrung zu sprechen. Durch diesen für beide Seiten hilfreichen Dialog kann eine negativ verstärkende Konditionierung der Selbst-Vermeidung verhindert werden. Da es bei dieser Art von Exposition nicht primär um das Aushalten von Angst geht, wie in der klassischen Verhaltenstherapie, muss die schweigende Konfrontation mit sich selbst nicht so lange ununterbrochen fortgesetzt werden, bis da eine Angst gelöscht wird. Außerdem dient der anschließende Dialog mit dem Therapeuten dazu, die Selbst-Konfrontation nicht abrupt zu beenden, sondern in einen therapieförderlichen Rahmen zu überführen, um die gewonnenen Einsichten und Erkenntnisse für das weitere persönliche Wachstum zu nutzen. Wenn der Klient gelernt hat, sich eine Weile lang auszuhalten, kann er den nächsten Schritt in Erwägung ziehen. Er kann sich überlegen, ob er sich annehmen will, so wie

er ist, mit all seinen Schwächen und Stärken, oder ob er sich lieber noch eine Zeit lang lediglich aushalten möchte. Eile ist der falsche Berater. Meditation hat Zeit und ist geduldig. Wenn er sich entscheidet, sich anzunehmen, wie ein guter Mentor, Trainer oder Coach einen neuen Schüler annimmt, geht er ein inneres Commitment ein. Er verspricht sich, an sich zu arbeiten, sein Potenzial durch Meditation zu erwecken bzw. in Erfahrung zu bringen, um mehr und mehr mit sich und seinem Lebensweg in Einklang zu kommen. Der Lebensweg mag eine Richtungskorrektur oder einfach nur eine neue Schwerpunktsetzung, eine neue Wertehierarchie erhalten. Die bewusstere Ausrichtung des alltäglichen Lebens und seine Integration in einer umfassenden sinnorientierten Lebensperspektive, die auf innere Werte basiert, werden unvermeidbar sein. Dann wird die Selbstakzeptanz auf ganz natürliche Weise wachsen und der tägliche Begleiter werden. Sie hilft, konstruktiver mit Kritik, eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten umzugehen. Selbstakzeptanz wächst durch jede weitere Meditation und basiert auf dem inneren Commitment, sich nicht aufzugeben, sondern wertschätzend an oder mit sich zu arbeiten. Insofern lässt es sich mit dem Gelöbnis einer Eheschließung vergleichen: „Wir werden zusammen halten, in guten wie in schlechten Zeiten“. Der Weg geht weiter.

7.3 Selbst-Beruhigung und Entspannung

Der Selbst-Exposition folgt ganz von allein Entspannung. Dieser Effekt lässt sich mit der Angstreduktion und natürlichen Entspannungsreaktion infolge der Erschöpfung bei allen Arten verhaltenstherapeutischer Expositionstrainings vergleichen. Wenn man den Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen nur lange genug freien Lauf

lässt, indem man sie, statt zu unterdrücken, zulässt und beobachtet, erschöpfen sie sich von selbst. Neben dieser kathartischen Erschöpfung sind es folgende Faktoren, die eine Entspannung begünstigen: Gewöhnung (Habituation), Akzeptanz (Nicht-Bewerten) und Loslassen (Nicht-Festhalten). Die Gewöhnung setzt relativ schnell ein, da sich die automatischen Gedankenschleifen ständig wiederholen. Die Inhalte und Themen, die der Gedankenfluss zum Vorschein bringt, sind rasch verbraucht. Schon nach kurzer Zeit kommen meist keine neuen mehr hinzu. Der Verstand kennt sie alle bereits und kann sie einordnen. Es kommt zu einem mentalen Habituationseffekt. Sehr entspannungsfördernd und daher wünschenswert wäre nun ein akzeptierender Umgang mit diesen kognitiven Inhalten. Extreme Bewertungen der erlebten Bedeutungen von Bewusstseins-Objekten führen zu extremen emotionalen Reaktionen. Überhöhung und Glorifizierung von Bedeutungen, die mit den in der Meditation spontan auftauchenden Gedanken oder Erfahrungen verknüpft sind, würden zu grandioser Überschwänglichkeit, Euphorie, Manie, Identifikation, Gier, Stolz oder zumindest einem Festhalten führen. Der entspannte Meditationsfluss würde verhindert oder unterbrochen werden. Das Gegenteil, nämlich die Verurteilung, Abwertung, Geringschätzung oder das Wegwünschen gedanklicher Inhalte führt zu entsprechend negativen Gefühlen wie Schuld, Minderwertigkeit, Hass, Ärger oder Wut. Eine grundlegende, gelassene Akzeptanz gegenüber allen Erfahrungsaspekten, die nichts mit Wollen oder Nicht-Wollen zu tun hat, sondern genau zwischen diesen Polen oder jenseits davon liegt, ist äußerst heilsam. Der dritte genannte Faktor, das Loslassen, ist immer dann von Nöten, wenn der Verstand dabei ertappt wird, wie er an einem Gedanken, einem Gefühl oder einer Empfindung festhält. Festhalten kann die Folge von extremen Bewertungen sein. Wird etwas äußerst positiv bewertet, will

der Verstand es festhalten und nie verlieren, wird etwas jedoch als schlimm beurteilt, bleiben Verstand und Gemüt an diesem Inhalt „hängen“. „Lass los“ lässt sich immer leicht sagen, steht in jedem Selbsthilfebuch und wird auch meist von guten Freunden geraten, doch das Umsetzen dieser Maxime gestaltet sich in der Regel recht schwer, wenn es an der für Meditation so wichtigen Kardinal-Tugend der Geduld mangelt, womit wir wieder am Anfang wären. Loslassen, wenn nicht das Wörtchen „sofort“ mitgedacht wird, ist jedoch etwas Einfaches und natürliches. Wenn Ihr Klient Schwierigkeiten damit hat, geben Sie ihm ein Stück Holz, Plastik oder Pappe in die Hand. Sagen Sie ihm, er soll es festhalten, während er an die Sache denkt, die er gedanklich nicht loslassen will. Steigern Sie die Spannung, indem Sie die Worte „weiter festhalten“ und „fester“ wiederholen. Nach ein paar Minuten erlösen Sie ihn und geben ihm die Erlaubnis, endlich loszulassen. Er darf die Hand öffnen, den Pappklumpen, das Holz oder Plastik-Teil fallen lassen und die Muskeln der Hand entspannen. Bei positiven oder als wichtig empfundenen Inhalten ist die Erkenntnis ganz hilfreich, dass etwas nicht verloren geht, nur weil man für ein paar Minuten nicht mehr daran denkt. Bei negativen Dingen, die sich der Klient wegwünscht, hilft die Erkenntnis, dass die Wahrscheinlichkeit ihres Verschwindens nicht dadurch steigt, dass intensiv und dauerhaft darüber nachgedacht wird. Eine weitere Übung, die das Loslassen von Gedankenknäueln oder emotionalen Verknotungen fördert und in der meditativen Begleitung dem Praktizierenden nicht vorenthalten werden sollte, ist das bewusste Ausatmen derselben: Der Klient stellt sich vor, dass er nicht nur die verbrauchten Luft-Moleküle ausatmet, also die Stickstoff-Abfallprodukte, der der Sauerstoffinhalation folgen, sondern auch den längst verbrauchten Grübel-Rauch, der die Abfallprodukte von längst vergangenen Erfahrungen oder Emotionen beinhaltet. Wie jedes Ausatmen nach jedem

Atemzug das Natürlichste und Selbstverständlichste auf der Welt ist, kann das Loslassen von psychischem Kompost ebenso zu einem vertrauten Vorgang werden. Nach einiger Übung wird sich allmählich eine Geisteshaltung des Nicht-Festhaltens etablieren, die das bewusste Loslassen als Intervention erst gar nicht erforderlich macht.

Ideal wäre es natürlich, in einem bereits entspannten Zustand die Meditationssitzhaltung einzunehmen. Bei Meditationserfahrenen ist das auch so: Der ganze Organismus reagiert bereits mit einer konditionierten parasympathisch vermittelten Entspannungsreaktion, sobald der Entschluss zur Meditation über das zentrale Nervensystem entsprechende Signale an das autonome Nervensystem weiterleitet. Es funktioniert ähnlich wie mit dem Pawlowschen Hund, der gelernt hat, dass jede Mahlzeit mit einem Glöckchen angekündigt wird. Das Glöckchen allein ruft schon Speichelfluss hervor. Wenn man also immer zu einer bestimmten Uhrzeit oder an einer festen Stelle im Ablauf des Tages meditiert, reagiert der Körper kurz vorher mit einer entsprechenden „Appetenz“, einer Meditationsbereitschaftshaltung.

Früher wurde Meditation oft mit Entspannung gleichgesetzt. Noch heute wird Meditation von vielen Verhaltensmedizinern zu den Entspannungsmethoden gezählt. Auf jeden Fall ist Entspannung eine gute Ausgangsbasis für Meditation. Ohne Entspannung sind keine tieferen Meditationszustände möglich. Viele Meditationsmethoden dienen daher dazu, erst einmal eine Entspannung hervorzurufen. Sei es das stets zu wiederholende Zählen von 1 bis 10 im Zen, das Rezitieren eines Mantras im Hinduismus, das An- und Entspannen von Muskelgruppen bei der Progressiven Muskelrelaxation, die Autosuggestionen beim Autogenen Training oder das achtsame Erspüren des Körpers beim sogenannten „Body-Scan“. Ist die Entspannung erst einmal stabil genug, kann sich der Geist auch für Meditation öffnen.

Es gibt keine Abkürzungen. Manche behaupten es dennoch. Anbieter solcher Methoden werben damit, dass man mit weniger Anstrengung und Zeitaufwand in den Genuss angeblich tiefer Meditationszustände kommt. Die bekannteste von ihnen ist sicher die „Transzendente Meditation“ (TM). Dort galt lange Zeit, und für viele heute immer noch, die Alphawellen-Aktivität als neurologischer Nachweis für den anvisierten transzendenten Zustand. Dabei weiß man in der Gehirnforschung schon lange, dass Alphawellen lediglich einen entspannten Zustand anzeigen. Mantra-Meditationen wie die TM, autosuggestive Techniken wie Autogenes Training oder auch andere Methoden, die Techniken der Selbsthypnose oder Trance nutzen, führen relativ schnell in Zustände der Tiefenentspannung. Wer unter einer chronischen Entspannungsunfähigkeit leidet, sollte vielleicht erst einmal eine autosuggestive Methode wie das Autogene Training ausprobieren. Es ist nicht nötig, viel Geld für marketingtechnisch aufpolierte Super-Methoden auszugeben, um in den Genuss von Entspannung zu kommen. Katapulte in die Transzendenz gibt es nicht. Und wenn es so etwas gäbe, wäre das sicher nicht gesund. Echter meditativer Fortschritt lässt sich nicht kaufen oder durch die Investition von Geld beschleunigen. Meditationstiefe entfaltet sich durch regelmäßiges Praktizieren, durch nichts anderes.

Der erste Tiefenbereich mündet in den zweiten, sobald die größten Hindernisse überwunden sind und einer wohltuenden Entspannung weichen. Wie der Meditationstiefe-Index zeigt, sind zunehmende Geduld, eine ruhige fließende Atmung und Wohlbefinden Indikatoren für Entspannung. Außer dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation haben sich folgende prototypische Entspannungsmethoden in der Psychotherapie bewährt:

1. Die atemfokussierte Entspannung
2. Die körperfokussierte Entspannung
3. Die imaginationsbasierte Entspannung

7.3.1 Atemfokussierte Entspannung

Diese Methode ist immer dann die erste Wahl, wenn die Atmung nicht durch eine organische Fehlfunktion oder eine symptomatische Konditionierung belastet ist. Wenn die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang zu Aversionen wie Angst, Panik, Zwanghaftigkeit oder Enge-Gefühl führt, wäre eine der beiden anderen Entspannungsmethoden vorzuziehen. Die atemfokussierte Entspannung ist nur dann empfehlenswert, wenn der Klient kein Raucher ist, nicht an einer Bronchitis oder Sinusitis leidet und entweder einen neutralen oder positiven Bezug zur Atmung hat. Führen Sie den Klienten über die Atmung in ein entspanntes, angenehmes Körpergefühl.

Hierzu ein Übungsbeispiel:

■ Übung 2: Bewusstes Erleben und Regulieren der Atmung

„Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein und schließen Sie die Augen. Wenn es für Sie angenehmer ist, können Sie die Augen auch halb geöffnet lassen. Nehmen Sie die Atmung im Körper wahr. Stellen Sie fest, an welchen Stellen oder in welchen Bereichen Sie die Atmung fühlen können.

Wenn Sie die Aufmerksamkeit zur Nasenspitze bringen, können Sie vielleicht die Luftströme beim Ein- und Ausatmen an den Nasenlöchern und -Innenwänden spüren. Nehmen Sie dann bei jedem Einatmen wahr, wie die Luft durch die Nase über die Atemwege bis in die Lungen einströmt. Beim Ausatmen nehmen Sie wahr, wie die verbrauchte Luft über die Atemwege wieder durch die Nase nach außen gelangt. Verfolgen Sie diesen Zyklus von Ein- und Ausatmung eine Weile lang.

Wenn Sie die Aufmerksamkeit in den Oberkörper lenken, können Sie beim Einatmen spüren, wie sich der Brustkorb leicht hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Verfolgen Sie diesen Vorgang für ein

paar Sekunden. Um sich erst einmal von allem unnötigen Ballast der letzten Zeit zu befreien, empfiehlt es sich, ein paar Atemzüge intensiver zu gestalten. Atmen Sie vier Sekunden (bis 4 zählen) ein und wieder 4 s aus, insgesamt dreimal. Spüren Sie der befreienden Wirkung etwas nach.

Noch wirksamer ist folgende Variante: Während des Einatmens zählen Sie bis vier, halten die Luft an und zählen wieder bis vier, beim Ausatmen zählen Sie bis vier und dann halten Sie die Lungen leer und zählen erneut bis vier. Das Ganze wiederholen Sie noch zwei weitere Male. Genießen Sie die entspannende Wirkung und atmen Sie ganz normal weiter.

Wenn Sie die Aufmerksamkeit in den Bauchraum lenken, können Sie beim Einatmen spüren, wie sich die Bauchdecke leicht hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Verfolgen Sie diesen Vorgang einige Male. Allein diese bauchfokussierte Atmung reicht normalerweise völlig aus, um sich zu entspannen. Um jedoch auch hartnäckige Spannungen oder Ängste loszuwerden, sollte der Bauchatmung bzw. Zwerchfellatmung jedes Mal die Brustatmung folgen. Das heißt, atmen Sie vier Sekunden lang in den Bauch ein, dann vier weitere Sekunden auch in den Brustkorb ein, dann acht Sekunden lang komplett aus. Jetzt atmen Sie normal weiter und genießen Sie die befreiende Wirkung.“

Für Fortgeschrittene mit langem Atem kann die Intervention der kombinierten Bauch- und Brustatmung noch gesteigert werden, indem nach dem Einatmen 8 s lang die Luft angehalten wird und nach dem Ausatmen 8 s lang die Lungen leer gelassen werden, um dann wieder erneut 4 s in den Bauch und 4 s in die Brust einzusatmen. Die Formulierung „in den Bauch atmen“ ist streng genommen anatomisch nicht korrekt, da die Luft natürlich nie in den Bauch gelangt, sondern immer nur in die Lungen, aber i. A. weiß jeder, was damit gemeint ist. Die Bauch- oder Zwerchfell-Atmung erhielt ihre Bezeichnung durch die fühlbare Ausdehnung des Bauchraumes bei gleichzeitig kaum

vorhandener Ausdehnung des Brustraumes während des Einatmens. Sie ist die Art der Atmung, die normalerweise beim Schlafen und in Zuständen der Entspannung aktiv ist. Die Brustatmung ist dagegen eher flach und wird nur in Stress-Situationen oder bei extremer sportlicher Aktivität vom Organismus eingesetzt. Aber selbst bei einem Dauerlauf wird die Bauchatmung verwendet, da man sonst sehr schnell „außer Atem“ geraten würde. Allenfalls der Endspurt kann mit der Brustatmung ausgeführt werden, um restliche Energien zu mobilisieren. Menschen mit Paniksyndrom atmen normalerweise sehr flach und kennen die Bauchatmung gar nicht. Für sie sollte daher die erste Entspannungsübung nicht den Atem verwenden.

Wer gute Erfahrung mit der atemfokussierten Entspannung gemacht hat, kann diese auch bei körperlichen Schmerzen anwenden. Der Betroffene wird instruiert, seine Aufmerksamkeit zu der Stelle hinzulenken, die ihm Schmerzen bereitet, um dann dort „hindurch zu atmen“. Ebenso wenig wie die Luft bei der Bauchatmung in den Bauch gelangt, kann sie die Körperstelle erreichen, wo „hin geatmet“ wird. Diese Sprache ist rein bildlich und metaphorisch zu verstehen. In der Fantasie und im Gefühl ist es möglich, das Ein- und Ausatmen in einen beliebigen Bereich des Körpers zu projizieren. Es fühlt sich dann so an, als ob beim Einatmen der Sauerstoff dort herein gelangt und beim Ausatmen die Schlacken und Schmerzen hinausbefördert werden. Tatsache ist, dass der Sauerstoff durch die Blutzirkulation sowieso überall im Körper hin gelangt, und wenn man die Aufmerksamkeit zu einer bestimmten Körperstelle bringt, wird die Durchblutung dort angeregt. Insofern ist es nicht völlig abwegig, die lokale Sauerstoffzufuhr durch gelenkte Aufmerksamkeit zu erhöhen. Das bildliche und gefühlsmäßige „Hindurch-Atmen“ hilft jedenfalls, die Aufmerksamkeit in einen schmerzerfüllten Bereich zu lenken, den der Betroffene aufgrund der Schmerzen zu hassen gelernt hat. Wer mit

dem Hindurch-Atmen Probleme hat, kann auch einfach die Aufmerksamkeit dort hinlenken. Es ist dann die Aufmerksamkeit, die den Schmerz sozusagen mit Bewusstsein verdünnt und somit ein Stück weit aus dem Körper und Schmerzgedächtnis entlässt.

7.3.2 Körperfokussierte Entspannung

Bei dieser Art von Entspannung wird der ganze Körperinnenraum genutzt, oder zumindest Teile von ihm. Wer bisher Probleme damit hatte, über die bewusste Atmung in einen entspannten Zustand zu kommen, sollte diese Vorgehensweise wählen.

■ Übung 3:erspüren des Körper-Innenraumes

„Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihr linkes Ohr. Versuchen Sie, es so genau wie möglich zu spüren: Die Ohrmuschel, die Trompete und das Ohrläppchen. Gehen Sie dann mit der Aufmerksamkeit in das rechte Ohr und spüren es so gut es geht. Jetzt nehmen Sie den Raum zwischen Ihren beiden Ohren wahr und bleiben da mit Ihrer Aufmerksamkeit. Füllen Sie den ganzen Abstand zwischen den Ohren mit Ihrer Aufmerksamkeit.“

Bringen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit zur Scheitelspitze Ihres Kopfes. Dann gehen Sie hinunter zum Hals. Nehmen Sie jetzt den Raum zwischen Scheitelpunkt und Kehlkopf wahr und füllen ihn mit Ihrer Aufmerksamkeit.

Füllen Sie nun weitere Abstände mit Ihrer Aufmerksamkeit: Den Raum zwischen den beiden Schultern; den rechten und dann den linken Arm von der Schulter bis zu den Fingerspitzen; den Raum zwischen Kopf und Bauch; den Abstand zwischen den beiden Hüftknochen; das linke Bein von der Hüfte bis zum linken Fuß, dann das rechte Bein von der Hüfte bis zum rechten Fuß; beide Beine und Füße gleichzeitig; beide Arme und Hände gleichzeitig; zuletzt füllen Sie den ganzen Körper mit Ihrer Aufmerksamkeit, fühlen Sie den gesamten Körperinnenraum.“

Im Grunde genommen kann jeder Körperteil in beliebiger oder anatomisch sinnvoller Reihenfolge nacheinander mit Aufmerksamkeit gefüllt werden. Das ist nicht nur eine gute Entspannungsübung, sondern schult bereits auch die Aufmerksamkeitssteuerung, auf die im nächsten Kapitel eingegangen wird.

7.3.3 Imaginationsbasierte Entspannung

Die Visualisierungsfähigkeit ist nicht bei jedem Menschen gut ausgeprägt. Manche können auf Anhieb sehr gut visualisieren, andere müssten diese Fähigkeit erst einmal trainieren, um sie nutzen zu können. Es ist daher ratsam, dem Klienten vorher mitzuteilen, dass imaginierte Bilder in der Regel nicht ganz so deutlich und klar erscheinen, wie die äußeren Dinge. Diese Aussage klingt trivial, aber die überhöhte Erwartungshaltung mancher Klienten und ihre anschließende Enttäuschung sind vermeidbar, wenn man sie vorher darauf aufmerksam macht. Ein paar Hinweise zum richtigen Umgang mit geführten Fantasien genügen, um bei einer solchen Übung keinen Leistungsstress oder Perfektionismus aufkommen zu lassen. Der wichtigste Hinweis ist vielleicht dieser:

» „Wenn Sie gleich die Augen schließen, meinen Vorschlägen und Anregungen folgen und die entsprechenden Bilder oder Farben visualisieren, lassen Sie sich dabei ganz von Ihren Gefühlen leiten. Stellen Sie sich nicht etwas Abstraktes vor, sondern etwas, das ihrer Erfahrung und somit Ihrem Gedächtnis entspringt. Wenn Sie an etwas Vertrautes denken und an das Gefühl, das Sie bei diesem Erlebnis hatten, werden Sie auch jetzt die Erfahrung machen, dass dieses Gefühl immer noch mit dieser Erinnerung verknüpft ist. Sie können es quasi abrufen und wieder ein wenig erlebbar machen.“

Imaginationen sind somit nicht nur bildhafte Eindrücke, sondern bestehen vor allem aus Gefühlen. Wenn eine Imagination gar nicht gelingen will, sollte sich der Klient einfach nur auf das Erlebnis als solches, auf die Erinnerung, auf den Gesamt-Eindruck mit allen Sinnen konzentrieren. In der Anleitung solcher Fantasien tauchen dennoch überwiegend bildhafte Beschreibungen auf. Sie haben den Vorteil, dass sie im Gedächtnis bzw. Gehirn gut vernetzt, mit verschiedenen Eindrücken, Sinnesempfindungen und Gefühlen assoziiert und daher gut abrufbar sind. Eine Übung, die sich für Anfänger eignet, beinhaltet das Erinnern eines schönen Ortes.

7

■ Übung 4: Erinnern eines schönen Ortes

» „Lassen Sie sich von Ihrer Atmung nach innen führen. Ihre Atmung holt Sie ab und nimmt Sie mit auf eine Reise in die Erinnerung. Schließen Sie nun die Augen. Denken Sie an besonders schöne Orte auf der Erde, wo Sie schon mal gewesen sind. Entscheiden Sie sich nun für einen Ort, den Sie in Ihrer Erinnerung noch einmal aufleben lassen wollen. Es kann sich um eine ganze Landschaft handeln, oder um einen bestimmten Ausschnitt, eine Idylle, ein Berg, ein Gewässer, ein Städtchen. Versuchen Sie auch die Art und Weise, wie Sie diesen wunderschönen Ort erlebten, noch einmal in Erinnerung zu rufen. Wie fühlten Sie sich dort? Beziehen Sie möglichst alle Sinne mit ein. Erinnern Sie sich an die Farben und Formen, dann auch an die Gerüche, an das Klima, die Temperatur, den Geschmack der Luft. Versetzen Sie sich noch einmal an diesen Ort. Setzen Sie sich dorthin, wo Sie den schönsten Blick haben. Lassen Sie das, was Sie sehen, auf sich wirken. Nehmen Sie etwas von dieser Schönheit, dieser Harmonie, diesem Frieden, in sich auf. Atmen sie es ein. Lassen Sie diese Erfahrung noch einmal in Ihnen auferstehen. Diese Erlebnisqualität wird

zu einem Teil von Ihnen bzw. ist es schon. Sie holen sie zurück aus der Erinnerung in die Gegenwart. Nehmen Sie ein paar tiefere Atemzüge. Nun kommen Sie wieder hierher zurück, in diesen Praxisraum. Mit dem nächsten Atemzug sind Sie wieder ganz hier. Sie spüren wieder die Sitzgelegenheit, auf der Sie sitzen, den Kontakt der Füße zum Boden und öffnen wieder die Augen. Erinnern Sie sich immer daran, dass auch die schönsten Erfahrungen zu Ihnen gehören und ein Teil von Ihnen sind.“

Für die Nachbearbeitung ist es sinnvoll, nicht nur diesen erinnerten Ort wertzuschätzen, sondern auch die Erlebnis- und Erinnerungsfähigkeit des Klienten zu würdigen. Vergänglichkeit gilt es zu akzeptieren, aber unvergängliche Erinnerung ist ein Grund für Freude und Dankbarkeit.

Wem es schwer fällt, sich zu erinnern, braucht vielleicht die Hilfe des Therapeuten. Wie wäre es mit einem schönen Blick auf ein Meer, auf die Nord- oder Ostsee, auf den Atlantik, den Pazifik oder das Mittelmeer?

■ Übung 5: Visualisierung des Meeres

» „Es ist herrlich warm, die Sonne scheint am blauen Himmel, der warme feine Sandstrand unter den Füßen lädt zu einem Spaziergang ein. Von einer Stelle aus bietet sich ein wunderschöner Blick auf das Meer, von dem sich die Küste in weichen Pastelltönen abhebt. Genießen Sie die aquamarin-blauen Farbtöne im Wasser. Die Sonnenstrahlen spielen mit dem Meer und erzeugen auf der bewegten Wasseroberfläche tanzende weiße Lichtfunken. Wenn Sie zum Horizont schauen, sehen Sie in der unendlichen Weite, wie sich das Meer und der Himmel berühren. Selbstvergessen verweilen Sie in diesem Moment eine Weile. Vielleicht gelüstet es Sie, in das Meer einzutauchen und ein Bad zu nehmen. Danach sind Sie erfrischt.“

Alle restlichen Spannungen und all den Stress der vergangenen Wochen und Tage haben Sie im Wasser gelassen. Jetzt fühlen Sie sich wie neu geboren und lassen sich von der Sonne trocknen.“

Vergessen Sie nicht, Ihren Klienten, wie in der vorherigen Übung beschrieben, wieder behutsam zurückzuholen. Der Praxisraum ist doch auch nicht übel.

Zugegeben, dieses Angebot bedient das Klischee, aber es ist ja auch für jene Klienten, die weniger Fantasie, Vorstellungsvermögen oder visuelle Erinnerungsfähigkeit besitzen. Dennoch ist diese Imagination äußerst wirkungsvoll, wenn man sich darauf einlässt. Sie stellt den einfachsten Typ der Kategorie der schönen Reiseerlebnisse dar.

Eine völlig andere Kategorie bilden jene Erfahrungen, bei denen die Entspannung einer Erleichterung oder gar Erlösung folgt. Dazu gehören die Ankunft am Reiseziel nach einer Aneinanderreihung von Strapazen, der überwältigende Ausblick nach einer anstrengenden Bergbesteigung, die wärmenden oder erhellenden Sonnenstrahlen nach einer mehrstündigen oder mehrtägigen düsteren Wolkendecke, die Ruhe nach dem Sturm oder der Geruch der Reinheit nach einem Gewitter. Lassen Sie den Klienten eine solche Erfahrung erinnern und führen Sie ihn durch diese Erinnerung, analog des oben geschilderten Vorgehens.

Sobald es gelungen ist, in einen entspannten Zustand zu kommen, geht es darum, in ihm zu verweilen. Die geschilderten Übungen weisen einen dynamischen Charakter auf. Übungen in statischer Aufmerksamkeit, „Konzentration“ genannt, können für den Anfänger sehr frustrierend sein. Ein geführtes Wandern der Aufmerksamkeit durch den Körper oder in einer Landschaft der Fantasie kann den bewegten Geist abholen und in einen harmonischen Zustand geleiten. Dieser beruhigte Zustand kann zwar nicht festgehalten, aber verankert und vertieft werden. Geeignete Anker sind die ruhige, fließende Atmung,

das spannungsfreie, angenehme Körpergefühl oder ein imaginiertes symbolisches Bild, das stellvertretend für ein schönes Reiseerlebnis steht.

Noch ist die Fähigkeit der Aufmerksamkeitssteuerung nicht so weit ausgebildet, dass der Geist über längere Zeit wach und konzentriert bleiben würde. In einem entspannten Zustand können weiterhin Tagträumereien, belanglose Gedanken, Erinnerungen, innere Bilder und Ablenkungen jeder Art eintreten. Ohne die nötige Achtsamkeit und Konzentration wird die Entspannung dösig machen und zu Schläfrigkeit führen. Der nächste zu übende Tiefenbereich betrifft daher die Selbststeuerung des Geistes, die Aufmerksamkeitsregulation.

7.4 Selbstregulation und die Kunst der Aufmerksamkeitssteuerung

Die drei Methoden Konzentration, Achtsamkeit und Introspektion stellen drei Arten der Aufmerksamkeitssteuerung dar. Sie finden sich so auch in sämtlichen meditativen Traditionen, vor allem im Buddhismus. Bei der Konzentration geht es um die Stabilisierung der Aufmerksamkeit über das Hilfsmittel eines statischen Objektes, Referenzpunktes oder inneren Bildes. Die Achtsamkeit legt den Schwerpunkt auf andere Aspekte der Aufmerksamkeit, und zwar auf innere, subjektive Qualitäten des Bewusstseins. Die stabile Unbeweglichkeit und Ausdauer der Konzentration sind ja eher äußere, objektive Qualitätskriterien der Aufmerksamkeit. Bei der Achtsamkeitsübung geht es um die Kultivierung der hinter der Aufmerksamkeit liegenden inneren Geisteshaltung von Nicht-Anhaften, Nicht-Festhalten, Nicht-Vermeiden, wertungsfreiem Beobachten, Geduld und Akzeptanz. Kein bestimmtes Objekt wird im Geist festgehalten. Es gibt in der buddhistischen Achtsamkeitstradition aber

auch Anleitungen zu einem festgelegten, strukturierten Ablauf einer Aufmerksamkeitswanderung. Introspektionen werden durchgeführt, um bestimmte Einsichten zu ermöglichen, zu fördern oder zu forcieren, z. B. hinsichtlich der Dynamik von Geist und Gemüt und ihrer wechselseitigen Beeinflussung. Ein gewisser Grad von Konzentrationsfähigkeit ist die Voraussetzung von sowohl Achtsamkeit wie Introspektion.

7.4.1 Konzentration

7

Der Weg der Konzentration führt direkt aus dem Alltagsmodus des „bewegten Geistes“ heraus in die mentale Stille. Man wählt ein Objekt für die Aufmerksamkeitsstabilisierung und bleibt dabei. Die Aufmerksamkeit kann auf einen äußeren Gegenstand, ein vorgestelltes Bild oder einen bestimmten Punkt oder Bereich im Körper gerichtet werden.

Als äußere Objekte eignen sich neutrale oder positiv bewertete Gegenstände wie z. B. eine Kerze, ein Apfel, ein Tannenzapfen oder ein Bild. Die Instruktion dazu kann in wenigen Worten mitgeteilt werden:

- » „Stellen Sie den ausgewählten Gegenstand in Augenhöhe oder etwas niedriger, je nach Größe in ca. 50 bis 100 cm Abstand vor Ihnen hin. Fixieren Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf dieses Objekt. Lassen Sie sich nicht von Gedanken oder Gefühlen ablenken. Wenn Ihnen spontan irgendwelche Gedanken durch den Kopf gehen, verfolgen Sie diese nicht weiter, sondern bleiben mit der ganzen Aufmerksamkeit bei Ihrem Gegenstand der Konzentration. Sollte die Aufmerksamkeit nachlassen, können Sie diese wieder erhöhen, indem Sie den Gegenstand noch genauer betrachten und auch auf Details achten.“

Als Imaginationsbilder eignen sich ebenfalls alle möglichen konkreten Objekte, aber auch schöne Landschaften oder Landschaftselemente

wie Bäume, Blumen, Wiesen, Berge, Flüsse, Seen und Meere, außerdem überirdische Dinge wie Sterne, Himmel, Sternbilder, Galaxien oder komplexere Formen wie Mandalas. Ein sehr schönes Imaginationsbild für die Meditation ist auch der Planet Erde aus dem All betrachtet. Die Bedeutung von Farben spielt eine gewisse Rolle. Sie können leuchtend intensiv, mild-pastellfarben oder transparent imaginiert werden. Aggressive oder stechende Farbtöne sollten vermieden werden. Die Imagination setzt höhere Ansprüche an den Übenden, bietet aber gegenüber einem äußeren Meditationsgegenstand den Vorteil, dass der Geist mehr gefordert wird und daher weniger Raum für gedankliche Aktivitäten erhält.

Geeignete Aufmerksamkeitsfoki im Körper sind der Scheitelpunkt, die Stirnmitte, das Kehlkopfzentrum, die Brustmitte in Herzhöhe und die Bauchmitte in Nabelhöhe. Grundsätzlich kann auf jeden beliebigen Punkt im Körper konzentrativ meditiert werden. Im Unterscheid zur Wanderung durch den Körper verharret die Aufmerksamkeit an einem Punkt für 5 bis 30 min. Man kann auch in einer absteigenden oder aufsteigenden Reihenfolge diese Punkte für jeweils 1 bis 5 min nacheinander fokussieren.

In hinduistischen und buddhistischen Traditionen werden an diesen Stellen verschiedene (leuchtende) Farben visualisiert. Dort ist die Rede von Energiezentren (sog. „Chakren“). Jede Farbe entspricht einer bestimmten Energie-Qualität. Während in hinduistischen Yoga-Lehren jedem Energiezentrum eine Farbe fest und eindeutig zugeordnet wird, ändern sich die Empfehlungen der zu visualisierenden Farben in den tibetisch-buddhistischen Lehren je nach Übung, Weg und intentionalem Kontext. Ein weiterer Unterschied ist nicht uninteressant: Im tibetischen Buddhismus wird von oben nach unten meditiert, im hinduistischen Yoga wird in der Regel mit dem Basis-Zentrum am unteren Ende der Wirbelsäule begonnen, und man meditiert sich quasi von unten nach oben hoch bis zum Scheitel.

Für den Kontext der psychotherapeutischen Praxis schlage ich vor, als erstes die Aufmerksamkeit in den Bauch zu bringen, da die meisten hier lebenden Menschen ihre Aufmerksamkeit überwiegend oder gar ausschließlich im Kopf tragen. Eine nette Einladung oder Instruktion, mit der Aufmerksamkeit von dort oben mal herunterzukommen und sich in die dunkle Höhle des Bauches zu wagen, löst nicht selten Skepsis, Unbehagen oder Ängste aus. Dort oben im Kopf ist alles sehr vertraut: Man behält die Kontrolle, fühlt sich sicher, kann seinen Platz wie in einem Aussichtsturm, der für viele eher ein Wachturm ist, behaupten und die (durch den Blickwinkel der Augen etwas eingeschränkte) Rundum-Aussicht auf eine potenziell bedrohliche Umwelt behalten. Schöner und verlockender wäre es, wenn in der Höhle dort unten ein behagliches Lager-Feuer brennen würde, das für Wärme und Licht sorgt. Mit folgender Übung haben viele meiner Klienten sehr gute Erfahrungen gemacht. Sie kombiniert Imagination mit körperfokussierter Konzentration.

■ Übung 6: Visualisierung von Licht in Bauchhöhle, Herzensraum und am Scheitelpunkt

- » „Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich Ihren Bauchraum wie eine behagliche Höhle vor, in die ein warmes goldgelbes sonnenähnliches Licht herein oder hindurch strahlt. Vielleicht handelt es sich um ein wärmendes Lagerfeuer oder um das Licht von Sonnenstrahlen, die durch eine Öffnung hereinfallen. Genießen Sie die wohltuende Wärme in Ihrer inneren Höhle. Sie fühlen sich dort sicher und geborgen. Das innere Licht oder die innere Wärmequelle befindet sich genau im Nabelzentrum. Sammeln Sie dort Ihre Aufmerksamkeit.“

Nach ein paar Minuten geht man von der Bauchhöhle in den Herzensraum:

- » „Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit etwas höher hinauf und Sie gelangen zum Brustraum in Herzenshöhe. Hier erleben

Sie ein noch feineres, rosafarbenes oder grünes Licht. Denken Sie z. B. an das Licht, das durch ein hell-rosa oder grün gefärbtes Kirchenfenster herein strahlt. Ihr Herz lässt dieses Licht herein wie dieses Kirchenfenster und es strahlt dieses Licht ebenso ab. Bleiben Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit im Raum des Herzens.“

Nach einer Weile wandert die Aufmerksamkeit vom Herzensraum weiter hinauf zum Scheitelpunkt des Kopfes:

- » „Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter hinauf zum Scheitelpunkt des Kopfes. Stellen Sie sich vor, wie himmelblau strahlendes Licht oder kristallweißes Sternenlicht Ihr Scheitelzentrum berührt und Ihren Geist klärt. Alle unnötigen Gedanken lösen sich in diesem Licht auf. Ihr Geist öffnet sich für das Licht von oben und wird wie der wolkenfreie Himmel: leuchtend, klar und frei von Gedanken. Genießen Sie diesen Zustand, während die Aufmerksamkeit weiterhin am Scheitelzentrum konzentriert bleibt.“

Diese dreiteilige Übung lässt sich auch ohne imaginative Elemente durchführen (s. Übung 7). Sie ist dann vorzuziehen, wenn der Klient generell Schwierigkeiten mit Visualisierungen hat.

■ Übung 7: Atem-Meditation mit Fokussierung auf Bauch, Brustraum und Stirn

- » „Lassen Sie sich von der Atmung zur inneren Mitte führen. Wenn Sie möchten, können Sie dabei die Augen schließen. Nehmen Sie bei jedem Ein- und Ausatmen wahr, wie sich die Bauchdecke mit bewegt. Nach jedem Ausatmen konzentrieren Sie sich auf den Nabelpunkt. Nun bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit beim Nabelpunkt, auch während des Einatmens.“

Während sich der Klient weiterhin auf den Nabelpunkt konzentriert, können noch einige Worte gesprochen werden, die dem Klienten ein Gefühl für die Bedeutung dieser inneren Mitte vermitteln:

» „Der Nabelpunkt ist die innere Mitte, der Schwerpunkt des menschlichen Körpers. In ihm befindet sich das innere Gleichgewicht. Deshalb können Kampfsportler, die sich auf ihr Nabelzentrum konzentrieren, gut im Gleichgewicht bleiben. Sie lassen sich nicht einfach umhauen oder wegstoßen. Fühlen auch Sie Ihr inneres Gleichgewicht in diesem Zentrum. Dies ist der Ort der Kraft. Sie sind hier wie ein Fels in der Brandung. Nichts kann Sie hier umhauen; komme, was wolle. Nichts kann Sie aus der Bahn werfen. Sie sind jetzt in diesem Punkt ganz fest verankert, verbunden mit der Erde, verwurzelt in der Erde. Hier in diesem Ort finden keine Gedanken statt. Gedanken sind höchstens da oben, im Kopf. Doch die interessieren jetzt nicht. Die ganze Aufmerksamkeit ist im Nabelpunkt gesammelt.“

Nach einer Weile der Stille begleiten Sie den Klienten bei seinem Aufstieg:

„Gehen Sie nun allmählich mit der Aufmerksamkeit weiter nach oben, bis Sie im Brustraum angekommen sind. Der Brustkorb bewegt sich mit dem Ein- und Ausatmen weniger mit als die Bauchdecke, wenn Sie entspannt sind. Versuchen Sie trotzdem, Ihren Brustraum von innen zu spüren. Das Ein- und Ausatmen der Luft in den Lungen ist nicht wirklich fühlbar, denn es gibt dort in den Lungen keine Rezeptoren. Aber es gibt dieses ganz besonders subtile Gefühl beim Einatmen. Konzentrieren Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf. Der ganze Brustraum wird jedes Mal mit neuer guter Luft gefüllt, die das Elixier des Lebens enthält und den Körper am Leben erhält. Sie atmen dieses Lebenselixier, das die Yogis Prana nennen, gemeinsam mit allen Lebewesen. Sie sind über das Atemzentrum mit allen Wesen, mit dem ganzen Leben, verbunden. Wir atmen alle die gleiche Luft aus der Atmosphäre der Erde. Konzentrieren Sie sich weiterhin auf dieses Gefühl des Lebens,

der Verbundenheit, des Lebendig-Seins, in der Mitte des Oberkörpers.“

Nach einer weiteren Weile der Stille begleiten Sie Ihren Klienten weiter nach oben:

» „Gehen Sie nun weiter hinauf und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stirnmitte. Für die Yogis ist dieser Punkt mit der Seele verbunden, für die Neurologen mit dem präfrontalen Cortex. Das Stirnhirn ist der Teil des Gehirns, der sich in der Evolution zuletzt entwickelte und erst im Menschen voll ausgebildet hat. Er ist, vereinfacht gesagt, der Sitz des Wachbewusstseins und der Selbsterkenntnis. Erleben Sie hier Ihren Geist, der sich seiner selbst bewusst ist. Frei von Gedanken erfahren Sie Ihr reines Bewusstsein, hier nun konzentriert in diesem zentralen Punkt. Ihre Aufmerksamkeit ruht auf der Stirnmitte. Als Konzentrationshilfe eignet sich die sensible Wahrnehmung von Luft oder Kühle auf der Stirnmitte, real oder vorgestellt.“

Nach jedem der gesprochenen Textabschnitte sollte jeweils eine Zeit der Stille erfolgen, damit der Klient die eigentliche Übung der Aufmerksamkeitsfokussierung eine Weile für sich durchführen kann.

Diese Vorgehensweise entspricht in etwa auch der Richtung des Autogenen Trainings, von unten nach oben. Im Autogenen Training wird nach der Schwere und Wärme in den Gliedern die Wärme im Sonnengeflecht suggeriert und gefühlt, dann die Atmung bewusst erlebt („es atmet mich“), das Herz („schlägt ruhig und gleichmäßig“) und schließlich die Stirn („ist angenehm kühl“) fokussiert. Im Unterschied zum Autogenen Training wird bei dieser Übung keine Suggestion eingesetzt, sondern allein die konzentrierte Aufmerksamkeit. Statt dem Sonnengeflecht wird der Nabelpunkt darunter als Anker verwendet. Der Nabelpunkt ist in vielerlei Hinsicht der stabilere und ruhigere Ort im Körper. Das Sonnengeflecht

ist nicht nur anatomisch betrachtet sehr empfindlich und höchst verwundbar, es wird daher auch als Angriffsfläche im Kampfsport betrachtet, sondern auch in psychosomatischer Hinsicht sehr labil, anfällig für Stress, Manipulation, seelische Verletzungen, aufgewühlte Zustände, Enttäuschungen, Kummer usw., daher ist es weniger als ein innerer Ort der Ruhe geeignet. Im Zen wird auf den Nabelpunkt meditiert, der in Japan „Hara“ genannt wird. Er gilt auch dort als das stabilste Zentrum im Menschen. Im Qigong gilt der Nabelpunkt, der dort „unteres Tan-Tien“ heißt, als innere Kraft-Quelle und Speicher-Ort für Energie. Er spielt bei allen taoistischen Verjüngungsmethoden eine wesentliche Rolle.

Das Atemzentrum im Brustraum wird in den Yoga-Lehren mit dem feinstofflichen Herz-Chakra in Verbindung gebracht. Liebe und Verbundenheit sind diesem zugeordnet. Da wir alle die gleiche Luft atmen, ob es einem passt oder nicht, wird hier das auf Separation angelegte „Ego“ überwunden. Gerne atmen wir dieselbe Luft wie der Mensch, den wir lieben und dem wir nahe sein wollen. Aber nur ungern würden wir die gleiche Luft mit jemandem teilen, den wir hassen. Die Bezeichnung „Elixier des Lebens“ erscheint mir ein guter Kompromiss zwischen einem spirituellen und einem materialistischen Weltbild zu sein. Auch wenn wir nicht an Prana „glauben“ können, bleibt es doch auch für uns ein Geheimnis, wie aus Sauerstoffmolekülen ein lebendiger Organismus Energie gewinnen und in die Nährstoffe umwandeln kann, die er zum Leben benötigt. In der christlichen Tradition ist der Heilige Geist mit dem Atem assoziiert; in der griechischen Götterwelt verströmt Aeolus den kosmischen Atem („Äther“) und „Psyche“ haucht den Menschen die Seele ein.

In der imaginationsgestützten Variante wird das Scheitelzentrum als Empfangszentrale oder Öffnung für Himmelslicht visualisiert. Diese Vorstellung erscheint sehr spirituell bzw. yogisch; aber auch

medizinisch betrachtet lässt sich ein entsprechender Zusammenhang feststellen. Wenn man sich eine vertikale Achse unter dem Scheitelpunkt vorstellt, gelangt man einige Zentimeter tiefer zur Zirbeldrüse. Die Zirbeldrüse wird von Licht angeregt und erzeugt das körpereigene Antidepressivum Serotonin, das meditative Zustände und Erlebnisqualitäten wie Gelassenheit, inneres Gleichgewicht, Zufriedenheit, Harmonie und Seelenfrieden fördert. Menschen, die sich wenig im Freien aufhalten, haben weniger Serotonin zur Verfügung. In der dunkelsten Jahreszeit neigen viele Menschen aus diesem Grund zu melancholischen Stimmungen, auch Winterdepressionen genannt. Bei der Variante ohne Licht-Imagination wähle ich stets das Stirnzentrum, da es den meisten Menschen einfacher fällt, hier einen Punkt ausfindig zu machen, den sie auch wirklich spüren können.

Klienten mit guter Visualisierungsfähigkeit bevorzugen meist die imaginationsgestützte Version. Die farbliche Zuordnung ist nicht zwingend. Natürlich können die Farben auch variiert werden. Der Bauch kann auch mit Rosarot und der Herzensraum mit sonnigem Goldgelb ausgefüllt werden, oder der Kopf (Scheitel oder Stirn) mit goldgelbem und der Bauch mit blauem Licht. Der Übende kann selbst für sich herausfinden, mit welchen Farben in welcher Region er sich am wohlsten fühlt. Entscheidend bei dieser Übung ist nicht die Imagination, sondern die Konzentration auf den jeweiligen Körperbereich oder Punkt. Wer es lieber blumig mag, kann auch eine Rose im Herzen oder einen Lotus auf dem Scheitel visualisieren. In allen religiösen Traditionen gibt es Konzentrationsmethoden. Die Konzentrationsobjekte haben meist entsprechende religiöse Bedeutungen. Wie ich gezeigt habe, muss man nicht einem bestimmten Glauben anhängen, um meditieren oder bestimmte Konzentrationsmethoden anwenden zu können. Wichtig erscheint mir, dass man die Bedeutung einer

Methode nicht überschätzt. Man darf sie nicht mit der eigentlichen Meditation verwechseln. Sie sind bestenfalls Hilfsmittel, Stützen für den Anfänger-Geist oder Wege, die in die meditative Stille führen. Wenn man in der Stille und Weite des gegenstandslosen Bewusstseins angekommen ist, braucht man sie nicht mehr. Sie haben sich über viele Jahrhunderte als wertvolle Hilfen bewährt, um die altbekannten Hindernisse effektiv zu überwinden.

7.4.2 Achtsamkeit

7

Im Unterschied zur Konzentration heftet sich die Aufmerksamkeit bei der Achtsamkeitsmeditation nicht an einen bestimmten Gegenstand der Wahrnehmung oder an einen bestimmten Bewusstseinsinhalt, sondern bleibt nicht-fokussiert und offen für alles, was spontan in das Bewusstseinsfeld tritt. Alle Sinnesindrücke, also auch Empfindungen, Geräusche und Gerüche, werden bewusst wahrgenommen, ohne damit mental zu arbeiten. Nachdenken ist keine Achtsamkeitsmeditation. Natürlich sollte das Sinnieren und Reflektieren im Leben nicht zu kurz kommen. Aber hier geht es um Meditation. Grübel- und Gedankenketten werden nicht weiter beachtet, aber auch nicht weggestoßen. Sie werden als das wahrgenommen und erlebt, was sie sind: Mentale Erregung, bewegter Geist. Die Aufmerksamkeit ist ganz präsent und offen für die Umwelt, den eigenen Körper und den eigenen Geist, ohne dabei an Details oder fixen Ideen hängen zu bleiben. Achtsamkeit heißt, einfach und unmittelbar das „Jetzt“ zu erleben.

Doch es gibt auch gerichtete Achtsamkeitsübungen. Klassischerweise wurde vom Buddha eine Vorgehensweise empfohlen, die mit der äußersten Ebene, dem grobstofflichen Körper, beginnt. Jon Kabat-Zinn hat darauf basierend den sogenannten „Body-Scan“ entwickelt. Es handelt sich dabei um eine achtsamkeitsbasierte Entspannungsübung in der Art, wie ich sie weiter oben beschrieben habe.

Man geht dabei mit der Aufmerksamkeit durch alle Körperregionen, unternimmt also eine Reise mit dem Empfindungsbewusstsein durch den Mikrokosmos Körper, vom Scheitel bis in die Zehenspitzen. Der Body-Scan würde zur ersten Stufe der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation gehören. Auf der nächsten Stufe wird die Atmung achtsam wahrgenommen. Man kann die Atmung an verschiedenen Stellen im Körper erleben: Als Ein- und Ausströmen der Luft in den Nasenlöchern, als Luftzirkulation in den Atemwegen, als Inspiration und Expiration der Lungenflügel und als Auf- und Ab-Bewegung der Bauchdecke oder auch des Brustkorbs. Auf den nächsten Stufen wird das bewusste Erleben der gegenwärtigen Gefühle und dann der Gedanken mit Achtsamkeit verbunden. Auf der höchsten Stufe wird der Geist an sich mit Achtsamkeit betrachtet.

Die populärste Art der Achtsamkeitsmeditation basiert auf dem bewussten Erleben der Atmung. Wenn Übende sagen, sie praktizieren die Achtsamkeitsmeditation, meinen sie meistens diese fokussierte Form der Aufmerksamkeit auf den Atemfluss. Da die Atmung wie ein Fluss ohne Anfang und ohne Ende ist, hilft sie einem sehr gut, die Aufmerksamkeit von Moment zu Moment aufrechtzuerhalten. Im Grunde genommen gibt es da keinen Unterschied mehr zu einer Konzentrationsübung, die den Atemfluss als Objekt wählt, außer vielleicht den, dass bei der Achtsamkeitsübung das Spüren der Atmung im Vordergrund steht und bei der Konzentration das mentale Fokussieren.

Schwieriger ist es, die spontan ablaufende kognitive Dynamik mit der ungeteilten, nicht-urteilenden Aufmerksamkeit zu verbinden. Das Problem hierbei besteht in dem fließenden Übergang zwischen einer Achtsamkeitsmeditation der spontanen Gedanken und dem Mitgerissen-Werden von den Wellen und Wirbeln der Grübel-Fluten. Die Kunst besteht darin, die automatisch erscheinenden Bewusstseinsinhalte nur zu beobachten, nicht aber darüber nachzudenken: Ich surfe mit meiner

Aufmerksamkeit über die Emotions- und Gedankenströme. Das Surfbrett, das mich trägt, ist die Aufmerksamkeit, nicht der eine oder andere Gedanke. Gedanken sind einfach nur Bewegungen des Geistes und Emotionen werden als Wellen des Gemüts betrachtet. Diese Art von Achtsamkeit, die alle Gedanken und Emotionen akzeptiert und einfach nur beobachtet, ist wie gesagt „der Königsweg für den Umgang mit Hindernissen“ (vgl. Tiefe 1). Wenn diese mentalen Bewegungen dann einfach von selbst zur Ruhe kommen, nehmen wir auch das zur Kenntnis. Freut man sich darüber zu sehr, kommen die Gedanken allerdings wieder. Auch darüber sollte man sich freuen, denn dann darf man von vorne beginnen. Meditation ist am Anfang etwas ähnlich wie „Mensch, ärgere Dich nicht“. Man wird immer wieder zurück geworfen und muss wiederholt die ersten Tiefenbereiche durchlaufen. Doch mit wachsender Erfahrung gelingt dies zunehmend leichter und schneller. Die Übergänge werden dabei auch stets fließender.

Da über die Achtsamkeitsmeditation bereits sehr viel geschrieben wurde, möchte ich an dieser Stelle nur eine recht einfache, aber sehr essenzielle Übung folgen lassen. Dabei wird so vorgegangen, dass zunächst das Körpergefühl, dann der Gemütszustand und schließlich das Denken achtsam betrachtet werden. Zuletzt widmet sich der Übende mit seiner ganzen Aufmerksamkeit dem Atemfluss, von dem er sich tragen lassen kann und in den er alle Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken mit hineinnehmen kann. Alles wird von der Atmung getragen.

■ Übung 8: Achtsamkeitsmeditation

„Begeben Sie sich in eine entspannte Sitzposition mit aufrechtem Rücken. Halten Sie die Augen halb geöffnet. Nehmen Sie zunächst Ihren Körper wahr. Achten Sie auf jede einzelne Körperempfindung. Machen Sie nichts damit, weder versuchen Sie, sie zu beeinflussen, noch bewerten oder interpretieren sie diese. Körperempfindungen

sind einfach nur da. Nehmen Sie dann wieder den gesamten Körper wahr, das gesamte Körpergefühl, und bleiben dabei für die nächste Minute.

Jetzt nehmen Sie auch Ihren Gemütszustand wahr. Erleben Sie jede einzelne Emotion. Vielleicht gibt es gerade eine besonders starke, dominante Gemütsregung. Wenn nicht, fühlen Sie einfach weiterhin den emotionalen Erlebnisstrom und bleiben dabei für eine weitere Minute.

Nun nehmen Sie bewusst Ihre Gedanken wahr. Falls keine da sind, warten Sie einfach auf den nächsten aufkommenden Gedanken. Auch hier gilt wieder: Machen Sie nichts damit. Beobachten Sie einfach nur die Gedanken, jeden einzelnen, wie er kommt, geht oder durch einen anderen abgelöst wird.

Als letztes nehmen Sie die Atmung wahr. Erleben Sie Ihren Atemfluss. Lassen Sie sich von ihm tragen. Er fließt ganz von selbst. Vertrauen Sie sich ihm an. Gefühle und Gedanken sind nun sekundär. Sie werden automatisch mit getragen und fließen mit. Ihre vollständige Aufmerksamkeit ist für die nächsten paar Minuten ganz bei der Atmung und wird schließlich eins mit ihr.“

Geben Sie Ihrem Klienten noch ein paar Minuten Stille. Danach werden die Erfahrungen besprochen. Niemals sollte zu Beginn der Übung gesagt werden, dass meistens keine Gedanken kommen, wenn man auf sie wartet. Diese Entdeckung sollte jeder selbst machen dürfen.

7.4.3 Introspektion

Mit einiger Übung kann der Praktizierende den Zustand der geistigen Stille so lange genießen, wie er möchte. Und wenn wieder spontane Gedanken oder Emotionen auftreten, betrachtet er diese wie Wellen. Geben Sie Ihren Klienten oder Kursteilnehmern folgende Instruktion:

„Wenn Sie merken, dass sich Gedanken oder Gefühle in die Stille Ihres Geistes hineinmischen, schauen Sie genau hin, wie sie sich

fortbewegen, ihre Form verändern oder von selbst vergehen. Lassen Sie sie einfach fließen. Sie sind wie Wellen auf der Wasseroberfläche eines Meeres oder Sees.“

Hier bietet sich eine introspektive Meditation über die Natur von Gemüt und Geist an: So wie alle Wellen doch nur aus Wasser bestehen und in Wirklichkeit nichts anderes sind als der Ozean, auch wenn sie zwischenzeitlich furchterregend mächtige Formen annehmen können, so sind alle Emotionen in Wirklichkeit doch nichts anderes als das Gemüt. Geben Sie stets von Neuem, lieber einmal zu viel als zu wenig, folgende Empfehlung:

„Haften Sie nicht an jeder einzelnen Welle der Emotionen, lassen Sie sie einfach fließen und nehmen Sie die tatsächliche Weite Ihres ganzen Gemütes wahr. Es ist viel mehr als diese einzelne Emotion. Wenn Sie mit Ihrem gesamten Gemüt einverstanden sind und eins werden, wird es im wahrsten Sinne des Wortes wieder gemütlich.“ Wenn es eher die Gedanken sind, die scheinbar „amoklaufen“ und für Unruhe sorgen, bieten Sie folgende Metapher an: „Und wie alle Wolken, Winde und Stürme doch nur aus Luft bestehen und in Wirklichkeit nichts anderes sind als die Atmosphäre, so sind alle Gedanken doch in Wirklichkeit auch nichts anderes als Geist. Die Sonne scheint trotzdem hinter den Wolken kontinuierlich. Manchmal strahlt aber auch der blaue Himmel hervor. Das ist die leuchtende Stille des Geistes.“

Bei besonders hartnäckigen Emotionen lassen sich ebenfalls Introspektionen anwenden. Introspektive Meditationen sind die effektivste Art, einer Emotion auf den Zahn zu fühlen und bis zu ihrer Wurzel zu folgen. Hierzu einige Beispiele: „Was ist die Natur von Wut und woraus besteht sie? Was ist die Natur von Angst und woraus besteht sie? Wer hat die Wut, wer hat die Angst? Wer ist das Ich dahinter und woraus besteht es? Auf was ist die Wut ausgerichtet und was will sie? Auf was ist die Angst ausgerichtet und was will sie? Wohin geht die Wut oder die Angst, wenn sie verschwindet? Und woher kamen sie überhaupt?“

Die Antworten sind dabei weniger entscheidend als der Prozess, der dahin führt. Dieser introspektive Prozess lässt sich als metakognitiv bezeichnen. Die psychischen, neurologischen und physiologischen Wirkungen bzw. Begleiterscheinungen dieser Untersuchung reduzieren nicht nur aktuell bestehende Wut oder Angst, sondern auch ihre Auftrittswahrscheinlichkeit und Dauer in der Zukunft. Der präfrontale Cortex wird durch solches (metakognitives) Innehalten auf eine Weise stimuliert, die den impulsiven Emotionen, die im evolutiv weiter zurückliegenden limbischen System generiert werden, Einhalt gebietet. Zu selten fragen wir uns nach der Substanz, aus der eine Emotion besteht. Wenn wir uns fragen, woraus Liebe besteht, während wir jemanden lieben, wirkt diese Frage ganz und gar kontraproduktiv. Wenn wir diese Frage dann auch noch laut aussprechen, ist sie ein Garant dafür, dass wir alles, was die Romantik dieses Augenblicks und den Zauber der Liebe ausmacht, vernichten. Es sei denn, das Gegenüber kann damit umgehen und gibt eine weise, philosophische oder mystische Antwort. Wenn dann aber die drei Zauberworte ausgesprochen werden und das Gegenüber fragt zurück „Wer liebt wen; wer ist das Subjekt und woraus besteht es, wer ist das Objekt und woraus besteht es?“, spätestens dann ist es vorbei mit dem Gefühl der Liebe. Was bei positiven Gefühlen funktioniert, lässt sich auch bei unerwünschten Emotionen anwenden. Somit werden emotionale Hindernisse zum Brennstoff für seelische Wachstumsprozesse und Transformationen. Wenn die Emotion da ist, gehe ich ihr auf den Grund, anstatt ihr auszuweichen. Verschwindet sie dennoch nicht, oder nicht vollständig, erhält sie einfach ganz bewusst den Raum, der ihr zusteht, ohne dass sich das Ich damit identifizieren muss.

Jede Emotion ist geeignet, um mit dem fühlenden Wesen in mir in Kontakt zu treten.

Wenn dieser Erkenntnisschritt erst einmal gemacht wurde, lassen sich verschiedene Spielarten der introspektiven Meditation erlernen und situationsspezifisch anwenden.

Grundsätzlich kann alles in der meditationsgestützten Introspektion beleuchtet werden, was für die Psyche und Psychotherapie von Bedeutung ist: Wesentliche Fragen zum Leben, die den Klienten beschäftigen, oder Zusammenhänge zwischen Erfahrungen in der Vergangenheit, der Entwicklung von Einstellungen, Philosophien, Reaktions-tendenzen, Gewohnheiten und aktuellen Auslösern bzw. Problemen.

Im Unterschied zum explorativen Therapiesgespräch wird für introspektive Übungen ein meditativer Rahmen geschaffen, um sie von der üblichen Dialogsituation abzuheben. Die bisherige meditative Praxis hat den Klienten vorbereitet. Er ist nun in der Lage, konzentrierte und/oder Achtsamkeitsmeditationen eigenständig durchzuführen. Dieser meditative Zugang wird nun für die Introspektion genutzt. Ohne meditative Erfahrung könnte sich der Klient nicht so gut auf diese Übungen einlassen, was zufolge hätte, dass die Einblicke an der Oberfläche bleiben würden. Nachdem Sie den Klienten wie üblich instruieren, die Augen zu schließen, sich von der Atmung in einen entspannten, behaglichen Zustand führen zu lassen, beginnen Sie jeweils mit der eigentlichen Übung.

Eine umfassende Introspektion, die ich früher als „transpersonale Selbstregulation“ bezeichnete, berücksichtigt den Körper, das Gemüt, den Verstand, das Gedächtnis und den Willen. Als sechster Schritt wird ein Andocken im fünften Tiefenbereich evoziert. Diese Übung lässt sich, analog zum Body-Scan, als 5-Ebenen-Scan bezeichnen. Dabei kommt ein Prinzip zum Tragen, das Roberto Assagioli „Disidentifikation“ nannte. Er wagte die berühmte Aussage: „Wir werden beherrscht von allem, womit sich unser Selbst identifiziert. Wir können alles beherrschen und kontrollieren, von dem wir uns disidentifizieren“ (Assagioli 1988, S. 130). Dass wir dann „alles beherrschen und kontrollieren“ können, würde ich stark bezweifeln. Disidentifikation vom Körper, von psychischen Elementen und konditionierten Reaktionen

scheint mir aber eine notwendige Voraussetzung zu sein, diese grundsätzlich beeinflussen und verändern zu können. Gemeint ist damit folgender Erkenntnisschritt: Wenn ich bspw. einen müden Körper habe, so habe ich ihn nur, bin im Innersten meines Wesens aber nicht damit identisch. Das gleiche gilt dann auch für Emotionen, Gedanken, Erinnerungen und Entscheidungen. Genau genommen werden bei dieser Übung die Elemente Achtsamkeit und Introspektion miteinander verbunden. Als letztes folgt dann sogar eine Kontemplation auf das innere Wesen, aufgrund dessen wir mit Gewissheit sagen können: „ICH BIN“!

■ Übung 9: Umfassende Introspektion des Selbst-Systems

„Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich von der Atmung in einen Zustand der Entspannung führen. Sie können wahrnehmen, wie sich die Bauchdecke bei jedem Ein- und Ausatmen mitbewegt. Lassen Sie sich von dieser Atembewegung, die einer sanften Wellen-Bewegung gleicht, tragen. Sie sind nun mit Ihrem Körper in Kontakt. Sie können ihn fühlen. Dabei können Sie feststellen, ob Ihr Körper gerade entspannt oder angespannt, schmerzvoll oder schmerzfrei, müde oder munter ist. Sie können sich auch an Zeiten erinnern, als Ihr Körper noch kleiner war, kindlich aussah, als er vielleicht noch fitter war, oder auch an Zeiten, wo der Körper die eine oder andere Krankheit hatte. Sie können über Ihren Körper reflektieren. Der Körper reguliert über das autonome Nervensystem alle biologischen Vorgänge. Sie machen Tag für Tag die Erfahrung, dass Sie sich nicht um solche autonom gesteuerten Vorgänge wie Herzschlag, Atmung, Stoffwechsel, Verdauung und Immunaktivitäten kümmern müssen und Sie sich also im Allgemeinen ganz gut auf Ihren Körper verlassen können. Daraus folgt auch, dass Sie diesen Körper zwar haben, aber nicht dieser Körper sind, zumindest nicht ausschließlich. Gehen wir weiter.

Sie erleben auch Tag für Tag Ihr eigenes Gemüt. Mal ist es stärker aktiv, mal weniger im Vordergrund. Sie erleben, wie bestimmte Situationen oder Personen starke Emotionen wie Wut oder Angst auslösen können. Ihr Gemüt lässt Sie aber auch höhere Gefühle wie Liebe, Mitgefühl oder Freude empfinden. Sie können rückblickend feststellen, dass im Laufe der Tage, Wochen und Monate Gemütsveränderungen stattfinden, die sie als solche erkennen können. Auch das Gemüt besitzt eine selbstregulierende Funktion und Tendenz, immer wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Es versucht, sich selbst zu regulieren, mithilfe der Neurotransmitter und des limbischen Systems. Ihr Gemüt wird irgendwann immer wieder gemütlich, darauf können Sie sich verlassen. Sie stellen also fest, dass Sie ein Gemüt haben, dieses aber nicht sind, zumindest nicht ausschließlich. Gehen wir weiter.

Sie haben auch einen Verstand. Er selektiert, ordnet und interpretiert wahrgenommene Informationen mit Hilfe des Großhirns, generiert Gedanken und liefert Erkenntnisse. Die Gedanken ändern sich von Minute zu Minute, sogar von Sekunde zu Sekunde, und kommen auch manchmal zur Ruhe. Auch der Verstand hat eine selbstregulierende Funktion, indem er versucht, sich selbst immer wieder neu zu organisieren und mit der wahrgenommenen Wirklichkeit abzugleichen, damit Sie die Welt verstehen können. Doch immer wieder erfahren Sie, dass der Verstand nicht alles ist. Sie können sich auf Ihren Verstand oft verlassen, aber nicht immer. Sie haben einen Verstand, aber Sie sind nicht der Verstand, zumindest nicht ausschließlich. Gehen wir weiter.

Sie nehmen nicht nur gegenwärtige Dinge wahr und verarbeiten diese, sondern Sie erinnern sich auch an Vergangenes. Sie haben auch ein Gedächtnis, das mithilfe des Hippocampus bereits gemachte Erfahrungen erinnern kann. Abgespeicherte

Erinnerungen werden immer wieder durch neue Erfahrungen ergänzt, das Gedächtnis wächst also permanent. Es reguliert sich selbst und ordnet sich immer wieder neu durch Aktualisierungsprozesse und Neubilanzierungen. Im Allgemeinen können Sie sich auf Ihr Gedächtnis verlassen, mehr oder weniger, aber nicht immer. Sie haben ein Gedächtnis, aber Sie sind es nicht, zumindest nicht ausschließlich.

Fassen wir zusammen: Sie sind nicht nur die Summe von Körper, Gemüt, Verstand und Gedächtnis, d. h. Sie bestehen nicht nur aus Materie, Gefühlen, Gedanken und Erinnerungen. Lassen Sie uns weiter fortfahren.

Sie sind nicht nur das Produkt Ihrer Vergangenheit, sondern auch das Potenzial Ihrer Zukunft. Sie können Ihre Zukunft beeinflussen, indem Sie planend darauf hinarbeiten und Visionen oder Projekte Schritt für Schritt umsetzen. Indem Sie Ihre Pläne schmieden, Ihre Zeit managen, Ihre Gegenwart gestalten und zielorientiert bzw. absichtsvoll handeln, bewirken Sie eine Zukunft, mit der Sie glücklich oder zumindest zufrieden sein können. Dank Ihres Willens können Sie Entscheidungen treffen und sich für bestimmte Ziele entscheiden. Sie können sich auch gegen etwas entscheiden und einfach „nein“ sagen. Mal haben Sie besseren Zugang zu Ihrem Willen, mal scheint er Ihnen nicht oder kaum zur Verfügung zu stehen. Manchmal erleben Sie sehr viel Willensenergie. Sie sind dann sehr entschlossen, sehr dynamisch, antriebsstark, entscheidungsfreudig, optimistisch und mutig. Wenn Ihre Willensenergie zu stark ist und Sie diese nicht gebändigt bekommen, neigen Sie zu Impulsivität und Ungeduld. Wenn Ihre Willensenergie zu schwach ist, neigen Sie zu Trägheit, Lethargie, ineffektivem Verhalten oder Planlosigkeit. Ihr Wille reguliert alle Entscheidungsprozesse und sorgt mithilfe des Neurotransmitters Dopamin und dem motorischen Gehirn für den nötigen Antrieb. Sie können sich oft auf Ihren Willen verlassen,

aber nicht immer. Sie haben einen Willen, aber Sie sind nicht der Wille, zumindest nicht ausschließlich. Nun geht es weiter. Es gibt noch mehr zu entdecken.

Sie haben auch ein Gewissen. Es besteht, oberflächlich betrachtet, aus kulturell übernommenen, anerzogenen, sozial gelernten moralischen Prinzipien und Normen. Tiefer liegend, im Kern, befindet sich eine innere Instanz mit kulturunabhängigen, inneren Werten und einer intuitiven Ethik. So gibt es Dinge, die Sie nie tun würden, auch wenn sie Ihnen persönliche Vorteile wie Macht, Reichtum, Anerkennung oder Ruhm einbringen könnten. Bei allen Entscheidungen, Motiven und Handlungsimpulsen, die Ihr Wille täglich reguliert, ist Ihr Gewissen im Hintergrund beteiligt. Es passt auf, dass Ihr Verhalten nicht in Widerspruch zu Ihren ethischen Richtlinien und innersten Werteüberzeugungen gerät. Sollten Sie dennoch gegen Ihr Gewissen verstoßen, sorgt es dafür, dass Sie sich selbst wieder korrigieren und alles tun, um wieder den richtigen Weg einzuschlagen. Komischerweise nennt man es dann „schlechtes Gewissen“, obwohl das ja eigentlich gut ist, wenn es so funktioniert. Es steht aber nicht nur für das Vermeiden von unmoralischen bzw. unethischen Verhaltensweisen, sondern auch für die richtungsweisende Kraft im Leben, für den Drang, sich weiterzuentwickeln und seiner Verantwortung als Mensch gerecht zu werden, mit dem Nebeneffekt einer Charakterveredelung. Unwissende erleben bei dem Gedanken an Moral ein Gefühl der Begrenzung. Weise sehen in der seelischen Weiterentwicklung und den Möglichkeiten, Verantwortung zu übernehmen, den höchsten Ausdruck menschlicher Freiheit überhaupt und zudem die Quelle höchster Freude.

Kommen wir nun zum Abschluss dieser Begutachtung unseres Selbst-Systems. Wir haben einen Körper, mit dem wir uns durch den Raum bewegen und tätig werden können, ein Gemüt, mit dem wir fühlen können, einen Verstand, mit dem wir denken können, ein

Gedächtnis, mit dem wir uns erinnern können, einen Willen, mit dem wir Entscheidungen treffen können und ein Gewissen, das uns hilft, die richtigen Entscheidungen zu finden. Stellen wir uns nun die Frage: „Wer bin ich? Bin ich eines davon? Bin ich die Summe von allem? Bin ich mehr als die Summe von all dem?“ Was Sie wirklich sind, nennen wir jetzt einfach mal „das Wesen“. Identifizieren Sie sich nun mit diesem Wesen bzw. realisieren und erleben Sie diese lebendige Einheit, die den Körper, das Gemüt, den Verstand, das Gedächtnis, den Willen und das Gewissen miteinander verbindet und zusammenhält.

Gehen wir nun einen Schritt weiter und üben uns in Selbst-Liebe. Sagen Sie sich innerlich: „Ich werde von meinem inneren Wesen geatmet, geliebt und geführt. Ich kann mich auf mein inneres Wesen verlassen. Ich bin eins mit meinem Wesen.“ Spüren Sie, wie feinste Energie von Ihrem Wesen bis in die Zellen Ihres Körpers herabströmt.“

Lassen Sie Ihren Klienten oder Ihre Kurs Teilnehmer eine Weile diese liebevolle Energie der Aufmerksamkeit im Körper spüren, die Harmonie im Gemüt fühlen und die mentale Stille im Bewusstsein erleben. Vergessen Sie nicht, ihn wieder langsam aus dieser Meditation herauszuholen und in den äußeren Raum zu begleiten.

Es handelt sich dabei um eine komplexe Introspektion, die auf den ersten Blick recht anspruchsvoll erscheint, aber dennoch bei überraschend vielen Menschen, unabhängig von ihrem Intellekt, sehr effektiv, intensiv und nachhaltig wirkt. Wenn Klienten nach vielen Therapiestunden eine, im wahrsten Sinne des Wortes, *wesentliche* Erkenntnis erinnern, die sie im Laufe der Therapie hatten und die sie immer wieder abrufen konnten, so war es meist die, zu der sie diese Übung hinzuführte. Wenn man sich auf diese Übung einlässt, und nicht zu viel verkompliziert, ist sie im Grunde genommen sehr einfach. Komplex erscheint sie nur deshalb, weil hier Elemente der Achtsamkeit und Introspektion miteinander verbunden werden, um dann in eine sehr essenzielle Kontemplation

hineinzuführen. Kontempliert wird schließlich dann nichts Geringeres als das innere, unbegreifliche, äußerst geheimnisvolle Wesen, das praktisch die Leib-Seele-Einheit repräsentiert und ausmacht.

Bei der folgenden Übung geht es um eine introspektive Rückschau auf das bisherige Leben, um Einsichten in die biografischen Hintergründe von Stärken und Schwächen, Einstellungen und Reaktionsweisen zu erhalten.

■ Übung 10: Lebensbilanzierung

„Begeben Sie sich in der Fantasie an einen ruhigen, friedlichen oder inspirierenden Ort, an dem Sie Kraft tanken können. Sie kommen dort besonders gut zur Ruhe und werden von nichts abgelenkt. Sie sind jetzt in Besitz eines sehr klaren Geistes. Einigen Fragen, die Sie schon seit langem bewegen, können Sie hier auf den Grund gehen.“

Welche Erfahrungen oder Erinnerungen belasten Sie noch heute? Welche aktuellen Probleme oder Schwächen können Sie auf diese Erfahrungen zurückführen? Welche Ansichten und Einstellungen haben Sie durch diese Erfahrungen bekommen? Welche Entscheidungen, Reaktionsweisen oder Gewohnheiten folgten daraus?

Welche Stärken haben Sie im Laufe Ihres Lebens entwickelt? Durch welche Lebenserfahrungen, Lernerfahrungen oder Herausforderungen haben Sie gelernt, diese Stärken zu entwickeln? In welchen anderen Situationen oder Erfahrungen haben sich Ihre Stärken bewähren können? In welchen Lebensbereichen konnten und können Sie Ihre Stärken gut einsetzen, in welchen noch nicht?

Welche Interessen hatten Sie in Ihrem bisherigen Leben? Welche Interessen davon haben Sie zu Fähigkeiten weiter entwickelt? Welche früheren Interessen haben Sie nicht weiter verfolgt?

An welche Zeiten erinnern Sie sich gerne zurück? Welche Erfahrungen waren die schönsten, von denen Sie immer noch zehren

können? Wie haben diese Erfahrungen Ihr weiteres Leben beeinflusst?

Welche Wünsche haben sich erfüllen können und welche noch nicht? Gibt es Wünsche, die Sie mal hatten und aus den Augen verloren haben? Welche Bedürfnisse kommen im heutigen Leben zu kurz? Was könnten Sie machen, um sich einen der Wünsche zu erfüllen?

Bereiten Sie sich schon mal darauf vor, dass Sie diesen Ort gleich wieder verlassen müssen. Aber Sie können jederzeit wieder hierher zurück kommen, um weitere Einblicke in Ihr Leben zu erlangen. Vielleicht hat sich einiges aus Ihrer Vergangenheit neu geordnet oder einen neuen Sinn erhalten. Vielleicht können Sie den einen oder anderen Impuls oder Wunsch mit in Ihren Alltag nehmen. Mit dem nächsten Atemzug kommen Sie wieder zurück in diesen Praxisraum.“

Auch im Anschluss an diese Übung empfiehlt sich ein größeres Zeitfenster, um die gewonnen Einsichten zu besprechen. Es wäre sicher lohnenswert, wenn sich der Klient die wichtigsten Dinge aufschreibt. Eine mögliche Hausaufgabe wäre die Umsetzung eines Wunsches.

Bei der nächsten Übung geht es um Rollen, die wir im Leben freiwillig oder unfreiwillig spielen. Es gibt Rollen, in die man hineingewachsen ist, die man in der Familie erhalten hat, in den Peergruppen, in der Klasse, später in den Ausbildungen und im Beruf. Wir erkennen an uns und an anderen, wie wir Rollen automatisch annehmen und unser Auftreten entsprechend ändern, je nach Umfeld und Personenkreis. Nicht nur die Kleidung wird auf die jeweilige Situation abgestimmt, auch die Sprache ändert sich, die Mimik, manchmal sogar die geäußerten Ansichten und Meinungen. Es gibt große Unterschiede in der Wandlungs- und Anpassungsfähigkeit zwischen Menschen. Am einen Extrem ist der Chamäleon-Typ, der scheinbar keine eigene Individualität und keine eigene Meinung besitzt, am anderen Ende der unangepasste und kompromisslose

Individualist, der zwar stets authentisch, aber auch dickköpfig, eigenbrötlerisch und egomanisch erscheint. In der Mitte haben wir Beispiele von Menschen, die ihre Werte, Überzeugungen und Meinungen haben und kennen, in situationsangemessener Weise vertreten anstatt zu leugnen, und zudem in ihrem Verhalten kooperativ, demokratisch eingestellt und gesellschaftsfähig sind.

Wenn Zeit und Aufmerksamkeit weiterhin vorhanden sind, kann die folgende Übung auch direkt an die vorherige angeschlossen werden, solange der Klient in der Fantasie noch an seinem Kraftort ist. Ansonsten wird sie separat zu einem anderen Zeitpunkt durchgeführt.

■ Übung 11: Rollenbilanzierung

„Begeben Sie sich in der Fantasie an Ihren Kraftort. Es handelt sich um einen ruhigen, friedlichen oder inspirierenden Ort, an dem Sie Energie tanken können. Sie kommen dort besonders gut zur Ruhe und werden von nichts abgelenkt. Sie sind jetzt in Besitz eines sehr klaren Geistes. Einigen Fragen können Sie hier auf den Grund gehen.“

Es geht im Folgenden um die Rollen, die Sie in ihrem bisherigen Leben einnahmen, wie auch jene, die sie aktuell spielen. Mit dem nötigen Abstand, den Sie nun haben, können Sie sich erst einmal die Rollen anschauen, in die Sie damals hineingewachsen sind: Welche Rolle hatten Sie in Ihrer Geburtsfamilie gespielt? Wer waren Sie für Ihre Eltern, Großeltern und Geschwister? Welche Rolle hatten Sie in der Schulklasse inne? Welche Rolle übernahmen Sie in den Freundeskreisen? Wie wurden Sie später in den Berufsausbildungen bzw. von Kommilitonen wahrgenommen? Wie werden Sie aktuell von Kollegen wahrgenommen und welche Rolle spielen Sie im Betrieb? In welcher Rolle bzw. in welchen Rollen sehen Sie sich selbst im Umgang mit anderen Menschen? In welcher Rolle fühlen Sie sich manchmal gefangen? Welche Rolle übernehmen Sie in Beziehungen? In welcher Rolle sieht Sie Ihr (Ehe-)Partner bzw. Ihre

(Ehe-)Partnerin? Welche Rolle wollen Sie spielen, für Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin und generell für andere Menschen? Welche Rollen spielen Sie gerne und welche weniger gerne? Besinnen Sie sich nun wieder auf sich selbst, ohne Rolle. Atmen Sie alle Rollen aus. Wer sind Sie, wenn Sie keine Rolle spielen und keine Erwartungen erfüllen müssen, noch nicht einmal Ihre eigenen?

Nehmen Sie ein paar tiefere Atemzüge. Bereiten Sie sich gedanklich darauf vor, dass Sie Ihren Kraftort gleich wieder verlassen. Mit dem nächsten Atemzug kommen Sie wieder zurück in diesen Praxisraum. Sie spüren Ihren Körper wieder hier auf diesem Sessel und den Boden unter Ihren Füßen. Öffnen Sie wieder die Augen und lassen Sie sich noch etwas Zeit, bis sich die Augen wieder an das äußere Licht gewöhnen.“

Auch diese Übung bringt sehr viel an die Oberfläche des Bewusstseins, was für den weiteren therapeutischen Prozess als Material genutzt werden kann. Es gibt Rollen, die man tatsächlich übernommen und inne hat, wie auch gefühlte Rollen. Letztere basieren nicht auf geäußerten oder vereinbarten Erwartungen, sondern auf Fantasien, die bewusst oder unbewusst im eigenen Kopf über vermeintliche Erwartungen anderer Personen existieren, die man bewusst oder unbewusst erfüllen will. Man fühlt und verhält sich dann gewissermaßen wie in einer Rolle gegenüber einem bestimmten Menschen, und keiner weiß genau, wie es dazu kam. Auch so können Rollen entstehen. Manche Erwachsene fühlen sich ihren Eltern gegenüber immer noch in der Rolle des kleinen Kindes. Dies kann mit tatsächlichem Verhalten vonseiten der Eltern zusammenhängen, bspw. mit Bevormunden, Belehren oder übertriebener Fürsorge, oder auch mit den eigenen Erinnerungen, Prägungen und Gewohnheiten, die unabhängig von dem aktuellen Verhalten der Eltern noch fortbestehen.

Wie auch immer, Rollen sind für introspektive Betrachtungen gut zugänglich. Die meditative Vorbereitung des Bewusstseins

ermöglicht einen feineren Blick sowie den inneren notwendigen Abstand, eine Rolle bei sich selbst zu erkennen und zu fassen. Nach der Introspektion folgt die Desidentifikation („Atmen Sie alle Rollen aus“) und schließlich die Befreiung („Wer sind Sie, wenn Sie keine Rolle spielen und keine Erwartungen erfüllen müssen?“). Je mehr introspektive Erforschungen und Einsichten von persönlichen Erfahrungen oder biografischen Erinnerungen losgelöst werden und zu transpersonalen Themen der Menschheit und des Menschseins vorstoßen, desto eher gehen sie in den kontemplativen Tiefenbereich über, aber auch nur, wenn der begrenzte Verstand dabei überwunden wird und „mit dem Herzen geschaut“ wird, wie es bei Antoine de Saint-Exupéry in „der kleine Prinz“ so schön heißt.

Aber bevor wir uns dem nächsten Tiefenbereich zuwenden, möchte ich Ihnen eine extrem wertvolle Introspektionsübung nicht vorenthalten. Im Folgenden geht es auch um Rollen, aber um innere. Roberto Assagioli war der erste Psychiater und Bewusstseinspionier, der auch bei gesunden Menschen von „Teilpersönlichkeiten“ sprach (Assagioli 1978, 2010). Er fand heraus, dass die Rollen, die wir in der sozialen Umwelt spielen, interne Repräsentationen aufweisen. Sie sind entstanden durch die Interaktion von Anlage und Umwelt. Einerseits führten die Sozialisationsprozesse über die verschiedenen Rollenspiele zu diesen inneren Figuren, andererseits verkörpern letztere auch angeborene Potenziale, Talente, Neigungen, Stärken oder Schwächen, Interessen oder andere Persönlichkeitseigenschaften. John und Helen Watkins haben später ein ähnliches Konzept zur Behandlung von traumatisierten Patienten entwickelt, das sie „Ego-State-Therapie“ nannten (Watkins und Watkins 2003). Es folgt allerdings einer völlig anderen Logik. Sie erklären die Entstehung dieser Persönlichkeitsteile, die sie „Ego-States“ nennen mit der Dissoziations- theorie. Durch die Traumatisierungen infolge der längerfristigen oder mehrmaligen

Einwirkung von körperlicher und/oder psychischer Gewalt haben sich Persönlichkeits- teile vom Ich abgespalten, die seitdem in dieser fragmentierten Weise relativ eigen- ständig fortbestehen, wenn auch nicht so extrem getrennt wie bei einer multiplen Persönlichkeitsstörung.

Mehr an Assagiolis Konzept angelehnt, nach dem auch eine psychisch gesunde Persönlichkeit keine homogene Einheit bildet, sondern aus divergenten, teils wider- sprüchlichen Teilen besteht, entwickelte Schultz von Thun sein berühmtes Kommu- nikations-Modell des inneren Teams (Schulz von Thun 2013). Auch aus seiner Sicht ähnelt die menschliche Persönlichkeit eher einem Team von verschiedenen Teilen als einer Ein-Mann-Show. Die Ideen sind bei allen drei Ansätzen ähnlich. Assagiolis Psycho- synthese will die Teilpersönlichkeiten mit- tels geeigneter Techniken um das zentrale Ich herum wieder zusammenführen, damit sie besser miteinander kooperieren und eine Einheit bilden. Die abgespaltenen Persön- lichkeitsteile ins Bewusstsein zu rufen und therapeutisch zu beeinflussen ist der Sinn der Ego-State-Therapie. Das innere Team bei jeder wichtigen Kommunikation und Ent- scheidungsfindung zu berücksichtigen, ist das Hauptanliegen von Schulz von Thun. Mit anderen Worten: Erst einmal müssen wir mit uns selbst einig sein, bevor wir etwas bewegen können. Eine alte chinesische Weis- heit besagt: „Bevor du dich daran machst, die Welt zu verbessern, gehe dreimal durch dein eigenes Haus.“

Meine Übung der „Tafelrunde“ lenkt den Blick eher auf die Stärken, als auf kranke Aspekte. Aber auch oder gerade diese müs- sen unbedingt zusammen gebracht werden, um als ganzes Team funktionieren zu können. Auf Konfuzius wird diese Weisheit zurückgeführt: „Es ist besser, ein Licht zu entzünden, als auf die Dunkelheit zu schimpfen.“ Man könnte auch sagen: Besser, die inneren Stärken an einen Tisch zu holen, als gegen die Schwächen anzukämpfen. Sind die Schwächen nicht vielleicht die Kehrseiten

von Stärken und die Stärken die Rückseiten der Schwächen? Jede Schwäche kann in einem entsprechenden situativen Kontext eine Stärke sein. Die sog. „Positive Psychologie“ hat diesen Blickwinkel zu ihrem Schwerpunkt gewählt und neu begründet (vgl. Blickhan 2018). Und da, wo eine Schwäche auch wirklich eine Schwäche ist – wir wollen uns ja nichts vormachen – steckt in ihr doch auch ein ungeheures Entwicklungspotenzial.

Die folgende Übung kann mit diesen Worten eingeleitet werden, damit der Klient weiß, worum es geht:

- » „Sie werden gleich Ihre eigene Persönlichkeit betreten und besser kennen lernen, auch die bisher versteckten Anteile. Ihre Persönlichkeit ist das Haus, Sie sind der Hausherr und die Mitbewohner des Hauses sind Ihre verschiedenen Persönlichkeitsteile. Jeder Persönlichkeitsteil weist eine bestimmte Stärke, Charakteristik, Fähigkeit oder Besonderheit auf. Behalten Sie im Hinterkopf, dass hinter jeder Schwäche auch eine Stärke steckt, die aktuell nur nicht auf positive, konstruktive oder zweckdienliche Weise zum Vorschein kommt.“

In der Übungsanleitung sind wieder einige Fragen eingebaut, die der Klient am besten direkt beantwortet, damit Sie mitschreiben können.

■ Übung 12: Die innere Tafelrunde

- » „Schließen Sie nun die Augen. Lassen Sie sich von der Atmung an Ihren ganz besonderen Kraftort führen. Sie gehen durch eine Landschaft und steuern direkt auf diesen Kraftort zu. Vor Ihnen steht ein Anwesen, in dem Menschen wohnen. Schauen Sie sich das Haus zunächst von außen an. Wie sieht es aus? Ist es eine alte Villa, ein modernes Haus, ein Bungalow, ein Schlösschen oder sieht es anders aus? Beschreiben Sie es mit ein

paar Worten, zum Mitschreiben. Wie sieht die Eingangstür oder das Eingangstor aus? Sie haben den Schlüssel in der Tasche, denn es ist Ihr Haus. Nun öffnen Sie die Eingangstür und betreten die Diele bzw. Eingangshalle. Die anderen 7 Menschen, die im Haus wohnen, sind Ihre Teamplayer, Mitarbeiter, Diener oder Bediensteten, die Ihr inneres Team bilden. Die nächste Versammlung Ihrer Hausgemeinschaft findet in ein paar Minuten statt. Sie als der Gastgeber und Teamleiter sind der Erste, der den Saal betritt. Die Tafelrunde ist schon vorbereitet. Jeder der 7 Teilnehmer hat die offizielle Einladung von Ihnen erhalten. Sie setzen sich an Ihren Platz und warten auf die anderen. Sie hören Schritte im Gang. Die erste Person Ihres Teams betritt den Raum. Wie sieht die Person aus? Wo setzt sie sich hin? Die anderen 6 Personen trudeln nacheinander ein. Bitte beschreiben Sie das jeweilige Erscheinungsbild und wo sich die jeweilige Person hinsetzt. Benennen Sie auch die einzelnen Stärken und Schwächen. Nachdem Sie eine kurze Begrüßungsrede gehalten haben, tragen Sie die Tagesordnungspunkte vor: Aktuelle Ziele, Herausforderungen und Probleme. Verteilen Sie dann die Aufgaben. Vielleicht findet sich für jede Aufgabe ein Freiwilliger, falls nicht, bestimmen Sie jeweils eine geeignete Person. Ein Problem lässt sich allerdings nicht von einem einzelnen Mitglied der Tafelrunde lösen, nämlich jenes der internen Kommunikation und Interaktion. Es betrifft die Beziehungen zwischen einzelnen Teilen Ihres Teams. Sie können beobachten, wie manche etwas respektlos und wenig kooperativ miteinander umgehen. Machen Sie von Ihrer Autorität Gebrauch. Treten Sie als System-Coach, Mediator oder einfach als Chef auf, um zu intervenieren, zu schlichten und Aufgabenzuständigkeiten sowie Verhaltensregeln zu klären.“

Schreiben Sie mit, was der Klient Ihnen berichtet. Fordern Sie ihn gelegentlich auf, zwei gegensätzliche Charaktere miteinander in den Dialog treten zu lassen. Jeder kann dem anderen auch mal die Meinung sagen. Anschließend fragen Sie den Klienten, wie er die Rollenverteilung und Aufgabenzuweisung sieht oder ggf. neu definieren will. Unterstützen Sie Ihren Klienten wie ein guter Coach oder Supervisor dies tun würde, indem Sie ihm nahelegen, dafür zu sorgen, dass die beiden gegensätzlichen Charaktere in Zukunft besser miteinander kooperieren, anstatt Machtkämpfe gegeneinander auszufechten. Sie könnten z. B. ein Versprechen ablegen, dass sie sich gegenseitig respektieren und in Ruhe lassen werden, damit jeder seine Aufgaben erledigen kann. Vielleicht muss der Klient mit Ihrer Hilfe einen paartherapeutischen Prozess zwischen den beiden Teamplayern begleiten, bis sich beide dann die Hand geben oder umarmen. Das gleiche kann ein anderes Mal mit einem anderen Gegensatzpaar erfolgen. Am Ende erhält der Klient die Hausaufgabe, bis zur nächsten Therapiestunde darauf zu achten, wie die beiden problematischen Charaktere in der Zwischenzeit miteinander umgehen.

Zur Nachbearbeitung der Tafelrunde helfen Sie dem Klienten, die einzelnen Teilnehmer dieser illustren Gesellschaft differenzierter zu charakterisieren. Die Zuordnung von Stärken, Schwächen sowie neutralen Charaktermerkmalen sollte möglich sein. Falls es dem Klienten nicht möglich ist, die einzelnen Typen selber zu bestimmen und zu benennen, können Sie Vorschläge machen. Die folgende Liste bietet einen Überblick. Natürlich hat nicht jeder unbedingt alle bei sich im Haus wohnen. Aber vielleicht schlummern ja einige auch noch und haben die Tafelrunde verpennt.

Beispiel einer Tafelrunde

1. Der Kreative: Maler, Musiker, Handarbeiter, Erfinder, Ideengenerator
2. Der Denker: Wissenschaftler, Rationalist, Philosoph

3. Der Romantiker: Liebhaber, Poet, Gefühlsmensch
4. Der Philanthrop: Weltverbesserer, Idealist, Helfer, Moralapostel
5. Der Misanthrop: Eremit, Außenseiter, Einzelgänger
6. Der Ehrgeizige: Sportler, Karrieremensch, Workaholic, Willenstyp
7. Der Pragmatiker: Praktiker, Umsetzer, Organisator, Manager
8. Der Mystiker: Priester, Jünger, Sinnsucher, Gottsucher, Erleuchtungssuchender
9. Der Lethargische: Müßiggänger, Faulpelz, Hedonist
10. Der Diktator: Machtmensch, Herrscher, Einschüchterer, Besserwisser
11. Der Abenteurer: Adrenalin-Junky, erlebnishungrig, verantwortungslos, furchtlos

Ergänzen Sie die Vorschläge, oder besser noch, lassen Sie den Klienten arbeiten und bis zum nächsten Mal eine überarbeitete Teilnehmerliste seiner Tafelrunde mitbringen. Ebenso wäre es möglich, keine Liste von Typen, sondern von Qualitäten anzubieten. Kreativität, Liebe, Mitgefühl, Weisheit, Willenskraft, Wahrheitsliebe, Geduld, Freiheit, Frieden, Hingabe, Einheit, Freude und Dankbarkeit sind Beispiele positiver Qualitäten. Das Finden negativer Aspekte fällt den meisten Patienten leichter.

In der weiteren Arbeit mit dem inneren Team sollten folgende 7 Fragen immer wieder beachtet werden:

1. Welche inneren Figuren/Qualitäten sind am dominantesten, welche weniger dominant und welche kommen permanent zu kurz?
2. Welche Figuren/Qualitäten sollten für welche Zielsetzung oder welches Vorhaben gestärkt werden?
3. Welche Figuren sollten für welche Zielsetzung oder welches Vorhaben mehr in den Hintergrund treten?
4. Welche Figuren stehen in einem Spannungsverhältnis oder Konflikt zueinander?

5. Welche Entwicklung wäre bei welcher Figur wünschenswert?
6. Welche andere Figur könnte ihr dabei helfen?
7. Wie könnte sich das gesamte Team weiterentwickeln, um Ihr Gesamt-Potenzial besser nutzen zu können?

Beim gesamten Team und auch bei jeder einzelnen Figur lassen sich von Zeit zu Zeit Aktualisierungen vornehmen, da Veränderungen und Transformationen stattfinden. Vielleicht wird aus dem Diktator ein verantwortungsvoller und weiser Führer, aus dem Misanthropen ein aktiver, sozial zugewandter Idealist oder Verfechter der wahren Menschlichkeit und aus dem lethargischen Müßiggänger ein friedliebender, in sich ausgeglichener, meditativer Zeitgenosse, der es versteht, um sich herum stets eine entspannte und harmonische Atmosphäre zu verbreiten.

Eine Variante der Tafelrundenübung ist für all jene Klienten geeignet, die überhaupt keine oder nicht genug Fantasie besitzen. An der Stelle, wo die erste Person den Saal betritt, sagen Sie:

„Die erste Person Ihres Teams, die den Raum betritt, repräsentiert Ihren Körper. Wie sieht die Person aus? Wo setzt sie sich hin? Die anderen 6 Personen trudeln nacheinander ein: Das Gemüt, der Verstand, das Gedächtnis, der Wille und das Gewissen. Bitte beschreiben Sie das jeweilige Erscheinungsbild und wo sich die jeweilige Person hinsetzt.“

Geben Sie ihm genügend Zeit, bis sich alle hingesetzt haben. Danach gehen Sie wie oben beschrieben vor. Die Charakterisierung mit entsprechenden Stärken und Schwächen darf auch hier nicht fehlen. Anschließend folgen die Dialoge, Schlichtungs- und Vermittlungsgespräche dank der regulierenden Ich-Funktion des Klienten.

Sollte aber die Fantasie Ihres Klienten noch nicht einmal für die Visualisierung eines Saals mit einem runden Tisch in der Mitte, an dem 7 Personen sitzen, ausreichen,

können Sie die Introspektion des inneren Teams auch als Brainstorming durchführen. Fordern Sie den Klienten einfach nur auf, die inneren Figuren, Gesichter oder verschiedenen Facetten seiner Persönlichkeit zu benennen, die er aus seinem bisherigen Leben bei sich kennen gelernt hat. Viele davon kennt man ja auch, weil gute Freunde einen darauf aufmerksam gemacht haben oder entsprechende Rückmeldungen, gefragt oder ungefragt, aus beruflichen oder privaten Umfeldern zu einem gelangt sind. Die Liste des inneren Teams kann im Rahmen einer introspektiven Meditation in der Therapiestunde oder zu Hause – als Hausaufgabe – vervollständigt, korrigiert, verfeinert und vertieft werden.

Fazit

Introspektionen mit einem meditativen Geist sind weniger kopfgesteuert, sondern integrieren stets auch das Gefühl und die Intuition. Sie können je nach Betrachtungsgegenstand und Fragestellung sehr einfach oder sehr komplex und umfangreich eingesetzt werden.

Die Introspektion eines einzelnen Gefühls kann sehr fokussiert und tiefgründig angewandt werden und vielleicht ebenso viel Zeit erfordern wie die recht komplexe Innenschau-Übung der Tafelrunde. Konzentration hält den Fokus am engsten und ist am besten geeignet, eine mentale Stille hervorzurufen. Achtsamkeit hält die Zügel der Aufmerksamkeitssteuerung etwas lockerer und ist am besten geeignet, fließende bzw. veränderliche Dinge wie Atmung, Gefühle, Gedanken und Willensimpulse in den Fokus zu nehmen. Dadurch wird eine Geisteshaltung geschult, die nicht wie bei der Konzentration etwas festhält, sondern Sinneseindrücke und Bewusstseinsinhalte spontan erkennt, immer wieder loslässt und auf diese Weise in einen unaufhörlichen Aufmerksamkeitsfluss integriert.

In den Worten Heraklits ausgedrückt: „Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluss springen“. Konzentration führt eher zu zentrierenden und energetischen Erfahrungen, wie dem Erleben einer inneren Mitte oder einer inneren Kraft, Achtsamkeit zu Bewusstseinsflexibilität, Einsichten und Gelassenheit. Introspektionen können Einsichten vertiefen oder neue Erkenntnisse evozieren. Introspektion geht über Achtsamkeit und Konzentration hinaus, indem sie nicht nur gegenwärtig existierende Dinge in den Fokus nimmt, sondern auch subtile oder abstrakte geistige Inhalte, psychologische Strukturen oder Wirkmechanismen sowie Zusammenhänge zwischen Vergangenen, Gegenwärtigem und Zukünftigem beleuchtet. Die Introspektion ist nicht geeignet, um eine mentale Stille herbeizuführen, sondern um innere Hindernisse zu erkennen, durch Einsicht zu entkräften und Transformationen vorzubereiten oder zu begünstigen. Führten Hindernisse zu Blockierungen des meditativen Erlebens, kann nach dem Durchlaufen der richtigen, angemessenen Introspektionen die automatische Selbstregulation und Feinabstimmung des Bewusstseins von Moment zu Moment wieder ungehindert weiterfließen.

7.5 Selbsttranszendenz und Kontemplation

Wenn der Klient mit einer Selbstregulationsmethode wie Konzentration, Achtsamkeit oder Introspektion bereits vertraut ist und damit positive Erfahrungen gemacht hat, kann er dazu übergehen, die Aufmerksamkeit selbst in den Bewusstseinsfokus zu stellen und zu erleben. Es würde sich komisch anfühlen, wenn man sagt: „Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Aufmerksamkeit“. Aber tatsächlich ist es genau das, was in die weitere Tiefe führt. Konzentration, Achtsamkeit und Introspektion sind Methoden, die Objekte bzw. Bewusstseinsinhalte als Aufmerksamkeitsstützen verwenden. Das subtilste Objekt

ist vielleicht das Gefühl der Atmung, oder das Gefühl für die darin enthaltene Lebensenergie. Aber es ist immer noch ein Objekt, ein Meditationsgegenstand. Solange sich die Aufmerksamkeit, ob man dies nun Konzentration oder Achtsamkeit nennt, auf etwas richtet, sei es die Atmung, Gefühle oder Gedanken, wird sie vertraut damit und gewöhnt sich daran. Das Vertraut-Werden hat eine psychologische Bedeutung und Berechtigung. Schließlich geht es ja generell in der Psychotherapie unter anderem darum, mit seinen Gedanken, Gefühlen und dem ganzen inneren Team vertrauter zu werden. Aber um in tiefere Bereiche der Meditation vorzustoßen, ist es erforderlich, sich vollständig aller Arten von Meditationsobjekten, Aufmerksamkeitsstützen und Techniken zu entledigen.

Wenn der Klient so weit ist, instruieren Sie ihn nach den üblichen Anfangssätzen folgendermaßen:

» „Werden Sie nun Ihrer Aufmerksamkeit gewahr. Egal, worauf sie vorhin noch gerichtet war, sie ist an sich reine Aufmerksamkeit. Sie ist der unmittelbarste Ausdruck von Bewusstsein. Erleben Sie nun einfach das reine Bewusstsein an sich. Baden Sie darin. Werden Sie eins damit. Es ist das, woraus Sie bestehen und was Sie zugleich auch wirklich sind. Es hat keine Form und besteht aus keiner Substanz.“

Die offene Weite, Grenzenlosigkeit, Zeitlosigkeit und essenzielle Tiefe dessen zu erfahren, was wir Geist, Seele oder Bewusstsein nennen, ist es, worum es eigentlich in der Meditation geht. Im Yoga wird diese Art von Meditation objektloses oder samenloses Samadhi genannt. In der buddhistischen Vipassana-Tradition spricht man von dem Gewahrsein des reinen Geistes. Im tibetischen Mahamudra und Dzogchen heißt es: Der offene, leere Geist benötigt keinerlei Stütze. Es gibt nichts zu tun und nichts anzuwenden. „Einfach da sein“, „das Sein bewusst erleben“, „in der Soheit / im Sosein verweilen“,

sind Ausdrücke, die alle das Gleiche meinen. Die Aufmerksamkeit, die in dieser Art von Kontemplation erlebt wird, ist spontan (d. h. nicht-konstruiert, nicht-entstanden, nicht-geboren, durch nichts bedingt), entspannt (d. h. nicht-angestrengt, ungekünstelt) und klar (d. h. ungeteilt, ungetrübt, einfach, vollständig) (vgl. Dalai Lama 2001; Binder-Schmidt 2002).

Konzentration und Achtsamkeit halten an einem Dualismus von Subjekt – der Betrachter – und Objekt – dem Betrachteten – fest bzw. basieren auf einem solchen. Kontemplation überwindet diesen Dualismus. Konzentration und Achtsamkeit sind Mittel, um Hindernisse zu überwinden und die Aufmerksamkeit zu schulen, auszubilden bzw. geschmeidiger zu machen. Ich bin mir allerdings nicht sicher, ob es wirklich die Aufmerksamkeit ist, die wir da trainieren, oder eher die metakognitiven Steuerungsfertigkeiten bzw. neurologischen Funktionen, die für das beständige, ausdauernde, störungsfreie bewusste Erleben von Aufmerksamkeit notwendig sind. Essenzielle Meditation bzw. Kontemplation beginnt beim bewussten Erleben der Aufmerksamkeit an sich. Wenn bei den Übungswegen „Achtsamkeit“ (Vipassana) oder „Konzentration“ (Samatha) aber auch schon das bewusste Erleben der Aufmerksamkeit im Mittelpunkt stand, und weniger das Steuern, Beeinflussen bzw. Manipulieren derselben, könnte man das durchaus als Meditation (Dhyana) durchgehen lassen. Meditation bezeichnet das bewusste Erleben von Aufmerksamkeit.

Bereiten Sie Ihren Klienten oder Ihre Kursteilnehmer folgendermaßen auf diesen Schritt vor:

- » „Bisher haben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit einiges angestellt, ausprobiert, beobachtet, untersucht, den Meditationsgegenstand gehalten, gewechselt, variiert, den Fokus mal verengt, mal erweitert, Ausdauer trainiert und einiges mehr. Jetzt geht es darum, mit der Aufmerksamkeit nichts anzustellen.

Manipulieren Sie jetzt nichts. Das Steuern hat auch seine Berechtigung und seinen Wert, aber jetzt kommen wir zu den tieferen Bereichen der Meditation. Erleben Sie einfach nur die natürlich anwesende Aufmerksamkeit, die Sie wie ein stiller Zeuge schon immer durch das Leben begleitet, keinen Anfang und kein Ende hat, und werden Sie eins damit.“

In diesem Stadium braucht die Meditation so gut wie keine Instruktionen mehr. Sie sollte jetzt ganz von allein laufen. Die tägliche Übung zu Hause bekommt nun einen höheren Stellenwert als die begleiteten Meditationen in der Praxis oder im Kursraum. Letztere dienen nur noch der Auffrischung und Feinabstimmung. Nach längeren Zeiten intensiver Meditation können sich leicht unbemerkt Symptome von Schläfrigkeit einschleichen. Um nicht in dösiges Trance-Zustände abzusinken, in denen die Konzentration und Achtsamkeit als natürlich anwesende Begleiterscheinungen von Meditation wieder nachlassen, empfiehlt sich die sehr subtil wirkende Maßnahme einer Vertiefung. Dies ist keine Technik der Aufmerksamkeitsschulung wie Konzentration oder Achtsamkeit, sondern ein kontemplatives Sich-Vers(ch)enken, Sich-Hingeben und noch intensiveres Einlassen auf die reine Präsenz. Dabei können durchaus intensivere Gefühle von Verbundenheit, Liebe, Freude und Dankbarkeit auftreten. Diese gelten nicht als Hindernisse, sondern als Begleiterscheinungen von tiefer Meditation bzw. Kontemplation. Das Körpergefühl wird zunehmend subtiler, transparenter und leichter. Irgendwann wird der Körper nicht mehr als grobstoffliche Form, sondern als reine Energie empfunden. Das Zeitgefühl verschwindet. Eine halbe Stunde vergeht wie im Flug.

Die Meditation im vierten Tiefenbereich unterscheidet sich vom dritten Tiefenbereich durch das Loslassen von Kontrolle und das Zurücknehmen von Einflussnahme. Die Kontrolle sollte aber nicht gewaltsam durch einen

starken Willen losgelassen oder vernichtet werden. Sie wird einfach nur überflüssig, weil sie nicht mehr gebraucht wird. Im besten Falle merkt der Meditierende gar nicht, dass er keine Steuerungselemente mehr benutzt. Der Übergang lässt sich mit einem Boot vergleichen, das vorhin noch auf einer Schiene fuhr und jetzt frei im offenen Gewässer schwimmt. Die Schiene hörte einfach auf. Das Boot fährt aber ohne Unterbrechung oder Ruck fließend weiter. Oder das Boot fuhr die ganze Zeit über einen Kanal, dieser Kanal ging über in einen natürlichen Fluss und dieser Fluss mündet in das Meer. Doch dazu später. Das Meer wäre das passende Bild für den fünften Tiefenbereich.

7

Jetzt geht es um den Übergang vom dritten in den vierten Tiefenbereich. Im ersten Tiefenbereich war das Ich der Grund für Hindernisse, es stand sich selbst im Weg. Im zweiten Tiefenbereich wurde es entspannter und erlebte eine Beruhigung der Sinne und des Gemüts. Es fühlte sich wohl. Im dritten Tiefenbereich erlebte es Selbstwirksamkeit, es konnte die Aufmerksamkeit steuern und die Gedanken kontrollieren. Das war faszinierend und fühlte sich toll an. Im Abstand zu den eigenen Gedanken und Gefühlen erfuhr es eine innere Mitte, eine innere Kraft und Stabilität. Im Übergang zum vierten Tiefenbereich wird es durchlässiger, denn es wird zunehmend Zeuge von spontanen Erlebnissen der Verbundenheit, jenseits von Zeit und Raum. Diese Verbundenheit zu spüren hat etwas Beglückendes an sich. Denn man ist nicht mehr abhängig von der physischen Anwesenheit anderer, um sich nicht allein zu fühlen. Das Ich verwandelt sich in einen Zeugen der permanenten transpersonalen Verbundenheit. Dieser Zeuge ist ein untrennbarer Teil des Lebens. Er weiß nicht nur um die Verbundenheit, er fühlt sie auch. Die Verbundenheit wird in der Kontemplation intensiv erlebt. Es handelt sich nicht um die Verbundenheit, die intellektuell mittels naturwissenschaftlichem oder systemtheoretischem Wissen rekonstruiert oder imaginativ vorgestellt wird,

sondern um eine echte Resonanz Erfahrung mit dem Leben.

Wie bei den bisherigen Methoden auch, müssen bei Kontemplation kein religiöser Hintergrund und keine Zugehörigkeit zu einer bestimmten Tradition vorliegen. Kontemplation lässt sich natürlich auch anwenden, um wesentliche Lehrinhalte einer spirituellen Tradition oder Religion zu vertiefen. Sie ist dann jeweils eingefärbt in die entsprechende Philosophie und Sprache der entsprechenden Schule. Man kann aber auch ganz unvoreingenommen tiefe Erfahrungen mit Kontemplation machen. Übrigens wird Kontemplation oft sehr missverständlich mit Nachdenken übersetzt. Tatsächlich meint Kontemplation aber das meditative Durchdringen von tiefen, transpersonalen Zuständen bzw. das Erfahren von essenziellen Qualitäten und Wahrheiten, die sich mit dem Verstand ganz und gar nicht erfassen lassen. Während die Lehrinhalte an sich zur Dogmatik oder Theologie einer Religion gehören, sind die transpersonalen Erfahrungen das zentrale Anliegen der Mystik. Sie sind Tiefen-Eigenschaften unseres Bewusstseins, spirituell gesprochen unserer „Seele“. Jede Religion hat auch eine mystische Seite, die allerdings durch die zunehmende Ritualisierung und Dogmatisierung im Laufe der Tradierung einer Religion mehr und mehr in Vergessenheit geraten ist. Spätestens ist es dann vorbei mit der Mystik, sobald eine Religion für machtpolitische Zwecke instrumentalisiert wird. Dann kämpfen z. B. Hindus gegen Buddhisten, Buddhisten gegen Muslime, Muslime gegen „Ungläubige“, Christen gegen die „Achse des Bösen“ und Juden gegen Muslime. Aber auch innerhalb einer Religion kämpfen verschiedene Sekten gegeneinander. Ihnen fehlt es ganz offensichtlich an Mystik, nicht aber an Dogmen und Hass.

Wenn wir uns also jetzt der Kontemplation widmen, geht es nicht darum, religiös oder religiöser zu werden. Es geht ganz einfach darum, die Meditation zu vertiefen, indem wir die personale Ebene der Kontroll- und Einflussmöglichkeiten, der Selbstregulation und

Aufmerksamkeitssteuerung, die schließlich irgendwann ausgeschöpft ist, hinter uns lassen. Wir betreten nun den Bereich der Selbsttranszendenz. Wir verbinden uns mit dem, das größer ist als unser Ich, unserem Urgrund, gehen in ein Bewusstsein, das uns übersteigt, von dem wir Teil sind, ob man das nun Gott, Dharmadatu, Leerheit, Tao, Brahman, kosmisches Bewusstsein oder Quelle des Lebens nennt. Freigeister haben ihre eigenen Namen dafür. Der Bayer sagt zur Begrüßung „Grüß Gott“, der Inder „Namaste“, was bedeutet: „Ich grüße das Göttliche in Dir“. Tibeter grüßen mit „Tashi Delek“, was übersetzt werden kann mit: „Möge es Dir wohlgehen“. Stars-Fans sagen sich: „May the force be with you“. Wie auch immer, wir sind alle Teile von etwas Größerem, das wir auch einfach „Leben“ nennen können.

Beginnen wir mit kontemplativen Reflektionen. Diese sind übrigens auch immer dann hilfreich, wenn der Geist durch lange gegenstandslose Meditation dösig oder vernebelt wird. Natürlich dürfen wir nicht vergessen, dass das Reflektieren ohne das Einswerden mit diesen Qualitäten nicht wirklich als Kontemplation, sondern als Nachdenken zu bezeichnen wäre. Es geht hier darum, dass wir uns auf diese Qualitäten auch wirklich einlassen, mit Hingabe, Gefühl und Herz.

Folgende Schwerpunkte der Kontemplation bieten sich an:

1. **Essenzielle Qualitäten und transpersonale Werte** wie Liebe, Verbundenheit, Mitgefühl, Demut, Dankbarkeit, Freude, Frieden, Selbstlosigkeit, Schönheit, Aufrichtigkeit, Inspiration, Intuition, Kreativität, Heldenmut, Großherzigkeit, Weisheit, Freiheit, Wahrheit, Sinn, Humor, Einfachheit usw.
2. **Wahrheiten** wie Vergänglichkeit, Rhythmen und Zyklen des Lebens, die Begrenztheit des menschlichen Denkens, die Transzendenzfähigkeit des Bewusstseins, die Einheit (hinter den Teilen) des Lebens, das menschliche Bedürfnis nach Sinn, die Anfang- und Endlosigkeit des Seins, die Unendlichkeit des Universums usw.
3. **Selbst-Begriffe und Selbstbilder** werden zunächst introspektiv angeschaut, und dann kontemplativ abgelegt wie Anzüge, Masken und Make-up. Nach der mystischen bzw. symbolischen Entkleidung, Entmaskerade und dem Abschminken, immer mit dem Ausatmen verbunden, frage ich mich, wer ich *wirklich* bin. Egal wie die Antworten lauten, man wird mit keiner wirklich zufrieden und einverstanden sein, wenn man ehrlich ist. Antworten sind immer nur begrenzt und werden meist nur einer Kategorie gerecht, z. B. dem Alter, dem Geschlecht, dem körperlichen Aussehen, dem Beruf, der Nationalität, der Kulturzugehörigkeit, der Lebewesen-Gattung usw. Wenn man sich die Frage „Wer bin ich?“ wie der indische Mystiker Ramana Maharshi eindringlich und unaufhörlich stellt und damit in die Kontemplation geht, wird die personale Identifikation bzw. werden die Selbstbild-Identifikationen automatisch brüchiger. Das gewohnte Identitätsgefühl wird flüssiger oder offener, um sich ganz aufzulösen und einem essenzielleren Einheitsgefühl Platz zu machen (Maharshi 2015).

Kontemplieren wir nun über das Wesen oder die Qualitäten der Aufmerksamkeit:

1. **Offene Aufmerksamkeit:** Ohne Grenzen und Einschränkung durch Objekt-fokussierungen, ohne Konzentration und Achtsamkeit wird die Aufmerksamkeit als das erfahren, was sie von Natur aus ist: offen und weit!
2. **Transpersonale Aufmerksamkeit:** Ohne Grenzen und Einschränkung durch Selbst- bzw. Subjekt-fokussierungen, ohne Identifikation mit einem Subjekt-Gedanken (ich) und ohne Projektion durch einen Objekt-Gedanken (du) wird die Aufmerksamkeit als transpersonal erfahren.

3. **Leere Aufmerksamkeit:** Ohne Einschränkung oder Einfärbung durch die sonst vorgeschalteten kognitiven, sozialen und kulturellen Brillen, Skripte oder Konstrukte, wird die Aufmerksamkeit als jungfräulich rein, ursprünglich und leer erlebt.
4. **Kontinuierliche bewusste, wache Aufmerksamkeit:** Ohne Unterbrechung durch Ablenkung, Bewusstseinstrübung, Erregung oder Trance wird die Aufmerksamkeit als ein fortwährender Fluss wahrgenommen und darin der Bewusstseinsstrom erfahren.
5. **Zweckfreie Aufmerksamkeit:** Ohne Absicht, Ziel, Sinnkonstrukt, Trainingsidee, auch ohne das Motiv der Aufmerksamkeit, Konzentration oder Übung, also ganz ohne Rechtfertigung, wird die Aufmerksamkeit als unmittelbare Offenbarung eines zweckbefreiten Daseins erlebt.
6. **Non-duale Aufmerksamkeit:** Ohne Unterscheidungen zwischen innen und außen, ich und du, Subjekt und Objekt(en), wird in der unmittelbaren Aufmerksamkeit das ungeteilte Bewusstsein an sich erfahren.

Wir verlassen hiermit endgültig alles Gewohnte, verstandesmäßig Erfassbare, alle konventionellen Begriffe und Vorstellungen. Aber es handelt sich ja auch um eine höhere Anspruchsstufe – immerhin sind wir bei Tiefe 4 angekommen – die nicht für den Anfänger geeignet ist. Um diesem Tiefegrad ganz gerecht zu werden, lassen sich die genannten und ausgeführten 6 Aspekte von essenzieller Aufmerksamkeit auch auf das Wesen von essenzieller Liebe anwenden. Ersetzen Sie oben den Begriff „Aufmerksamkeit“ einfach jeweils durch den Begriff „Liebe“ und Sie erhalten eine angeleitete Kontemplation zum essenziellen Wesen der Liebe. Nicht nur mystisch, auch entwicklungspsychologisch betrachtet ist Aufmerksamkeit ein Ausdruck von Liebe. Wer nach Liebe schreit, will Aufmerksamkeit. Wer sich nach Aufmerksamkeit

sehnt, will Liebe. Jedes Kind braucht Aufmerksamkeit. Jemandem einen „Augen-Blick“ oder noch mehr Aufmerksamkeit zu schenken, liegt in der Natur von Liebe und Verbundenheit. Aufmerksamkeit kann durch keinen materiellen Gegenstand oder Geld ersetzt werden. Deswegen ist die wirkliche, aufmerksame Präsenz von Eltern für ihr Kind und seine psychische Entwicklung extrem wichtig. Die Gleichsetzung von Aufmerksamkeit und Liebe macht auf den vorherigen Stufen der meditativen Entwicklung wenig Sinn, aber hier im vierten Tiefenbereich wird ihre Wesensgleichheit erfahren.

Verweilen wir einfach in dieser natürlichen, einfachen, ursprünglichen, frischen, liebevollen Aufmerksamkeit, wie die, mit der die Eltern ihr Baby und das Kind seine Eltern betrachten. Dafür brauchen wir gar nichts, keine Methode, noch nicht einmal Konzentration oder Achtsamkeit. Staunen wir einfach ein wenig über dieses Wunder der Aufmerksamkeit oder der Liebe. Dieses Staunen hilft immer gegen Schläfrigkeit, Dösigkeit und die Trance der Routine. Ist das nicht fantastisch? Man kann Maschinen bauen, die auf Reize reagieren, weil sie so programmiert wurden. Aber ist das Aufmerksamkeit? Sind Maschinen aufmerksam? Aufmerksamkeit hilft uns doch gerade, aus solchen Programmen und Konditionierungen herauszukommen. Aufmerksamkeit ist das Gegenteil von blindem Reagieren, aber auch von Ignoranz. Aufmerksamkeit macht uns sehend und hörend. Aufmerksamkeit macht uns zu Menschen und unterscheidet uns von Robotern. Und ja, aufmerksame Tiere erscheinen uns natürlich dann auch menschlich. Diese „menschlichen Qualitäten“ – aufmerksam sein, füreinander da sein, aufeinander achten, mitfühlen, erstaunt sein usw. – finden sich ja auch bei Tieren. Daher gehen Buddhisten und Yogis schließlich davon aus, dass Tiere beseelt sind.

Passend zu diesem Tiefenbereich möchte ich eine geführte Meditation vorstellen, die Resonanzverfahren wie Liebe, Verbundenheit und Mitgefühl fördern, stärken und vertiefen kann.

■ Übung 13: Ausdehnung von liebender Verbundenheit

„Schließen Sie die Augen. Lassen Sie sich von der Atmung zu Ihrem Herzen führen. Denken Sie an eine Person, die Sie lieben. Nehmen Sie die innige Verbundenheit Ihrer Herzen wahr. Versuchen Sie, dieses Gefühl der liebenden Verbundenheit ganz zuzulassen. Atmen Sie in dieses Gefühl der Verbundenheit hinein. Bei jedem Ausatmen strahlen Sie die Liebe aus Ihrem Herzen zu diesem Menschen hin. Bei jedem Einatmen öffnen Sie sich für die Liebe, die von diesem Menschen zu Ihnen zurückstrahlt. Sie nehmen seine Liebe nun in sich auf. So ist Ein- und Ausatmen ein ständiges Geben und Nehmen.

Als nächstes denken Sie an Menschen, die Sie nicht kennen, und machen sich die Verbundenheit auch mit ihnen bewusst. Auch mit ihnen teilen Sie die gleiche Atmosphäre, atmen die gleiche Luft und sind über die Biosphäre dieses Planeten miteinander verbunden. Unter unseren Füßen ist die gleiche Erde. Wir sind Teile des gleichen Lebens. Wir kontemplieren und erleben auf diese Weise auch die Verbundenheit mit all den Wesen, die wir nicht kennen, z. B. mit den Obdachlosen vor dem Supermarkt oder den Kriegsflüchtlingen, die in unser Land gekommen sind.

Dann denken Sie an Personen, die Sie kennen, aber nicht mögen. Sie verbinden Ihr Herz auch mit diesen Menschen und machen sich Ihre Wesensverwandtschaft in der Evolution bewusst. Sie müssen sie nicht in Ihr Wohnzimmer einladen oder mit ihnen kuscheln, aber Sie wünschen ihnen ebenso Frieden, Gesundheit, Liebe und Gerechtigkeit, wie Sie es Ihren Freunden und sich selbst wünschen.

Nun können Sie bedingungslos und ohne Grenzen das Potenzial Ihrer Liebe oder gefühlten Verbundenheit mit allen Lebewesen ausströmen lassen. Bei jedem Ausatmen lassen Sie Ihre Liebe ungebremst zu allen Wesen auf diesem Planeten ausstrahlen,

so als würden Sie alles Leben hemmungslos umarmen. Es fließt mit jedem Einatmen umso mehr Liebe nach, in Sie hinein und dann mit dem Ausatmen durch Sie hindurch. Wenn Sie sich darauf einlassen, spüren Sie, wie das Ausatmen langsamer und intensiver wird, während sich das Herz dabei weitet und liebende Verbundenheit unser ganzes Wesen durchdringt und erfüllt, von innen nach außen. Beim Ausatmen wird nichts zurückgehalten, kein „Ich“ oder „Mein“ bleibt übrig. Alles was ich bin, all meine Energie, wird dabei ausgeatmet. Ich verschenke mich. Beim Einatmen strömt neue Energie ein. Der Fokus der Aufmerksamkeit liegt nicht wie bei der Achtsamkeitspraxis auf dem Atemvorgang selbst, sondern im freigiebigen Ausströmen der gefühlten Lebens- oder Liebesenergie. Wenn Sie möchten, können sie nun die Erde als wunderschönen Planeten visualisieren, den Sie umarmend in Ihr Herz schließen.

Lassen Sie nun alle Vorstellungen los. Das warme Gefühl der Liebe bleibt in Ihrem Herzen. Nehmen Sie nun auch wieder andere Regionen oder Zentren in Ihrem Körper wahr. Fühlen Sie die in sich ruhende Willensenergie in Ihrem Bauch. In diesem Zentrum der inneren Kraft erfahren Sie felsenfeste Stabilität. Nehmen Sie dann auch Ihren Kopf wieder wahr. Die Stirn ist angenehm kühl, der Geist klar und wach. Öffnen Sie wieder die Augen und nehmen Sie sich die Zeit, um wieder allmählich in diesem äußeren Raum anzukommen. Wenn Sie möchten, strecken Sie die Arme oder spannen die Muskeln kurz an, damit sich der Kreislauf wieder normalisiert.“

Im Buddhismus ist diese Übung der Ausdehnung von Herzensgüte unter dem Begriff Metta- oder Maitri-Praxis bekannt. Metta ist das Pali-Wort und Maitri der Sanskrit-Begriff für transpersonale Liebe. Vor 20 Jahren wäre eine solche Meditation im Rahmen einer Psychotherapie oder verhaltensmedizinischen Maßnahme undenkbar gewesen. Doch seit einigen Jahren

haben sogar achtsamkeits- und mitgeföhlbasierte Ansätze Einzug in das Curriculum von Verhaltenstherapie-Ausbildungen erhalten. Grundsätzlich wirken Meditationen zur Evokation von Verbundenheit wie die hier aufgeföhrte bei allen neurotischen Störungen therapieförderlich, bei denen eine egozentrische Form der Ichbezogenheit, mangelnde Empathie, Einsamkeitsgeföhle, Hassgeföhle oder soziale Aversionen bestehen. Wie im empirischen Teil aufgezeigt, kann Meditation zu deutlichen Anstiegen von Sinnerfülltheit und seelischer Gesundheit beitragen.

7

7.6 Non-duales Verweilen

Wenn wir lange genug in der wachen, klaren, einfachen Aufmerksamkeit verweilen, wie oben beschrieben, entfaltet sich der fünfte Tiefenbereich ganz von selbst. Im vierten Tiefenbereich erfahren wir das Potenzial unserer Menschlichkeit bzw. unser Menschsein und die universelle Verbundenheit mit allen Lebewesen. Wir föhlen uns nicht mehr als isolierte, selbstbezogene Egos. Die Selbstwahrnehmung wird nun offener und mit dem Rest des Lebens verbunden.

Im fünften Tiefenbereich wird das Bewusstsein nicht mehr durch Konstrukte und Gegenständlichkeiten konstituiert bzw. über den Umweg seiner eigenen mentalen Produkte, Projektionen und Schöpfungen erfahren, sondern in seinem bloßen Sosein. Grenzen scheinen nicht zur Natur des Bewusstseins zu gehören, sondern eher zur Natur seiner Wirklichkeitskonstrukte und Erfindungen.

Gedanken und Emotionen wurden schon im vierten Tiefenbereich nicht mehr als einzelne, eigenständige Phänomene erlebt, sondern als Teile, Gesichter oder Momentaufnahmen eines Flusses betrachtet, bei dem kein Anfang und kein Ende ausfindig zu machen ist. Ab Tiefe 4 erlebt man nur diesen Fluss, nicht mehr seine zahlreichen illusionsgleichen Bilder, Empfindungen und Eindrücke, die

er sonst in der Alltags-Trance hervorruft. Im fünften Tiefenbereich gleicht das Bewusstsein dem Ozean, in den alle Flüsse hineinmünden.

Im Rahmen eines mehrwöchigen Meditationsprogramms können Übungen zum fünften Tiefenbereich etwa folgendermaßen eingeleitet werden:

» „Wir haben gelernt, uns zu entspannen, mit Konzentration und Achtsamkeit die Aufmerksamkeit zu lenken, um das Gedankengewitter zu bändigen, die Wellen des Gemütes zu beruhigen und den Geist ausdauernd, transparent, geschmeidig, flüssig und klar werden zu lassen. Dann haben wir die essenziellen bzw. transpersonalen Qualitäten in Erfahrung gebracht und unmittelbar kennen gelernt. All das, was in unserem kollektiven Unbewussten den Entwurf und die Vision des Menschseins ausmacht – die essenziellen Werte und Qualitäten der Menschlichkeit – all das, was die Weisen und sogenannten Religionsstifter erkannt und zum Ausdruck gebracht haben, erfahren wir in diesem Tiefenbereich in unserem eigenen Herzen, wenn auch nur ansatzweise.“

Der unermessliche Reichtum all dieser kostbaren Qualitäten kann selbstverständlich nicht im Rahmen von Psychotherapie oder Reha-Kursen erschöpfend in Erfahrung gebracht werden. Der vierte Tiefenbereich kann nur angetippt werden. Unsere Klienten und Kursteilnehmer können Zeuge dieser inneren Schätze werden, indem sie mithilfe angeleiteter Meditationen damit in Resonanz treten. Niemand kann sie für sich besitzen und sein Eigen nennen, auch wenn er gelegentlich oder zeitweise damit eins geworden ist. Es liegt in der Natur des Transpersonalen, dass man es nicht besitzen kann. Wir können transpersonale Erfahrungen wie universelle Liebe, mitfühlende Verbundenheit, unermessliche Freude, Erwachen oder Bewusstseinsweiterung nicht konservieren und für uns behalten, aber wir können daraus schöpfen, aus diesen essenziellen Qualitäten

heraus leben, atmen und handeln. Nur so werden sie mehr und mehr ein Teil von uns. Patienten, die eine psychotische Struktur besitzen, würden aus Mangel an Ich-Stärke und Persönlichkeitsdifferenzierung dazu neigen, sich mit einer erleuchtenden Erfahrung zu identifizieren und transpersonale Qualitäten ihr Eigen nennen. Sie halten sich allzu schnell für erleuchtet oder identifizieren sich voll und ganz mit einer Erlöserfigur. Daher sind sie für solche Übungen nicht geeignet.

Der fünfte Tiefenbereich kann ohne weiteres Zutun erfahren werden, wenn wir mit der Kontemplation einfach fortfahren. Wir kommen da ganz einfach hin, wenn wir den Geist in seinen ursprünglichen, natürlichen Zustand der Leerheit zurückkehren lassen, so belassen und entspannt darin verweilen. Wir schlagen nicht mehr unnötig Schaum durch gedankliche, imaginative, emotionale oder Genuss-evozierende Aktivitäten des Geistes, sondern nehmen uns mit dem fühlenden, beobachtenden, kontrollierenden und aktivitätssüchtigen Ich noch weiter zurück, bis es sich ganz auflösen scheint und völlig verschwindet. Bei solchen Ausdrucksweisen wie „Ich-Auflösung“ ist jedoch äußerste Vorsicht geboten. Es handelt sich dabei nicht um einen realen Vorgang. Da ist in Wirklichkeit nichts, das sich auflöst. Was zutrifft, ist, dass sich das Bewusstseinsfeld, das im Alltagsmodus durch ein Ich-Konstrukt und Ich-Gefühl eingeschränkt und getrübt wird, im fünften Tiefenbereich scheinbar bis ins Grenzenlose ausdehnt. Das liegt daran, dass in diesem sehr tiefen Bewusstseinszustand weder ein Ich-Konstrukt noch ein Ich-Gefühl existieren. Aber was ist das Ich schon anderes als ein Selbst-Konstrukt und dem durch dieses Konstrukt bedingte, labile und ängstliche Daseins-Gefühl? Die Ichbezogenheit bzw. Identifikation mit diesem Ich im Alltagsmodus führt jedenfalls zu einem eingeschränkten Blickwinkel und Bewusstseinsfeld. Diese Beschränkung liegt im fünften Tiefenbereich nicht mehr vor.

Je weiter und tiefer die Meditation gelangt, desto weniger Instruktionen sind nötig. Aber auch hier gibt es einige Hilfen, die ich von

kompetenten Lehrern des Buddhismus, Yoga und Christentums lernen durfte, und die ebenso der fachkundigen Literatur zu entnehmen sind (vgl. ► Kap. 4). Im Folgenden möchte ich Ihnen 6 Übungen vorstellen, die geeignet sind, den fünften Tiefenbereich anzutippen. Vor allem geht es um die Auflockerung der Grenzen, ähnlich wie in der modernen Quantenphysik oder Weltpolitik. Dann werden diese Grenzen ad absurdum geführt und schließlich lösen sie sich im non-dualen Bewusstsein auf. Der aufmerksame Leser wird sich vielleicht fragen, warum es wieder von vorne losgeht. Waren wir im vorherigen Stadium nicht schon so weit, die reine, gegenstandslose Aufmerksamkeit und Verbundenheit mit allem Leben zu erfahren? Nun ja, wenn das so wäre und die kontemplativen Übungen so gut gewirkt hätten, würde sich der fünfte Tiefenbereich nahtlos anschließen. Kontemplation oder mystische Hingabe führt in der Tat bis in den non-dualen Zustand hinein, wie ein Fluss in den Ozean, aber auch nur dann, wenn man nicht vorher stehen bleibt oder aussteigt und wieder an Land geht. Für letztere habe ich die folgenden sechs kleinen Übungen mit großer Wirkung auf der Basis von Belehrungen und Inspirationen aus den meditativen und mystischen Traditionen zusammengetragen. Beginnen Sie jede dieser Übungen mit einer einfachen Entspannung, bei der die Teilnehmer die Augen schließen und dann weiterhin geschlossen halten. Sie können diese Übungen aber auch nacheinander anleiten. Der anvisierte Zeitraum sollte dann natürlich großzügiger gesteckt sein.

■ Übung 14: Grenzenlosigkeit

„Richten wir doch mal unsere Aufmerksamkeit auf den Hintergrund dessen, was wir Bewusstsein nennen. Wo sind da Grenzen zwischen dem Bewusstsein und dem Hintergrund, dem Nicht-Bewusstsein? Erleben Sie Ihren Bewusstseinsraum in seiner Gänze. Können Sie da eine Höchstgrenze feststellen, eine äußerste Grenze, eine Umrandung, eine Umzäunung, ein Ende?“

Danach halten wir inne. Lassen Sie Ihren Kursteilnehmern oder Klienten ein wenig Zeit. Da es sich um eine Minimax-Übung handelt (minimaler Aufwand, maximale Wirkung), genügen 5 min Stille.

Ein anderer Zugang ist die Überprüfung der gewohnheitsmäßigen Unterscheidung zwischen innerem und äußerem Raum. Lassen Sie Ihre Klienten zunächst ein paar Minuten den inneren Raum kontemplieren, dann den äußeren:

■ Übung 15: Innerer und äußerer Raum

„Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Werden Sie des ganzen Raumes gewahr, den Ihr Körper einnimmt. Fühlen Sie sich durch die verschiedenen Bereiche Ihres Körpers hindurch. Können Sie dort im Innenraum irgendwelche räumliche Trennungen wahrnehmen? Füllen Sie den ganzen Körperinnenraum mit Ihrer Aufmerksamkeit.“

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun nach außen. Werden Sie des ganzen Raumes gewahr, der sich außerhalb von Ihrem Körper befindet. Sie sind ein Teil dieses Raumes. Zunächst haben Sie den inneren Raum erlebt, jetzt erfahren Sie den äußeren Raum. Handelt es sich dabei wirklich um zwei verschiedene Räume? Wo ist da die Trennung? Fühlen Sie eine Trennung?

Sie können auch den äußeren Raum weiter unterteilen, in oben und unten, links und rechts, vorne und hinten, und sich dann fragen, ob es sich um mehrere Räume oder einen Raum handelt. Erleben Sie nun viele Räume oder einen Raum?“

Geben Sie den Teilnehmern danach wieder ein wenig Zeit, damit sich das non-duale Gewahrsein entfalten kann. Da es sich wieder um eine Minimax-Übung handelt, genügen für das Nachspüren auch hier 5 min.

■ Übung 16: Selbst-Erfahrung

„Wer hat gerade diese Untersuchung durchgeführt? Und wer ist der Zeuge, der Entdecker? Wer ist der Zweifler, der das Ergebnis direkt infrage stellt? Und wer atmet da eigentlich? Können Sie sich selbst erfahren?

Was erfahren Sie, wenn Sie sich selbst erfahren? Was erfahren Sie da wirklich? Wo oder was ist dieses Selbst?“

Was auch immer das ist, das wir „Ich“ oder „Selbst“ nennen, hier gehen wir dieser Frage auf den Grund. In der Psychologie verstehen wir unter Selbsterfahrung einen Erfahrungsfluss von Sinneseindrücken, Empfindungen, Gefühlen, Gedanken, Verhaltensweisen und/oder physiologischen Reaktionen, die alle zur eigenen Person gehören. Auch das eigene Sprechen oder Schweigen gehört dazu. Selbsterfahrungsübungen werden durchgeführt, um sich selbst besser kennen zu lernen und in Erfahrung zu bringen, und zwar in ganz bestimmten vorgegebenen Settings. Alle genannten Elemente sind jedoch nicht das Selbst. Das Selbst kommt in dieser Aufzählung nicht vor. Würde man Selbsterfahrung als das Erfahren des Selbst definieren, läge ein tautologisches Problem vor. Es liegt natürlich in der Natur der Sache, dass man so etwas Abstraktes wie „Selbst“ nicht wirklich erfahren kann. Folglich gibt es nur „Nicht-Selbst“-Erfahrungen. In der tiefen Stille, jenseits von Sinneseindrücken, Gedanken und Gefühlen, erleben wir ein Bewusstsein, in dem weder ein Subjekt, noch ein Objekt ausfindig zu machen ist. Würde der meditative Erfahrungshintergrund von Tiefe 1 bis 4 fehlen, wäre diese Übung nichts anders als eine nette, intellektuelle philosophische Beschäftigung.

Machen wir nach weiteren 5 min Stille eine Übung für die mehr körperbezogenen Menschen. Sie ist eine Vertiefung der Aufmerksamkeitszentrierung in der Bauchmitte, nur dass es nun nicht um die Konzentration an sich geht, sondern um die Realisierung der Einheit von Mitte und Universum, von „Eins und Allem“. Der Nabelpunkt der Welt und die Welt sind bzw. werden eins.

■ Übung 17: Eins und Alles

„Sammeln Sie ihre Aufmerksamkeit in der inneren Mitte, die im Zentrum des Bauchraumes in Nabelhöhe auffindbar ist. Ein guter

Anker ist die Bauchatmung. Über die Bauchatmung gelangen Sie automatisch zur inneren Mitte. Diese innere Mitte spielt in vielen meditativen Traditionen eine zentrale Rolle, vor allem im Taoismus und Zen. Wer hier mit der Aufmerksamkeit verankert ist, fühlt die Verbundenheit mit der Erde, ist verwurzelt, ruht fest im inneren Gleichgewicht. Er ist wie ein Fels in der Brandung. Nichts bringt ihn aus der Fassung, nichts haut ihn um, nichts wirft ihn aus der Bahn. Die meisten asiatischen Kampfsportarten beginnen mit einer Meditation auf dieses Zentrum. Bleiben Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit in der inneren Mitte.

Dann kommt der nächste Schritt: Kontemplieren Sie die Wesensgleichheit dieser inneren Mitte mit dem absoluten, allgegenwärtigen, höchsten, alles-umfassenden Sein. Taoisten nennen dies das Tao, Hindus Brahman, Christen Gott, tibetische Buddhisten Dharmadatu. Der Name des Absoluten spielt in der non-dualen Kontemplation keine Rolle. Lassen Sie alle Begriffe und Vorstellungen, auch hinsichtlich des Absoluten, hinter sich. Dies ist Es, das Eine, hier und dort, innen und außen. Da das Absolute überall ist, befindet es sich auch in Ihrer inneren Mitte, im Schwerpunkt und inneren Gleichgewicht Ihres Körpers. Bleiben Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit in der inneren Mitte.“

Geben Sie den Teilnehmern 10 min Zeit, um die Erfahrung der Einheit von „Eins und Allem“ nun in der Stille zu vertiefen.

Für religiöse, spirituelle oder mystisch veranlagte Menschen folgen nun noch zwei weitere Übungen zum fünften Tiefenbereich. Atheisten und Agnostikern kann die erste dieser beiden Übungen nicht empfohlen werden, da sie vermutlich mehr Zeit in kognitiver Dissonanz als in Meditation verbringen würden. Ein Trick, der die Übung für sie dennoch akzeptabel machen könnte, wäre der, für „Gott“ oder „Heiliger Geist“ den Begriff „Leben“ oder „Energie“ einzusetzen.

■ Übung 18: Gottes Atem

- » „Nehmen Sie Ihre Atmung war. Es spielt keine Rolle, wie Sie atmen. Die Atmung geschieht sowieso von selbst, sowohl tagsüber, wenn Sie wach und beschäftigt sind, arbeiten, lesen oder einen Film schauen, als auch nachts, wenn Sie schlafen, im Traum und im Tiefschlaf. Haben Sie sich jemals die Frage gestellt, wer oder was da atmet? Atmen Sie? Sind Sie es, der atmet? Wenn Sie schlafen, müsste die Atmung ja dann aufhören. Also wer ist es, der atmet? Falls Sie an Gott glauben, dürften Sie keine Probleme damit haben, zu sagen: Gott atmet. Lassen Sie Gott oder den Heiligen Geist in sich atmen. Der Heilige Geist repräsentiert sowohl das Leben der Evolution und dieses Körpers, als auch den transzendenten Geist Gottes, unser Überbewusstes. Er durchdringt das gesamte Leben. Lassen Sie sich von Ihm atmen und durchdringen.“

Auch diese geführte Kontemplation führt in die Stille, in der wir dann etwa 10 min verweilen.

Die letzte der sechs Übungen setzt das Mittel der Visualisierung ein. Sie stammt aus dem tibetischen Buddhismus.

■ Übung 19: Der goldene Tropfen

- » „Öffnen Sie Ihren Geist für den goldenen Licht-Tropfen der Weisheit, Liebe, Erleuchtung, Buddha- oder Christus-Essenz. Dieser fällt – wie in Zeitlupe – aus einer unendlichen Höhe herab in Ihren Geist. Je mehr sich der Tropfen Ihrem Haupte nähert, desto mehr öffnet sich Ihr Geist für den goldenen Nektar der Erleuchtung. Es ist also kein plötzlicher Aufprall von Tropfen und Schädeldecke spürbar, sondern ein allmähliches Näherkommen des Buddha- oder Christus-Bewusstseins. Der Übergang vom Näherkommen, über das Eindringen des transzendenten Lichtes

bis zum Verschmelzen von persönlichem Bewusstsein und transpersonalem Erleuchtungsgeist – visualisierbar als goldenes Licht – ist fließend. Wenn wir in der Phase der Visualisierung sind, wo der goldene Licht-Tropfen an unserem Scheitel angekommen ist und die Buddha- oder Christus-Essenz in unseren Kopf einwirkt, unseren Geist von innen her durchdringt, erfüllt und erleuchtet, sind wir mit unserer ganzen Aufmerksamkeit bei diesem inneren Licht. Wir spüren die Einheit von leuchtendem Geist, Gefühl und Körper und verweilen darin. Die Visualisierung spielt ab hier keine Rolle mehr. Verweilen Sie einfach in diesem reinen, kristallklaren lichtvollen Gewahrsein.“

Das substanzlose, formlose, leere Bewusstsein, frei von Gedanken, Konstrukten und Identifikationen, wird auch hier letztlich erfahren. Manche erleben, wie sich der Geist erhellt, das Gefühl in die Liebe erhoben wird und der Körper sich transparent und leicht anfühlt, so als ob er keine abgrenzbare Form mehr hätte oder aus reinem Licht besteht.

Dies sind sechs Zugänge zur Non-Dualität, sechs Zuflüsse zum einen Ozean, oder sechs verschiedene Sprungbretter, die man nehmen kann, um ins All-Sein zu springen. Es gibt natürlich viel mehr. Genau genommen gibt es so viele Zugänge wie es Individuen gibt. Worauf es ankommt, ist, dass wir, einmal angekommen im reinen Bewusstsein des ursprünglichen Geistes, nichts verändern, nichts manipulieren, nichts hinzufügen.

Wir sollten nie vergessen: Die Aufmerksamkeit, die wir bei jeder Art von Meditation oder anderen Aktivitäten anwenden und einsetzen, ist bereits an sich der ursprüngliche Geist. Das einzige, was uns daran hindert, diese alltägliche Aufmerksamkeit als höchstes Bewusstsein, Heiliger Geist oder non-duales Gewahrsein zu erleben, sind – transkulturell betrachtet – fehlende Akzeptanz dieser Wirklichkeit im Hier und Jetzt, der Glaube an ein gesondertes Sein, mit dem

sich das Ich-Bewusstsein immerzu identifiziert, das es zu verteidigen sucht und dessen Verlust es schrecklich fürchtet und die Zerstreuung, Aufwirbelung und Getriebenheit der vielen Gedanken. Fehlende Akzeptanz der Wirklichkeit führt dazu, dass man, wie Buddha sagte, Dinge oder Personen gewünscht und hasst, die man hat aber nicht haben will, und Dinge oder Personen herbeiwünscht, ersehnt und bei anderen neidet, die man nicht hat, aber haben will. Mangelnde Weisheit, die Unwissenheit oder Ignoranz hinsichtlich der Allverbundenheit und allumfassenden Einheit, führt zur Illusion des Getrenntseins und dem Anhaften an der Vorstellung eines festen Ich mit festem Körper, der nie altern und nie sterben soll. Mangelnder Wille bzw. fehlender Enthusiasmus führt über Unkonzentriertheit und Unachtsamkeit zu Zerstreuung und zu mangelnder Wachheit bzw. Klarheit, sodass die Aufmerksamkeit wie ein trübes Gewässer wirkt, das durch allerhand aufgewirbelten Unrat nicht mehr transparent genug ist, um die reine Wirklichkeit durchscheinen zu lassen.

Wenn aber das aufmerksame Bewusstsein nicht getrübt wird durch 1) emotionale Gifte wie Hass, Abneigung, Gier, Eifersucht, Neid, Missgunst usw. (mangelnde Liebe), durch 2) die Identifikation mit einem Ego, das sich durch gesondertes Sein definiert (mangelnde Weisheit) und folglich nach persönlicher Macht, Geltung und wachsenden Besitz für sich strebt und 3) Trägheit bzw. Treibenlassen (mangelnder Wille), kann es als höchstes, ursprüngliches, reines, non-duales Gewahrsein erlebt und bezeugt werden. Bewusstsein, alltägliche Aufmerksamkeit und non-duales Gewahrsein sind dann Ein- und-dasselbe.

Abschließend muss noch mal betont werden, dass die Tiefenbereiche in einer Dimension liegen, die sich mit fortschreitender Übung mehr und mehr entfaltet. Den Tiefenbereichen lassen sich schwerpunktmäßig entsprechende Methoden zuordnen: Konfrontationsmethoden (Hindernisse), Autosuggestionen (Entspannung),

Aufmerksamkeitsregulationsmethoden (Konzentration, Achtsamkeit, Introspektion), Kontemplation (Essenzielle Qualitäten) und Verweilen im ursprünglichen Geist (Non-Dualität). Doch in Wirklichkeit sind die Übergänge fließend und die Methoden haben im Grunde genommen immer nur mit Aufmerksamkeit zu tun. Wie wir mit Aufmerksamkeit umgehen, wie wir sie einsetzen, regulieren, aufrechterhalten, intensivieren, ausdehnen, vertiefen, subtiler werden lassen, dieser Umgang mit ihr sollte der Natur dieser Tiefendimension des Bewusstseins, also den empirisch ermittelten Tiefenbereichen, angepasst werden. Genau das war die zugrunde liegende Idee und führte zu dem Leitfaden dieses Manuals, das sich unabhängig von Religion oder spiritueller Tradition anwenden lässt.

Fazit

Wenn wir gelernt haben, 1) uns mit den Hindernissen zu konfrontieren, sie geduldig auszuhalten und als Übungsmaterial zu benutzen, 2) wenn wir uns auf Entspannung einlassen können, ohne in Leistungsdenken zu verfallen, 3) wenn die Aufmerksamkeit durch Konzentration, Achtsamkeit und Introspektion stabil, ausdauernd, wach, klar, geschmeidig, plastisch, dehnbar und transparent geworden ist und 4) wenn wir das Ich-zentrierte Bewusstsein und seine gewohnte Welt durch Kontemplation transzendiert haben, dann 5) können wir eintauchen in die Natur des ursprünglichen, non-dualen Geistes, der unser wahres Wesen ist und die gesamte Persönlichkeit nach und nach transformieren wird.

Bei all dem muss stets berücksichtigt werden, dass Meditation nur die eine Seite der Medaille ist. Die andere Seite ist das übrige Leben. Extremes Meditieren kann auch ungünstige Nebenwirkungen haben, wenn viele andere wichtige Aspekte des Lebens vernachlässigt werden. Meditation muss Hand in Hand gehen mit den übrigen Bereichen des Lebens. Deshalb kommt der Achtsamkeit im Alltag eine Schlüsselfunktion zu. Klar ist auch, dass Meditation keine Beziehung, Geselligkeit, physische Nahrung und all die anderen Grundbedürfnisse ersetzen kann. Für Menschen, die sich entsprechend der Maslowschen Bedürfnispyramide bzw. Motivationshierarchie weiter entwickeln wollen, stellt Meditation einen vorzüglichen Übungsweg dar, der zu mehr Selbstverantwortung, innerer Stabilität, Ruhe, Gelassenheit, Freude, Mitgefühl, Weisheit, Sinn-erfülltheit und genereller Verbundenheit führt.

Literatur

- Assagioli, R. (1978). *Psychosynthese – Prinzipien, Methoden und Techniken*. Freiburg: Aurum-Verlag.
- Assagioli, R. (1988). *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*. Paderborn: Junfermann.
- Assagioli, R. (2010). *Psychosynthese. Harmonie des Lebens*. Rümlang: Nawo Verlag.
- Binder-Schmidt, M. (2002). *Das große Dzogchen-Handbuch*. Freiamt: Arbor.
- Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann.
- Dalai Lama. (2001). *Dzogchen. Die Herz-Essenz der Großen Vollkommenheit*. Berlin: Theseus.
- Maharshi, R. (2015). *Nan Yar: Wer bin ich?*. Leverkusen: Open Sky Press.
- Piron, H. (2003). Meditation depth, mental health, and personal development. *Journal for Meditation and Meditation Research*, 3, 45–58.
- Schulz von Thun, F. (2013). Miteinander reden, Band 3: Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation (27. Aufl.). Hamburg: Rowohlt.
- Watkins, J. G., & Watkins, H. H. (2003). *Ego-States – Theorie und Therapie: Ein Handbuch*. Heidelberg: Carl-Auer.



Meditationsbasierte Übungen bei verschiedenen Indikationen

- 8.1 Meditative Übungen bei Angst-Störungen – 179**
 - 8.1.1 Soziale Ängste und Agora-Phobie – 181
 - 8.1.2 Flugangst – 183
 - 8.1.3 Vortragsangst – 184
 - 8.1.4 Angst vor dem Tod – 186

- 8.2 Meditative Übungen bei Depressionen – 188**
 - 8.2.1 Meditative Übungen zur Antriebssteigerung – 195
 - 8.2.2 Meditative Übungen zur Serotonin-Regulierung – 196
 - 8.2.3 Meditative Übungen zur emotionalen Selbstregulation – 196
 - 8.2.4 Meditative Übungen zur kognitiven Selbstregulation – 198

- 8.3 Meditative Übungen bei AD(H)S – 199**

- 8.4 Meditative Übungen bei Persönlichkeits- und Beziehungsstörungen – 200**
 - 8.4.1 Übungen zur personalen Integration – 202
 - 8.4.2 Übungen zur interpersonalen Integration – 206

- 8.5 Meditative Übungen bei Sinnkrisen – 207**

- 8.6 Meditative Übungen bei spirituellen Krisen – 211**

- 8.7 Nebenwirkungen und Kontraindikationen von Meditation – 214**
 - Literatur – 217**

Die Kriterien zur Unterteilung von meditativen Übungen sind vielfältig. Während im vorangegangenen Kapitel die fünf Tiefenbereiche als Grundlage für die Systematisierung der Übungen dienten, werden hier nun verschiedene Schwerpunkte meditativer Ansätze auf die jeweilige Indikation bezogen (vgl. ■ Tab. 8.1).

Ergänzend können bei jedem einzelnen Störungsbild auch andere meditative Prinzipien der Selbstwahrnehmung, Selbstregulation oder Selbstevokation eingesetzt werden, wenn es im Einzelfall dafür Gründe gibt. Es handelt sich bei dieser Zuordnung lediglich um Schwerpunkte. Das Wirkprinzip der Achtsamkeit macht bei fast allen Störungsbildern Sinn. Besondere Vorsicht ist jedoch bei Zwangsstörungen geboten, da hier der Begriff Achtsamkeit in einem dysfunktionalen Übermaß bzw. in verzerrter Art und Weise Anwendung finden könnte.

Die Entspannung wurde bereits in den klassischen, behavioristischen Ansätzen der Verhaltenstherapie als Antagonist gegen Angst genutzt. Der Klassiker dafür ist die systematische Desensibilisierung nach Joseph Wolpe (vgl. Margraf und Schneider 2018; Reschke et al. 2007). Eine erste Öffnung der Verhaltenstherapie (von Angst) für meditative Geisteshaltungen gelang Steven Hayes mit seiner Akzeptanz- und Commitment-Therapie (Hayes und Strosahl 2005). Achtsamkeit als

Basis-Kompetenz für Prozesse der Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Verhaltensmodifikation und kognitiven Umstrukturierung gilt schon längst nicht mehr als Geheim-Tipp unter den Verhaltenstherapeuten, sondern wurde bereits ausgiebig thematisiert, erforscht und genutzt, wie bspw. in der sog. „achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie von Depressionen“ (Segal et al. 2012, 2015).

Bei der Anwendung meditationsbasierter Ansätze im Rahmen der Behandlung von Patienten mit Aufmerksamkeitsdefizit-Störungen liegt der Schwerpunkt sinnvoller Weise auf Konzentration. Die Betroffenen haben eigentlich keine Defizite in der Aufmerksamkeit an sich, sondern eher in ihrer Steuerung. Sie haben große Probleme damit, ihre Aufmerksamkeit je nach Situation, Zweck und Angemessenheit zu filtern und für längere Zeit auf eine Sache zu richten (vgl. Piron 2015). Ihre Absorptionsfähigkeit kann bei Themen ihres Interesses weit über dem Durchschnitt liegen, sie können nur nicht willentlich, kontrolliert und intentional darüber verfügen.

Marsha Linehan war die erste Pionierin, die es wagte, meditative Prinzipien in die Behandlung von Borderline-Störungen systematisch zu integrieren. Ihre achtsamkeitsbasierten Skills des DBT-Trainings sind in der Öffentlichkeit bekannter geworden als die introspektiven Elemente der DBT wie z. B. die Arbeit mit dem inneren „weisen Geist“. Andere Persönlichkeitsstörungen wurden in den Programmen der dritten VT-Welle stark vernachlässigt. Dabei könnten Menschen mit Persönlichkeits- und Beziehungsstörungen sehr von introspektiven Methoden der Meditation profitieren, da sie genau in diesem Bereich große Defizite haben. Sie neigen dazu, ihre innerpsychischen Konflikte nach außen zu projizieren und als von anderen Menschen stammend einzuordnen.

Das Kapitel schließt ab mit zwei Indikationsbereichen, die nicht zur allgemeinen Psychopathologie gehören. Es gibt dafür keine ICD- oder DSM-Nummern. Sinnkrisen können als ein Spezialtyp der Ätiologie

■ Tab. 8.1 Indikationsschwerpunkte

Art der Störung	Schwerpunkt in der Meditation
Angststörungen	Entspannung
Depressionen	Achtsamkeit
Aufmerksamkeitsdefizit-Störungen	Konzentration
Persönlichkeitsstörungen	Introspektion
Sinnkrisen	Kontemplation
Spirituelle Krisen	Non-duale Präsenz

depressiver Erkrankungen verstanden werden. Menschen mit Sinnkrisen sprechen in der Regel gut auf kontemplative Verfahren an (vgl. Belschner und Galuska 1999). Bei ihrer Behandlung darf das Augenmerk des Therapeuten nicht zu eng auf einzelne Symptome gerichtet bleiben, sondern sollte den ganzen Menschen – auch von seiner geistigen Seite her – berücksichtigen. Meist sind es mehr ihre eigenen fixen Lebenskonzepte, Selbstentwürfe, Weltanschauungen und Glaubensvorstellungen, unter denen sie leiden, als ganz bestimmte Situationen, Bedingungen, Geschehnisse oder psychologische Defizite. Ein noch weniger anerkanntes Forschungs- und Anwendungsgebiet verbirgt sich hinter dem Terminus der „Spirituellen Krise“. Geprägt wurde dieser Begriff von den Psychologen und Psychiatern der sog. „vierten Kraft“ oder Transpersonalen Psychologie, vor allem von Christina und Stanislav Grof, Roberto Assagioli und Ken Wilber (vgl. Hofmann, L. und Heise, P. 2016). Da sich spirituelle Krisen, wie der Name schon verrät, auf einen spirituellen Weg beziehen – mit Ausnahme von Prozessen eines spontanen Erwachens, deren Diagnostik und Einordnung aufgrund ihrer Nähe zu oder Vermengung mit psychotischen oder manischen Inhalten und Symptomen äußerst schwierig ist und kontrovers diskutiert wird – verlassen wir hier nun endgültig den Bereich der einschlägigen Literatur zu Psychopathologien.

8.1 Meditative Übungen bei Angst-Störungen

Meditation wirkt auf verschiedenen Ebenen. In der Behandlung von Angststörungen steht die entspannungsförderliche Wirkung im Vordergrund. Behalten wir bei der Entscheidung, welche meditative Übung im Einzelfall indiziert ist, aber auch die anderen Ebenen im Blick. Allgemein betrachtet, ohne auf die Differenzialdiagnostik einzugehen,

lassen sich die Symptome einer Angststörung der motorischen, physiologischen, emotionalen und kognitiven Ebene zuordnen.

■ Motorische Ebene

Lokalitäten, Situationen, Handlungen, Personen oder Interaktionen, die mit der erlebten Angst in Verbindung stehen, konditioniert wurden und daher die Angstreaktion auslösen bzw. intensivieren können, werden von allen Angstpatienten mehr oder weniger gemieden. Das Vermeiden der konditionierten Angstaustlöser wird durch das Ausbleiben der Angstreaktion bzw. -intensivierung weiterhin verstärkt und aufrechterhalten. Durch die operant verstärkende Wirkung der Vermeidung wird auch die Angststörung als solche aufrecht erhalten und die Wahrscheinlichkeit ihrer Generalisierung auf andere Situationen erhöht (vgl. Margraf und Schneider 2018).

Sinn und Zweck von meditativen Techniken auf **motorischer** Ebene bei Angststörungen ist der Abbau des Vermeidungsverhaltens. Die Generalisierung der Angst kann gestoppt und rückgängig gemacht werden. Meditation kann dazu beitragen, die Akzeptanz von Angst und Toleranz gegenüber gefürchteten Situationen zu erhöhen.

■ Physiologische Ebene

Alle Angstpatienten leiden je nach Schweregrad mehr oder weniger unter innerer, nervöser Unruhe bzw. nervlichen Spannungen und Erregungszuständen, unwillkürlicher muskulärer Anspannung, erhöhtem physiologischen Arousal sowie den psychovegetativen Folgen dieser Probleme. Zu letzteren gehören Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck und Schlafstörungen.

Sinn und Zweck von meditativen Techniken auf **physiologischer** Ebene bei Angststörungen ist die Reduktion der nervlichen und muskulären Grundspannung, des physiologischen Arousal, und die Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems. Meditation fördert nicht nur die aktuelle Entspannung, sondern auch die generelle, automatische Entspannungsregulation.

■ Emotionale Ebene

Ein Großteil des emotionalen Spektrums wird durch die Angst gefiltert, gemindert, beeinflusst und beherrscht. Die Angst wirft einen Schatten auf positive Gefühle und Zustände wie Freude, Verbundenheit und Liebe. Verlustangst lässt die Liebe nicht so intensiv zur Entfaltung und zum Ausdruck kommen, wie es ihrer eigentlichen Natur entsprechen würde, da der zwanghafte Gedanke an das mögliche Ende im Hintergrund sehr bedrohlich erscheint, die spontane emotionale Dynamik bremst und zudem Reaktionen heraufbeschwört, die für jede Beziehung kontraproduktiv sind. Angst vor Misserfolg reduziert den Enthusiasmus; Angst vor Krankheit, Unfällen und dem Tod blockiert das Einlassen auf das Leben und mindert die generelle Lebensfreude; Angst vor Veränderungen fördert Stagnation; Angst vor potenziellen Feinden, Gegnern und Rivalen minimiert Vertrauen und soziale Verbundenheit. Angst oder übertriebene Sorge um das eigene Ego reduziert die Liebesfähigkeit. Sicher gibt es noch andere Beispiele, aus denen ersichtlich wird, dass eine neurotische Angst das Gefühlsleben auf unfreiwillige und unerwünschte Weise stark einschränkt.

Sinn und Zweck von meditativen Techniken auf **emotionaler** Ebene bei Angststörungen ist die Befreiung des Gefühlslebens von angstgesteuerten restriktiven Mechanismen. Zudem fördert sie die allgemeine Emotionsregulation.

■ Kognitive Ebene

Je nachdem, wie stark eine Angst ausgeprägt ist, beherrscht sie nicht nur den Affekt, sondern auch die Gedanken. Bereits die Wahrnehmung wird eingeschränkt. Angstbesetzte Orte, gefürchtete Situationstypen oder entsprechende bedrohlich wirkende Hinweisreize werden selektiv verstärkt wahrgenommen und unterbewusst im Blickfeld gesucht. Der Aufmerksamkeitsfokus wird also gefiltert auf Gefahrenhinweise und dadurch verengt. Eine Situation wird nicht in ihrer Ganzheit wahrgenommen, zulasten der schönen und erfreulichen Aspekte. Ein Sozialphobiker achtet z. B. mehr auf mögliche Signale geäußerter Antipathie und Ablehnung und übersieht dabei die positiven Botschaften einer Kommunikation, die z. B. Sympathie, Mitfreude, Mitgefühl, Verbundenheit, Liebe oder gemeinsame Wellenlänge zum Ausdruck bringen. Wenn angstbesetzte Situationen nicht präsent sind, beschäftigt ihr mögliches Eintreten den Angstpatienten dennoch ständig in Gedanken, oder aber eine generelle, unterschwellige Angst sorgt dafür, dass unbestimmte Gedanken über allerlei unerfreuliche Dinge, die in der nahen oder fernen Zukunft passieren könnten, den Patienten davon abhalten, einfach zufrieden und glücklich zu sein.

Sinn und Zweck von meditativen Techniken auf **kognitiver** Ebene bei Angststörungen ist die Förderung der Aufmerksamkeitssteuerung, der metakognitiven Selbstregulation, der Bewusstseinsweite und die innere Distanzierung zu Bewusstseinsinhalten.

Bei der Auswahl einer meditativen Übung gilt es also zu beachten, welche der genannten Ebenen den aktuell größten Leidensdruck erzeugt oder wo die höchste Dringlichkeit einer Veränderung besteht. Ist es die physiologische Anspannung, die Einschränkung

im Lebensvollzug aufgrund der Meidungspirale, das Angstgefühl an sich oder der Grübel-Automatismus, der das momentan größte Problem darstellt? Steht ein Flug oder ein Bewerbungsgespräch bevor? Muss das selbstsichere Verhalten in einer bestimmten Situation optimiert werden? Verhaltenstherapeutisch betrachtet lässt sich erst einmal eine signifikante Erweiterung des durch die Angst eingeengten Verhaltensrepertoires und Aktivitätsradius erzielen, indem die generelle Angstspannung durch das Gegenteil, nämlich Entspannung, gegenkonditioniert wird. Wenn der Klient gelernt hat, selbst initiiert einen Entspannungszustand herbeizuführen, und diesen mithilfe eines Ankers in jede beliebige Situation hineinbringen kann, würde es mit dem Aufsuchen der bisher angstbesetzten Orte und Situationen und entspannten Verweilen darin zu einer Löschung der konditionierten Angst-Reaktionen kommen. Das Angst-Potenzial als solches würde jedoch durch bloße Entspannung nicht automatisch gelöscht werden, sondern lediglich seine konditionierten Ausdrucksformen. Das heißt, es könnte zu einer Übertragung des Angstpotenzials von einem Lebensbereich zu einem anderen kommen. Erst mit Berücksichtigung der anderen beiden Ebenen (Emotionen und Kognitionen) wird der Angst auf den Zahn gefühlt. Für die Wahl der Meditationsart bedeutet dies, dass nun auch mit Methoden des mittleren Tiefenbereiches gearbeitet werden muss. Mit Achtsamkeitsmethoden wäre die Desidentifikation von der Emotion „Angst“ und den Angst erzeugenden Kognitionen zu bewerkstelligen, um sie dann mit introspektiven Methoden in der Tiefe ihrer Wurzeln, symbolischen Repräsentationen, Eigenart und Entstehungsgeschichte zu beleuchten. Wenn dies gelungen ist und wenn der Klient bereit ist, sich auf tiefere Bereiche der Meditation einzulassen, können essenzielle Gefühlsqualitäten genutzt werden, um die emotionale Schwingungsfähigkeit zu verbessern.

Grundsätzlich können alle meditativen Übungen bis zum vierten Tiefenbereich

bei Angststörungen zum Einsatz kommen. Welche Technik bei welchem Patienten am zuverlässigsten und effektivsten wirkt, muss individuell genau erwogen und im Praxisraum ausprobiert werden. Dann sollte ein passender Anker gefunden werden, um die Entspannungserfahrung auch in den alltagsrelevanten Situationen abrufen bzw. induzieren zu können. Zugleich ist entsprechend der Leitlinien zur Behandlung von Angststörungen eine kognitiv-behaviorale Vorgehensweise die Methode der Wahl. Das Potenzial, das meditationsbasierte Ansätze bieten, um pathogen wirkende kognitive Wurzeln, Dynamiken und symptomverstärkende oder -aufrechterhaltende Einstellungen zu erkennen und zu beeinflussen, ist enorm groß. Während bei einer rein kognitiv ausgerichteten Verhaltenstherapie das logische Denken die größte Rolle spielt – schließlich muss der Patient mittels Disputationen, sokratischer Dialoge und rationaler Argumentationen überzeugt werden, damit eine kognitive Umstrukturierung stattfindet – geht es bei einer meditationsbasierten Psychotherapie um einen ganzheitlicheren Erkenntnis- und Transformationsprozess, an dem noch mehr Ebenen beteiligt sind als nur der Verstand (vgl. Piron 2007).

Nach der induzierten Entspannung, die mit geeigneten Methoden (s. ► Abschn. 7.3) eingeübt werden kann, folgt die jeweilige indikationsspezifische Visualisierung. Im Folgenden wird jeweils das Schema der Tiefenbereiche angewandt, um den Leser in die Lage zu versetzen, mithilfe dieser „Blaupause“ auch eigene Übungen bzw. stark individualisierte, klientenbezogene Vorgehensweisen zu entwickeln. Die folgenden Beispiele dienen lediglich der Veranschaulichung.

8.1.1 Soziale Ängste und Agora-Phobie

Soziale Ängste und Agora-Phobien machen zusammen den größten Teil aller Angststörungen aus. Da sie oft fließende Übergänge

aufweisen, werden sie hier der Einfachheit wegen zusammengefasst. Je nachdem, welche Symptomatik im Vordergrund steht und welche Situationstypen am meisten gemieden werden, sollten die Anleitungen entsprechend angepasst werden. Die folgenden Übungssegmente sind zum besseren Verständnis für den Therapeuten nach Tiefenbereichen gegliedert und führen i. d. R. maximal in den vierten Bereich hinein. Die verschiedenen Tiefenbereiche können auch als einzelne Übungsblöcke betrachtet werden.

Wer die Konfrontation mit Mißempfindungen und Unbehagen generell ablehnt, kann auch die angenehmere Variante wählen und direkt mit dem zweiten Tiefenbereich, der Entspannung, beginnen. Aus lerntheoretischer Sicht spricht jedoch einiges dafür, erst einmal auch unangenehme Symptome bewusst und freiwillig auszuhalten.

■ Übung 20: Konfrontation mit Menschenmengen

(Tiefenbereich 1)

» „Stellen Sie sich folgendes vor: Sie sind genau dort, wo Sie sonst Angst vor gehabt haben: Sie stehen mitten in einer Menschenmenge. Aber Sie halten das aus. Vielleicht fühlen Sie sich unwohl, aber es passiert nichts. Vielleicht schlägt Ihr Herz schnell und Sie fühlen sich innerlich unruhig. Aber die lassen Sie in Ruhe und Sie lassen die in Ruhe. Wenn Sie wollten, könnten Sie jederzeit diesen Platz verlassen. Aber Sie wollen sich damit konfrontieren. Sie flüchten nicht, sondern bleiben. Alles ist gut. Nichts passiert. Nach zehn Minuten haben Sie sich an diese Situation gewöhnt und Ihr Herz schlägt wieder ruhiger. Sie sehen einen Tisch, wo Sie eine Tasse Kaffee oder Tee trinken können.“

(Tiefenbereich 2)

» „Sie sind vollkommen entspannt, obwohl Menschen um sie herum sind. Wenn Sie die Menschen als zusammenhängende

Masse betrachten, könnten Sie sich in eine Panik hineinsteigern. Aber Sie entscheiden sich dafür, diese Leute einfach nur als einzelne Personen wahrzunehmen.

Wenn Sie genau hinschauen, sehen Sie freundliche, gestresste, lachende, traurige, ernste, fröhliche, kleine und große Menschen. Jeder Mensch ist anders, und Sie auch. Anstatt sich in der Menschenmenge zu verlieren, konzentrieren Sie sich auf den festen Boden unter Ihren Füßen. Nehmen Sie Ihre ruhige fließende Atmung wahr. Sie sind vollkommen entspannt, während Sie mitten im Leben stehen.“

(Tiefenbereich 3)

» „Im Innern spüren Sie Ihre eigene innere Mitte, in die Sie hinein atmen. Sie fühlen sich wohl und zentriert in Ihrem Körper. Menschen gehen um Sie herum entlang, wie Wasser um einen Fels fließt. Jeder blickt vor sich hin. Manche vorbeihuschende Menschen schauen Ihnen kurz in die Augen und nehmen auch Ihre Existenz zur Kenntnis. Es macht Ihnen nichts aus. Mögen die Menschen denken, was sie wollen, falls sie überhaupt etwas denken. Sie sind mit sich im Einklang, im inneren Gleichgewicht, und stehen der Umgebung gleichmütig gegenüber.“

(Tiefenbereich 4)

» „Da Sie nun zur Ruhe gekommen sind, können Sie noch einen Schritt weiter gehen. Fühlen Sie sich einfach mal verbunden mit diesen Menschen. Die atmen schließlich die gleiche Luft wie Sie, ernähren sich von den gleichen Nahrungsmitteln, wünschen sich so wie Sie auch Zufriedenheit, Gesundheit und Glück und sehnen sich ebenso nach Liebe. Erfahren Sie hier, mitten in der Menschenmenge, die Wesensverwandtschaft mit all diesen unbekanntem Leuten. Sie könnten alle Ihre Freunde sein und Ihnen eines Tages das Leben retten.“

Die Übung sollte so gesetzt sein, dass anschließend genug Zeit für die Nachbesprechung bleibt. Helfen Sie Ihrem Klienten anschließend, einen geeigneten Anker zu finden. Der kinästhetische Typ bevorzugt vielleicht das Gefühl des festen Bodens unter den Füßen oder die Bauchmitte, durch die hindurch geatmet wird. Der visuelle Typ mag gerne den Himmel und die offene Weite über sich sehen, vielleicht hilft auch das vorgestellte freundliche Gesicht eines geschätzten Menschen. Der audiophile Typ könnte sich mitten in einer großen Menschenmenge das Rauschen der Wellen des Mittelmeeres, angenehme Klänge oder beruhigende Melodien vorstellen.

8.1.2 Flugangst

Es folgt eine Übungsanleitung für ein nicht minder berühmtes Fall-Beispiel. Elemente von Klaustrophobie und Höhenangst verbinden sich zu der allseits bekannten Flugzeug-Phobie. Die Logik ist immer die gleiche: Nach einigen Sitzungen Entspannungstraining beginnen Sie mit der meditationsbasierten Visualisierung, um die Entspannung in den gefürchteten Ort hineinzutragen und dort zu verankern.

■ Übung 21: Visualisierung eines Fluges (Tiefenbereich 1)

» „Stellen Sie sich vor, dass Sie die Herausforderung annehmen. Sie wollen erstens Ihre Flugangst besiegen und zweitens an diesem wunderschönen Urlaubsort ankommen. Dafür nehmen Sie auch vorübergehende Bewegungseinschränkungen oder Unwohlsein in Kauf. Sie gehen in Ihr Terminal, geben Ihr Gepäck ab und warten am Gate, bis die Passagiere für Ihr Flugzeug aufgerufen werden. Sie zeigen Ihre Boarding-Karte und betreten das Flugzeug.“

(Tiefenbereich 2)

» „Sie verstauen Ihr Handgepäck im dafür vorgesehenen Fach über Ihrem Sitz, nehmen entspannt Ihren Platz ein und schnalzen sich an. Sie sind aufgeregt, aber auch froh, dass Sie sich diesmal überwunden haben. Jetzt sind Sie angekommen. Sie dürfen sich entspannen. Machen Sie als Belohnung Ihre Entspannungsübung. (Leiten Sie wie gewohnt die Entspannungsübung an oder lassen Sie den Klienten sich selbst beruhigen).

Nach ein paar Minuten setzt sich das Flugzeug in Bewegung. Es rollt zur Startposition. Schließlich nimmt es die Startposition ein und wartet auf das Signal, das den Start freigibt. Dann werden die Motoren lauter. Das Flugzeug startet und beschleunigt. Sie spüren, wie der ganze Körper in die Rückenlehne gedrückt wird. Sie geben sich der Rückenlehne vollständig hin, so wie Sie alle Schwere Ihres müden Körpers der Matratze überlassen, wenn Sie einschlafen. Genießen Sie diese Position. Ihre Atmung ist ganz ruhig, tief und fließend. Sie wundern sich selbst, wie entspannt Sie sind, und wenn nicht, ist das auch ok. Schon steigt das Flugzeug in die Lüfte. Nach kurzer Zeit dürfen Sie die Gurte wieder lösen und sich im Flugzeug bewegen, wenn Sie möchten. Aber vielleicht wollen Sie ja weiterhin entspannen, eine Mahlzeit und Getränke einnehmen, einen Film schauen oder Musik hören. Die Zeit vergeht wie im Flug. Wenn Sie möchten, genießen Sie die grandiose Aussicht. Vielleicht haben Sie ja das Glück, die Farbenspiele der Abendröte oder einen Sonnenaufgang zu beobachten. So verbringen Sie eine gute, sehr entspannende Zeit in der Luft. Ihr Urlaub hat bereits begonnen.“

(Tiefenbereich 3)

„Nach einiger Zeit landen Sie am Zielort. Sie steigen mit neuem Selbstvertrauen aus, da Sie nun wissen, dass Sie auch fliegen können. Sie stellen sich auf einen fantastischen Aufenthalt am Urlaubsort ein und nehmen

sich vor, ganz in der Gegenwart zu leben und das Leben zu genießen. Sorgen und Ängste haben Sie zu Hause gelassen.“

(Tiefenbereich 4)

» „Egal was Sie machen und dort erleben, Sie sind sehr glücklich und im Einklang mit sich selbst. Sie erfahren einen tiefen inneren Frieden, Harmonie und Schönheit. Vielleicht intensiviert sich auch Ihr Liebesempfinden. Auf jeden Fall fühlen Sie sich wieder mehr mit sich und dem Leben verbunden. Sie leben jeden Tag im Hier und Jetzt. Doch irgendwann ist die Zeit wieder vorbei und Sie müssen den Rückflug antreten. Aber Sie haben keine Angst mehr, denn Ihr Herz ist mit Dankbarkeit erfüllt. Da ist kein Platz mehr für Angst. Auch die Zeit auf der Rückreise vergeht im wahrsten Sinne des Wortes wie im Flug. Sie können dort oben in der Luft noch mal alle Eindrücke Ihres Urlaubs nachkosten. Schließlich sind Sie bald wieder zu Hause und freuen sich schon auf den nächsten Urlaub.“

Wenn sich in der Nachbesprechung herausstellt, dass die Entspannung an einigen Stellen nur einen suggestiven, aber noch keinen echten Charakter hatte, sollte bekräftigt werden, dass dies ganz normal sei. Es gibt keine falschen Erfahrungen, sondern nur falsche Erwartungen. Die Übung entfaltet erst mit regelmäßigem Wiederholen ihre volle Wirkung. Manche Stellen, wie z. B. das Betreten des Flughafens oder das Einchecken und Abgeben des Gepäcks können noch detaillierter beschrieben werden. Manche Klienten brauchen mehr Zeit und mehr Vorgaben. Der letzte Test findet in vivo statt. Wenn der Klient aus seinem Urlaub zurück kommt, wird er selbstverständlich feststellen, dass die Angst „verfliegen“ ist und bringt Ihnen evtl. als Dankeschön ein symbolisches Geschenk mit. Ich habe schon einige kleine Erinnerungsstücke von verschiedenen Flughäfen in meiner Sammlung.

8.1.3 Vortragsangst

Die Vortragsangst kann als eine spezifische Form der sozialen Angst verstanden werden. Die Blicke und generelle Anwesenheit der anderen lösen eine übermäßige Aufregung aus, nur dass diesmal der Betroffene selbst wirklich im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht. Die zentrale Bedeutung der eigenen Person ist in diesem Fall nicht eingebildet. In der kognitiven VT geht es nicht nur darum, diese wahrgenommene Bedeutsamkeit zu relativieren – schließlich ist der Vortragende bzw. sein Vortrag einer von vielen in der langjährigen Hörer-Erfahrung des Auditoriums – sondern auch mit positiven Qualitäten zu füllen.

■ Übung 22: Transformation von Vortragsangst

(Tiefenbereich 1)

» „Stellen Sie sich vor, Sie haben sich entschieden, einen Vortrag zu halten, z. B. weil dies notwendig ist, Sie gerne Ihr Studium abschließen wollen, Ihre berufliche Stellung behalten bzw. den geforderten Aufgaben gerecht werden möchten, oder aber, weil Sie lernen wollen, Vorträge mit weniger Angst halten zu können. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre innere Aufregung akzeptieren, weil diese Ihnen die subjektive Bedeutsamkeit dieser Situation widerspiegelt. Natürlich möchten Sie einen guten Vortrag halten und niemanden enttäuschen. Wenn es Ihnen egal wäre, könnten Sie 150 % entspannt sein. Da es Ihnen aber offensichtlich nicht egal ist, dürfen Sie auch aufgeregt sein. Halten Sie diese innere Spannung einfach nur mal aus. Akzeptieren Sie diese Spannung, die Sie selbst gewissermaßen verursachen, indem Sie eine solche Herausforderung annehmen. Sie wollen das und das ist auch gut so. Sie möchten sich entwickeln. Spüren Sie nun diese Spannung im ganzen Körper. Sie beinhaltet das

Potenzial für Ihre weitere persönliche Entwicklung.“

(Tiefenbereich 2)

- » „Und nun dürfen Sie tief ein- und ausatmen und sich ganz entspannen. Da Sie sich gut vorbereitet haben und positiv motiviert sind, brauchen Sie aber keine Angst zu haben. Außerdem haben Sie gelernt, mittels Entspannungstechniken Ihre innere Spannung zu mindern und eine ruhige, tiefe, fließende Atmung aufrechtzuerhalten. Sie haben es gar nicht nötig, sich unter Druck zu setzen und in das stressvolle Überlebensprogramm zu gehen. Jeder wird hier überleben. Am Ende sind alle Gewinner. Stellen Sie sich also vor, wie Sie ganz entspannt Ihren Vortrag halten werden. Niemand nimmt es Ihnen übel, dass Sie so entspannt sind. Auch brauchen Sie keine Angst oder Spannung, um sich konzentrieren zu können. Und wenn Angst- oder Spannungsgefühle zwischenzeitlich auftreten würden, können diese sofort wieder über die Füße in den Boden abfließen. Spätestens aber mit dem nächsten Ausatmen verlassen sie wieder den Körper. Sie halten Ihren Vortrag also ganz entspannt.“

(Tiefenbereich 3)

- » „Sie halten Ihren Vortrag nicht nur entspannt, sondern sind sogar konzentriert dabei. Sie haben Ihren Plan und diesen können Sie auch gut umsetzen. Die Informationen und Gedanken vermitteln Sie auf eine transparente, verständliche und anschauliche Art und Weise. Sie sind immer mit Ihrer inneren Mitte verbunden. Kein Blick aus dem Auditorium, kein Zwischenruf und keine Frage bringen Sie aus dem Konzept. Sie haben die Freiheit, sich jederzeit wieder auf Ihre Inhalte, die Sie vermitteln möchten, auszurichten und können selbst entscheiden, inwieweit Sie auf Zwischenfragen eingehen möchten

und welche Art von Fragen Sie auf das Ende des Vortrags verlegen. Generell können Sie den Blicken und ggf. Fragen die Bedeutung entnehmen, dass das Publikum Ihnen folgt. Stellen Sie sich also vor, wie Sie gemeinsam mit dem Publikum dem roten Faden Ihres Vortrags folgen. Sie nehmen das Publikum an die Hand und es lässt sich von Ihnen mitnehmen und führen. Die Zuhörer schenken Ihnen dafür ihre gesamte Aufmerksamkeit. Und Sie nehmen dieses Geschenk dankbar an.“

(Tiefenbereich 4)

- » „Sie freuen sich über die Aufmerksamkeit, die das Publikum Ihnen schenkt. Sie sind jetzt nicht nur entspannt und konzentriert, sondern haben auch Spaß an Ihrem eigenen Vortrag. Sie dürfen ruhig dazu stehen. Auch Musiker freuen sich, wenn sie ihre Musik einem Publikum vortragen dürfen, das extra dafür gekommen ist. Vielleicht ist es auch die Verbundenheit mit dem Publikum, die diese Freude ausmacht. Da gibt es keine Trennung mehr zwischen Ihnen und den Zuhörern. Sie teilen das gemeinsame Interesse an der Sache und atmen den gleichen Geist. Beim nächsten Mal ist es wieder jemand anders, der vorne steht und zu Wort kommen darf, während Sie dann vielleicht im Auditorium sitzen und einfach nur zuhören. Aber jetzt will es das Rollenspiel so, dass Sie der Redner sind. Und dieser Rolle geben Sie sich ganz und gar hin. Sie werden eins damit und daher fühlen Sie sich mit dem Publikum verbunden. Der Raum hat also überhaupt nichts Beängstigendes oder Trennendes an sich, sondern basiert auf freundlicher, herzlicher Verbundenheit. Er besteht im Grunde genommen aus sehr positiver Energie. Er ist ein Ort des Austausches und Miteinander-Teilens.“

Wenn Sie Ihren Klienten so weit haben, dass er diesen Worten im entspannten Zustand bis hierher gefolgt ist, können Sie davon

ausgehen, dass sich bei ihm entsprechende Bilder und Gefühle entwickelt haben. Nichts wird mehr so sein wie vorher. Die evozierten Bilder und Gefühle sind mit der vorgestellten Vortragssituation eine Verbindung eingegangen. Alte angstbesetzte neuronale Programme sind neu überschrieben worden. Eine neue Spur wurde gelegt.

8.1.4 Angst vor dem Tod

Alle Arten und Situationstypen von Angst auf diese Weise durcharbeiten würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Das Prinzip dürfte klar geworden sein. Die Tiefendimension wird durch die meditativen Übungen von Erfahrung zu Erfahrung entfaltet und die Transformation der jeweiligen Angst schreitet voran und wird zunehmend gründlicher. Die stärksten Antagonisten zur Überwindung und Löschung von Angst liegen im vierten Tiefenbereich bereit. Doch vorher sind immer die gleichen Schritte sinnvoll oder gar notwendig: Der Wille zur Konfrontation, die Bereitschaft und geübte Fähigkeit zur Entspannung, die Steuerung der Aufmerksamkeit im Sinne einer einigermaßen stabilen Konzentration und schließlich die Hingabe und Freude, die eigentlich jede wirklich gewollte Tätigkeit mit sich bringt und mit jeder Art von Sinn oder Berufung automatisch verbunden ist.

Doch was ist mit der Todesangst? Sie ist nicht auf eine bestimmte Klasse von Gegenständen, Personen oder Situationen bezogen und daher unbegrenzt. Sie kann mit allen möglichen Situationen konditioniert werden, und zwar immer dann, wenn mit ihnen der Gedanke an den Tod verbunden wird. So kann einem die Todesangst alles nehmen und alles zerstören, was jemals Sinn und Freude gemacht hat. In der Phase der kognitiven Wende nahm man an, dass die Richtigstellung der Wahrscheinlichkeit, in der jeweiligen Situation zu sterben oder eine unheilbare, tödliche Krankheit zu bekommen, die Angst zum Erlöschen bringen würde. Kognitive Verhaltenstherapeuten müssten demnach ihren

Patienten einfach nur eine perfekt-rationale Risiko-Bilanzierung alltags- und urlaubsrelevanter Situationen beibringen. Irrationale (gefühlte) Bilanzen würden sofort infolge der korrekten Statistiken verworfen werden. Eine solche rationale Vorgehensweise mag vielleicht in wenigen Fällen ausreichen, aber bei der neurotischen Todesangst von beachtlichem Krankheitswert greift nur eine Therapie, die tiefer geht. Ganz sicher wird es keine Löschung oder Überwindung von generalisierter Todesangst geben, solange der Patient die Tatsache seines früher oder später eintretenden Todes nicht akzeptieren kann. Doch bevor die Todesangst an sich angegangen wird, sollte unbedingt erst einmal überprüft werden, ob die Todesangst nicht vielleicht ein sekundäres Symptom einer traumatischen Erfahrung oder eines persönlichen Verusterlebnisses darstellt. Mitfühlende Trauma- und Trauerarbeit wäre dann auf jeden Fall als vorrangig zu erachten. Nur wenn nach erfolgter Traumatherapie bzw. Trauerarbeit die Todesangst immer noch besteht und ihre Löschung ausdrücklich erwünscht wird, bietet sich die nachfolgende Meditation zur Transformation dieser Todesangst an.

Eine grundlegende kognitive Umstrukturierung kann evoziert werden, indem der Blick des Patienten von den mannigfaltigen Auslösern möglicher Lebensbedrohung hin zum Leben selbst gelenkt wird. Dies wird erreicht, indem gesagt wird: „Sicher können Sie Einfluss auf den Zeitpunkt Ihres Todes nehmen, z. B. indem Sie nicht rauchen, wenig bzw. selten Alkohol trinken, viel Bewegung haben, gesund essen, keine allzu riskanten Dinge machen und sich zudem um Ihre seelische Gesundheit kümmern, wie jetzt in diesem Moment. Meditation ist Psychohygiene per excellence. Vor allem aber vergessen Sie eines nicht: Die eigentliche Ursache für den Tod ist niemals der eine oder andere Auslöser, der sich meist nicht vorhersehen lassen kann, sondern die Geburt.“ Dann geben Sie dem Patienten ein paar Sekunden Zeit, diese unanfechtbare Tatsache wirken und sacken

zu lassen. Bei der folgenden Übung entspricht eine kleine philosophische Betrachtung des Phänomens „Tod und Vergänglichkeit“ einer kognitiven Konfrontation. Sie ließe sich für Fortgeschrittene auch durch anspruchsvolle Imaginationen, wie bspw. der eigenen Beerdigung, ergänzen.

■ **Übung 23: Transformation der Angst vor dem Tod**

(Tiefenbereich 1)

» „Vermutlich können Sie sich nicht an die Geburt erinnern. Zwei Dinge haben Sie ihr zu verdanken: Das Leben und den Tod. Irgendwann haben Sie sich wie viele andere Menschen dazu entschieden, das Leben zu wollen, den Tod aber nicht. Sie wissen natürlich genau, dass ein Leben ohne Tod genauso wenig funktioniert wie ein Essen ohne Verdauung, dessen Endergebnis ja eigentlich auch keiner haben will. Wir machen jetzt eine Übung, bei der Sie lernen, loszulassen, nicht die stoffliche Verdauung, sondern die psychische. Todesangst ist eine Art „psychische Verdauungsstörung“. Im Grunde genommen handelt es sich um eine Verstopfung im seelischen Leben und Erleben. Wenn Sie nichts loslassen können, können Sie auch nichts mehr aufnehmen. Sie können sich auf gar nichts mehr einlassen und sich nicht mehr einfach nur freuen wie ein Kind. Sie hören auf, zu leben. Chronische Todesangst führt also dazu, dass Sie schon jetzt nicht mehr leben. Das liegt daran, dass zum Leben immer Geburt und Sterben gehören, wie zum Atemvorgang Ein- und Ausatmen. Versuchen Sie mal zu atmen, ohne auszuatmen. Wie soll das gehen? Wenn Sie wieder leben wollen, müssen Sie erst einmal das Sterben, also das Loslassen üben. Das können wir jetzt versuchen, wenn Sie bereit dazu sind.“

(Tiefenbereich 2)

» „Schließen Sie Ihre Augen. Ihr Verstand gibt dadurch ein wenig Kontrolle an das ab, was man Leben oder Seele nennen könnte. Erleben Sie die Atmung. Ein- und Ausatmen gehen fließend ineinander über, wie bei einem Wasserrad. Sie gehören zusammen wie Tag und Nacht. Geben Sie die körperlichen, gefühlten und gedanklichen Spannungen ab an den Atem-Fluss. Sie müssen diese nicht länger festhalten. Überlassen Sie diese einfach dem Wasserrad der Atmung. Entspannen Sie sich in die Atmung hinein.“

(Tiefenbereich 3)

» „Wie Sie sehen, ist es gar nicht so schwierig, sich mit geschlossenen Augen der Atmung – und damit dem Leben – anzuvertrauen. Sehen Sie sich jetzt das arme, leidende Ego im Innern an, das immer so schreckliche Angst vor dem Tod hat und dabei doch in Wirklichkeit das Leben selbst so fürchtet wie nichts sonst. Es hat Angst vor der Willkür des Lebens und setzt all seine Kontrollmöglichkeiten dagegen ein, bis zur totalen Verausgabung und Freiheitsbeengung. Sie selbst aber wollen die Freiheit und das Leben zurück. Sie wollen sich ganz auf das Leben einlassen und wirklich leben. Versuchen Sie einmal, dem angsterfüllten Ego Ausdruck zu verleihen. Lassen Sie seine Tränen oder Schreie der Angst raus. Schenken Sie ihm Mitgefühl. Umarmen Sie es. Atmen Sie seine Angst aus und Mitgefühl ein.“

(Tiefenbereich 4)

» „Nun wenden Sie sich mit einem erlösten oder zumindest gelösteren Ego wieder dem Leben zu. Verbinden Sie Ihr Herz mit dem Leben, anstatt mit der Angst. Das einzige, das Sie wirklich haben, ist das Leben selbst. Sie gehören zum Leben. Gehen Sie einen Pakt mit dem Leben ein und schließen Sie Frieden mit der

Sterblichkeit Ihres materiellen Körpers. Ihre eigentliche Sehnsucht gilt dem Leben, nicht der Angst. Geben Sie sich also dem Leben hin, Sie gehören allein ihm. Spüren Sie, wie es in Ihnen atmet. Jedes Einatmen ist die Geburt eines neuen Moments, jedes Ausatmen das Sterben eines alten. Indem Sie bewusst ausatmen, stirbt Ihr Ego in die Gegenwart hinein. Mit jedem Einatmen werden Sie neu geboren. Erleben Sie das ständige „Stirb und Werde“ mit jedem Ein- und Ausatmen. Erleben Sie, wie beides miteinander verbunden ist und eine kontinuierliche Einheit bildet.“

(Tiefenbereich 5)

- » „Seien Sie sich bewusst, dass in jedem Atemzug Geburt und Sterben enthalten sind. Die Gegenwart beinhaltet beides und ist zugleich jenseits davon. Sie atmen jedes Mal einen Hauch Ewigkeit ein und aus. Lassen Sie sich Zeit, dies einmal ganz bewusst zu erfahren. Jeder Moment ist ein Moment der Ewigkeit. Jeder Gedanke der Vergänglichkeit verfliegt, jedes Gefühl der Angst schwindet. Da ist nur die eine ewige Gegenwart, die keinen Anfang und kein Ende hat. Erleben und genießen Sie Ihr Einssein damit.“

Wer einen christlichen Hintergrund hat, kann vielleicht auch etwas mit der Vorstellung anfangen, dass die Atmung das unaufhörliche Gebet der Seele im Körper ist, zumindest solange diese im Körper – dem Tempel des Heiligen Geistes – weilt. Der Mystiker Thomas Merton erkannte dies in tiefer Meditation und sprach zu Gott: „Ich bete besser zu Dir, indem ich nur atme. Ich bete besser zu Dir, indem ich gehe, als wenn ich rede“ (Merton 2002, S. 40). Meiner Erfahrung nach können aber auch Menschen, die mit dem „Begriff“ Gott nicht viel anfangen können, von dieser Übung enorm profitieren. Schließlich hat sie mit Glauben überhaupt nichts zu tun. Das Wiederankommen im Leben erfahren viele wie eine Wiedergeburt oder Neugeburt und wundern

sich, warum sie nicht viel früher auf diese Idee gekommen sind, sich noch mal allen Mut zusammenzunehmen, und sich mit ungeteiltem Herzen ganz und gar auf das Mysterium des Lebens einzulassen.

8.2 Meditative Übungen bei Depressionen

Bei Depressionen sollte die meditative Praxis ihren Schwerpunkt im dritten Tiefenbereich haben, um nachhaltige Veränderungen in der kognitiven Dynamik zu erreichen. Aber auch auf den anderen Ebenen sind therapieförderliche, depressionsreduzierende Wirkungen von meditativen Techniken zu erwarten:

■ Motorische Ebene

Meditation ist nicht gerade das Verfahren der Wahl zur Antriebssteigerung. Durch die Wirkung von Meditation auf den Präfrontalkortex werden allerdings neuronale Bereiche und Netzwerke aktiviert, die zielgerichteten Handlungen entsprechen und die komplexe Feinabstimmung von Körperregulation und Motorik, Kommunikation, Emotion, Reaktionsflexibilität, Empathie, Einsicht, Angstmodulation und Intuition ermöglichen (Siegel 2007, 67 ff.). Meditation im dritten Tiefenbereich stellt für das Gehirn eine intentionale Handlung dar. Achtsamkeit und Konzentration sind Techniken, die absichtsvoll bzw. willentlich eingesetzt werden. William James und Roberto Assagioli empfahlen eine scheinbar sinnlose Übung, um den Willen zu stärken. Der Patient sollte sich verpflichten, jeden Tag um die gleiche Zeit für 10 min auf einem Stuhl zu stehen (vgl. Assagioli 1998, S. 43 f.). Wenn er diese Willensübung 7 Tage hintereinander ausführt, hat er die Aufgabe gemeistert. Als nächstes könne er sich eine etwas anspruchsvollere Aufgabe aussuchen. Wenn schon eine so simple Hausaufgabe den Willen schult, dann trifft dies für Meditation gewiss auch zu. Allein der Aspekt, etwas täglich um die

gleiche Zeit zu tun, trainiert den Willen und steigert den Antrieb.

Sinn und Zweck von meditativen Übungen auf der **motorischen** Ebene bei Depressionen ist die Schulung des Willens. Allein die disziplinierte, regelmäßige Anwendung, unabhängig von der erlebten Tiefe, wirkt bereits therapieförderlich.

dem entgegenwirken und durch seine psychovegetativen Breitbandeffekte die Wahrscheinlichkeit für Krankheiten und organische Folgeschäden senken.

Sinn und Zweck von meditativen Übungen auf der **physiologischen** Ebene bei Depressionen ist die Serotonin- und Dopamin-förderliche Wirkung sowie die parasympathisch regulierte, nachhaltige Regenerierung des gesamten Organismus.

■ Physiologische Ebene

Meditation wirkt auf den Neurotransmitter-Haushalt in einer Serotonin- und Dopamin-förderlichen Richtung (vgl. Esch 2014). Serotonin wird in den Medien oft fälschlicherweise auch als Glückshormon oder Glücksbotenstoff bezeichnet. Diese begriffliche Erfindung ist irreführend, da Serotonin ebenso wenig wie künstliche Serotonin-Agonisten bzw. -Wiederaufnahmehemmer euphorische Zustände herbeiführt, sondern einfach nur für Ausgeglichenheit, innere Zufriedenheit und Gelassenheit sorgt. Die Dopamin-förderliche Wirkung von Meditation wird durch die bewusste Aufmerksamkeitssteuerung erreicht und durch Erfolgserlebnisse in der Selbstwirksamkeit verstärkt. Das Erleben von Kontrolle über die Aufmerksamkeit und über die Gedanken begünstigt diesen Effekt.

Meditation wirkt gegen die inneren Unruhezustände, die Depressionen aller Art begleiten, und gegen Schlafstörungen, da sie das parasympathische Nervensystem aktiviert. Zudem hilft sie, aus der depressiven Dauer-Erschöpfung herauszukommen, indem sie den Organismus bei den zahlreichen komplexen Regenerierungsvorgängen unterstützt. Vor allem das Immunsystem, das Stoffwechselsystem und das Herz-Kreislaufsystem werden durch länger anhaltende Depressionen beeinträchtigt. Regelmäßiges Meditieren könnte

■ Emotionale Ebene

Aufgrund einer emotionalen Indifferenz bei Depressionen, die auf einen abgeflachten Affekt bzw. eine reduzierte emotionale Schwingungsfähigkeit zurückzuführen ist, entsteht nach außen hin der Eindruck von Gleichgültigkeit. Meditation fördert die Resonanzfähigkeit, sowohl nach innen, um mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen, Interessen, Sehnsüchten und Wünschen wieder in Kontakt zu kommen, als auch nach außen. Meditation kann allerdings keine unerwünschten Gefühle wie Traurigkeit oder Angst eliminieren, sondern lediglich ihre Akzeptanz und Regulierbarkeit verbessern. Zudem kann Meditation über die Generierung und Förderung erwünschter Gegenspieler wie Freude, Hoffnung und Mut zu einem seelisch gesünderen Gleichgewicht beitragen.

Sinn und Zweck von meditativen Übungen auf der **emotionalen** Ebene bei Depressionen ist die Erweiterung und Verfeinerung des Gefühlsspektrums, die Erhöhung der emotionalen Schwingungsfähigkeit, die Verbesserung der emotionalen Selbstregulation und die Wiederherstellung des emotionalen Gleichgewichts über den Zuwachs positiver Gefühlsqualitäten.

■ Kognitive Ebene

Die frühen Vertreter der kognitiven Verhaltenstherapie wie Albert Ellis und Aron Beck vertraten die Ansicht, dass irrationale Überzeugungen und dysfunktionale kognitive Verarbeitungsweisen die maßgebliche Ursache für Depressionen darstellten. Auslöser mögen Situationen sein, die Ursachen wurden jedoch der kognitiven Ebene zugeschrieben. Heute erscheint es eher müßig, nach „der Ursache“ zu forschen. Schließlich entstehen kognitive Haltungen auf dem Boden von Erfahrungen. Wie einige Studien zur MBCT (Segal et al. 2012) gezeigt haben, kann der Aufbau von Achtsamkeitskompetenzen die Rückfall- bzw. Auftrittswahrscheinlichkeit einer erneuten Depressionen signifikant mindern. Achtsamkeit in Bezug auf die kognitiven Muster und Inhalte kann als Antagonist gegen depressionsfördernde Gedanken und Einstellungen eingesetzt werden. Die depressogenen Gedanken sind von Aron Beck als „kognitive Trias“ bezeichnet worden, da sie aus pessimistischen, abwertenden und verurteilenden Gedanken bezüglich 1) der eigenen Person (Selbstabwertung), 2) der eigenen Zukunft (Schwarzmalerei) und der ganzen Welt (Verurteilung) bestehen. Durch meditative Achtsamkeitsübungen können solche Gedanken besser, klarer und schneller erkannt werden, um sie dann gezielt zu entkräften und zu verändern. Da diese dysfunktionalen Gedanken nicht nur an der Entstehung von Depressionen, sondern vor allem auch an ihrer Aufrechterhaltung beteiligt sind, leuchtet es ein, dass Achtsamkeit nicht nur für die Rückfallprophylaxe, sondern auch für die Therapie von Depressionen eine große Rolle spielt. Es wäre daher sehr wünschenswert, wenn in einer jeden kognitiven Verhaltenstherapie zur Behandlung von Depressionen viel Zeit investiert werden würde, um die Achtsamkeits- und Steuerungsfähigkeit bzgl. der gedanklichen Abläufe zu trainieren.

Dennoch fiel die Erfolgsbilanz bisher nicht ganz so positiv aus, wie die Autoren erhofft hatten. Meines Erachtens geht die Achtsamkeitsmethode nicht tief genug. Sie greift nicht in die tiefer liegenden Einstellungs- und Überzeugungssysteme ein, die sich dem normalwachen Tages-Bewusstsein entziehen, aber für die Entstehung und Aufrechterhaltung einer depressiven Erkrankung eine sehr bedeutsame Rolle spielen. Wenn die problematischen emotionalen und kognitiven Wurzeln depressogener Haltungen in ihrer wechselseitigen Dynamik einmal systematisch und tief gehend durchschaut wurden, genügt später eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis, um sie frühzeitig zu erkennen, sobald sie wieder ausgelöst und aktiv werden. Haben tiefgründige Introspektionen und Erkenntnisse aber nie stattgefunden, hilft auch die ambitionierteste Achtsamkeitspraxis nicht viel, da sie nur beobachtbare, bereits manifest gewordene Kognitionen und Emotionen zum Gegenstand haben kann. Die Akzeptanz derselben führt nicht unbedingt zu einer Veränderung.

Achtsamkeitsübungen, wie sie z. B. in der MBCT durchgeführt werden, behandeln die alltäglichen, an die Oberfläche tretenden dysfunktionalen Gedanken, die automatisch generiert werden und entsprechend negative Gefühle und depressive Reaktionen hervorrufen. Sie entsprechen dem, was Aaron Beck „automatische dysfunktionale Gedanken“ nennt und was Segal et al. dem sogenannten „Autopiloten“ zuordnen. Würde man das Bewusstsein mit einem Meer vergleichen, entsprächen die automatischen dysfunktionalen Gedanken den Wellen auf der Wasseroberfläche. Sie lassen sich beobachten. Was sich nicht beobachten lässt, sind die tiefer liegenden, weniger dynamischen Schichten der Einstellungen und Überzeugungssysteme, denen die Riffs unter der Meeresoberfläche entsprechen. Um diese zu erkennen, reichen keine Beobachtungsaktionen, auch wenn

diese noch so achtsam durchgeführt würden. Für das Erforschen der tiefer liegenden kognitiven Strukturen, der sogenannten Überzeugungssysteme, Einstellungen, generalisierten Meinungen und veränderungsresistenten Glaubensvorstellungen, die immer mit emotionalen Bedeutungen oder Erfahrungen durchmengt sind, müssen seelische Tauchaktionen, also meditationsbasierte Introspektionen, durchgeführt werden. Sie bewirken zudem eine kognitive Lockerung im Sinne einer zunehmenden Distanzierung von den irrationalen Überzeugungen, dysfunktionalen Gedanken und Depressionsaufrechter haltenden Figuren. Eine Depressionsaufrechterhaltende Figur wirkt aufgrund ihrer Starre wie ein Riff unter der Wasseroberfläche und stellt eine Art Pfropfen im Identitätserleben dar. Sie hat grundsätzlich folgende kognitive Struktur:

1. Setzung unabänderlicher Wirklichkeiten
2. Fixe Überzeugungen und Meinungen zu diesen gesetzten Wirklichkeiten
3. Dysfunktionale Interpretationen
4. Irrationale Bewertungen
5. Fatale Schlussfolgerungen

Diese fünf Ebenen der kognitiven Dynamik (bzw. Nicht-Dynamik) werden an dieser Stelle eingehender betrachtet:

■ 1. Setzung unabänderlicher Wirklichkeiten

Am Anfang eines jeden perzeptuellen und kognitiven Informationsverarbeitungsprozesses steht die Setzung einer Wirklichkeit, die soziokulturell gelernt wurde. Sie ist der Wahrnehmung quasi vorgeschaltet. So entstehen schon in frühesten Kindheit ein pauschales Bild von der äußeren Realität, das sog. Weltbild, und ein vereinfachtes Bild von sich selbst, das Selbstbild. Die Tendenz zur Reduktion von Komplexität lässt sich mit einer evolutiv bedeutsamen Überlebenschance erklären und betrifft die gesamte

Ökonomie des Gehirns. Im Laufe der späteren Entwicklung sollten sich Welt- und Selbstbilder immer weiter ausdifferenzieren, und durch zunehmende Lebenserfahrungen müsste ihre Feinabstimmungs- und Anpassungsfähigkeit wachsen.

Seit Freud wissen wir, dass psychische Erkrankungen zu Regressionen führen können, die sich im Erleben, Denken, Fühlen und Verhalten ausdrücken. Stereotype Bilder sind Ergebnisse fehlender Realitätstests bzw. mangelnder Introspektionsfähigkeit und spiegeln meist kindliche Verarbeitungsmuster wieder. Beispielsweise wird die Welt in gut und böse eingeteilt. Die unzureichende Hinterfragung dieser inneren Bilder erhält eine Depression aufrecht und verhindert ihre Überwindung. Es war das Verdienst der Pioniere der kognitiven Wende, diese wichtige Erkenntnis herausgefunden bzw. in Anlehnung an philosophische Strömungen wie die Stoiker wiederentdeckt zu haben.

Das mehr oder weniger bewusstseinszugängliche, mehr oder weniger durchdachte Weltbild wird automatisch mit objektiver Wirklichkeit gleichgesetzt. Zwischen begrifflichen Kategorien und der objektiven Wirklichkeit kann nicht mehr unterschieden werden.

Das Subjekt denkt eben nicht: „Ich habe eine Überzeugung, mit der ich auch falsch liegen kann.“ Sondern: „Meine Überzeugung spiegelt die Wirklichkeit absolut richtig wieder. Ich sehe die Wirklichkeit, so wie sie ist.“ Beispiel: „Die Menschheit besteht aus Gewinnern und Verlierern. Ich gehöre zu den Verlierern“. Oder: „Die Menschheit besteht aus guten und aus bösen Menschen. Ich gehöre zu den guten Menschen“. Oder: „Die ganze Menschheit ist verflucht und abgrundtief böse. Daher gibt es keinen Sinn“.

In der introspektiven Meditation kann das Weltbild in seine Komponenten zerlegt und mit dem nötigen Abstand betrachtet werden. Ein Weltbild besteht nicht nur aus logischen Überzeugungen und den Resultaten kognitiver Verarbeitungen von Erfahrungen, sondern auch aus willkürlichen Setzungen. Diese willkürlichen Setzungen werden aus medialen Vorgaben, kulturellen Weitergaben, Meinungen anderer oder emotional geleiteten Gedanken gebildet. Unabhängig von den Inhalten ist das Kernproblem die automatische, gewohnheitsmäßige Gleichsetzung dieser Setzungen mit Wirklichkeit. Solche Setzungen können in der meditativen Introspektion „geschaut“ werden, wie auf einer Leinwand. Sie beginnen meist mit „es ist...“, „es gibt...“, „ich bin...“, „der/die ist/sind immer so...“. Es handelt sich dabei um scheinbare Feststellungen von höchst generalisiertem Charakter. Sie können sich auch als Frage tarnen, wie z. B.: „Warum sind die Menschen/die Männer/die Frauen immer so böse/so egoistisch/so falsch?“. Oder noch geschickter: „Warum muss ich immer an die falschen Menschen geraten?“ „Es gibt“ also falsche und richtige Menschen. Noch schwieriger wird es, wenn die Objekte dieser Setzungen nicht so konkret und übersichtlich wie Menschen sind, sondern etwas Größeres oder Absolutes darstellen. Setzungen über das Leben an sich, über die ganze Welt, das Universum oder Gott stellen die höchste Generalisierungsstufe dar. Eine weit verbreitete Setzung von Patienten mit Depressionen lautet: „Das Leben/die Welt/das Universum/Gott ist ungerecht/grausam/böse/sinnlos“.

■ 2. Fixe Überzeugungen und Meinungen zu diesen gesetzten Wirklichkeiten

Überzeugungen haben immer eines gemeinsam: Sie lassen sich mit entsprechenden Einzelfällen von Erfahrungen, zufälligen oder selektiven Ereignis-Stichproben oder mit irgendeiner Art von augenscheinlicher Logik gewissermaßen begründen.

Mit der gesetzten „Wirklichkeit“ werden Erklärungen verknüpft, die die Setzung untermauern und immun gegen Argumente und Meinungen von anderen Menschen oder gegen wissenschaftliche Erkenntnisse machen.

Das Hauptproblem besteht auch hier wieder in der Starre und hohen Generalisierung solcher Überzeugungen und Meinungen, die einem selbst und anderen das Leben schwer machen. In kognitiven Therapien wird viel Zeit und Mühe aufgewendet, solche Überzeugungen mit Gegenargumenten zu konfrontieren. Nach zahlreichen Disputationen gibt es dann meistens einen Gewinner und einen Verlierer. Entweder gewinnt der Therapeut oder der Patient. Z. B. gewinnt der Patient, wenn der Therapeut die Nerven verliert. Wenn letzterer die argumentativen Rededuelle gewinnt, heißt das allerdings noch lange nicht, dass der Klient zu einer echten, tief gehenden Einsicht gelangt ist. Er kann der Logik des Therapeuten eventuell folgen und ihm rechtgeben. Aber aufgrund einer häufig anzutreffenden gefühlten „Kopf-Bauch-Barriere“ verhält sich der Klient weiterhin so, als ob seine dysfunktionale Sicht der Dinge die Oberhand behält (Piron 2007, S. 65).

■ 3. Dysfunktionale Interpretationen

Allmählich gelangen wir zur Oberfläche des Bewusstseins.

Die tiefer liegenden Überzeugungssysteme bieten die Basis für automatische Interpretationen von alltäglichen Ereignissen, Situationen, Personen und anderen beobachtbaren Dingen.

Ohne diese Interpretationen würden alle Wahrnehmungen in einem bedeutungsleeren Raum schweben. Es würde kaum funktionieren, einfach auf alle Interpretationen zu verzichten.

Denn erstens ist das menschliche Gehirn von der Evolution her nicht so gebaut, dass es ohne Prozesse der Bedeutungsgenerierung auskäme, zweitens basiert das alltägliche Interagieren und Teilnehmen an sozialen Prozessen auf Interpretationen. Gemeinsam geteilte Interpretationen wie solche, die auf kulturellen oder subkulturellen Übereinkünften gestützt sind, werden besonders häufig mit Wahrheit verwechselt. Dann gibt es aber noch solche, die nicht intersubjektiv, sondern extrem subjektiv zu verorten sind. Prototypische Beispiele hierfür sind Äußerungen wie: „Warum hat der mich so komisch angeguckt?“. Dem folgen weitere Interpretationen, wie z. B.: „Was hat der denn für ein Problem?“, „was hat der gegen mich?“, „was habe ich an mir?“; oder vom hoch generalisierten Typ: „Alle sehen, dass ich ein Verlierer bin“, „alle sehen, dass ich ein komischer Vogel bin“, oder „alle sind gegen mich“. Die Interpretationsweisen bei Depressionen sind nicht nur einseitig negativ und somit dysfunktional, sondern laufen zudem so unbewusst und routiniert ab, dass sie von den Betroffenen i. d. R. gar nicht bemerkt und enttarnt werden können. Sie vermischen sich automatisch mit der Wahrnehmung der Realität und werden somit zu einer scheinbar objektiven Wirklichkeit.

■ 4. Irrationale Bewertungen

Es geht weiter:

Der Interpretation wird eine Bewertung hinzugefügt, die den Grad der scheinbar objektiven Katastrophe bestimmt.

Z. B.: „Es ist furchtbar schlimm, ein Verlierer zu sein/abgelehnt zu werden/nicht dazu zu gehören/ein komischer Vogel zu sein/ausgenutzt zu werden/Zielscheibe oder Opfer aggressiver, ungerechter, schlechter oder böser Menschen zu sein“. Aaron Beck erklärte die Interpretationen zum Gegenstand psychotherapeutischer Analysen und Veränderungen. Albert Ellis konzentrierte sich dagegen auf die Bewertungen. Von „eleganter

Lösung“ sprach er, wenn nicht unbedingt die Interpretation, sondern vor allem die Bewertung erfolgreich geändert wurde (Ellis 1989). Angenommen, es gäbe feststehende Gewinner und Verlierer (Setzung), die durch ihre Gene dazu bestimmt sind (Überzeugung), sei es noch lange nicht nötig, eine verachtende Wertung folgen zu lassen (Bewertung). Etwas ausschließlich auf eine bestimmte Art und Weise zu interpretieren, führt dazu, dass andere Bedeutungen ausgeklammert und konstruktivere Lösungsalternativen erst gar nicht erdacht oder ausprobiert werden. Wenn aber eine entsprechend einseitig bzw. dysfunktional gedeutete Wirklichkeit auch noch zusätzlich als „katastrophal“, „tödlich“, „vernichtend“ oder „unerträglich“ bewertet wird, kann weder ein hilfreicher Gemütszustand resultieren, noch irgend eine Art von Lösungsversuch erfolgen.

■ 5. Fatale Schlussfolgerungen

Aufgrund der mentalen Ergebnisse der vorherigen kognitiven Verarbeitungsstufen, die ja unglücklicherweise als objektive Realitätsbeschreibungen oder Eigenschaften der Wirklichkeit verbucht wurden, „muss man nun“ zu solch fatalen, endgültigen Schlüssen gelangen, wie etwa: „Ich kann nicht mehr in einer Welt (wie dieser) voller Ungerechtigkeit und Grausamkeit leben; ich halte das nicht mehr aus; mein Leben ist am absoluten Ende; nichts macht mehr Sinn; mein Leben ist für die Toilette;...“.

Die Schlussfolgerungen werden von den Betroffenen als zwingend erlebt, so als hätten sie keine andere Wahl.

Erst einmal ist es sinnvoll, scheinbar endgültige Schlussfolgerungen als eher unbewusste, unreflektierte Entscheidungen zu betrachten und auch so zu benennen. Da es auch immer alternative Schlussfolgerungen gibt, handelt es sich zunächst um vorläufige

Entscheidungen. Entscheidungen in Bezug auf Sichtweisen sind aber immer revidierbar. Mit Schlussfolgerungen wie den oben genannten begibt sich der Klient „endgültig“ in die Rolle eines hilflosen, ohnmächtigen Opfers einer Wirklichkeit, die scheinbar von Natur aus böse, schlecht oder sinnlos ist. Würde er sich eingestehen können, dass die Wirklichkeit nicht von Natur aus so ist, sondern nur aufgrund einiger Erfahrungen (manchmal oder oft) so erscheint, könnte er zu einer anderen Schlussfolgerung kommen: „Der Mensch entwickelt sich zwar, sowohl persönlich als auch kollektiv, jedoch ist er nicht vollkommen. Die Welt ist nicht gerecht. Die Evolution kommt womöglich nie irgendwo an. Nirgendwo steht geschrieben, dass das Leben so laufen muss, wie ich es gerne hätte und dass die Welt so zu sein hat, wie ich das will.“ Diese „alternativen Schlussfolgerungen“ nannte Albert Ellis „rationale Überzeugungen“ (vgl. Ellis 1989).

Hinter vielen Depressionen kommen gravierende Sinnkrisen zum Vorschein, nachdem die Symptomatik einigermaßen überwunden wurde. Der Aufbau einer sinnorientierten Wachstumsperspektive sollte daher parallel zur Symptombehandlung im Auge behalten werden. Hierzu ein kleiner Exkurs: Die Evolution der Lebewesen hat zwar einerseits einen darwinistischen, grausam anmutenden Überlebenskampf als Grundlage, und belohnt, lerntheoretisch betrachtet, die stärkeren, aggressiveren und triebhafteren Exemplare der jeweiligen Spezies als ihre scheinbaren „Gewinner“. Neoliberal eingestellte Menschen rechtfertigen damit die Mehrklassengesellschaften bzw. den Kapitalismus. In einer Gesellschaftsform, in der wirtschaftlicher Darwinismus herrscht, lohnt es sich nicht nur, fleißig zu sein, sondern auch egoistisch, skrupellos, gerissen, verlogen, manipulativ, antisozial und gewissenlos. Oder vorsichtiger ausgedrückt: Menschen mit weniger Mitgefühl werden materiell belohnt. Man ist sich schließlich selbst der nächste und denkt erst einmal an sich. Andererseits gibt es in den modernen Gesellschaftsformen auch gesetzlich verankerte Solidaritätsmechanismen,

die nicht immer greifen, aber zumindest versuchen, die harten darwinistischen Selektionsprinzipien durch soziale Unterstützung ein wenig auszugleichen. Auch auf individueller Ebene finden fast alle Menschen irgendwann für sich heraus, dass die Sicherung des eigenen Überlebens und darüber hinaus das Anhäufen von Besitz nicht per se sinnstiftend sind. Menschen, die sich für ein sinnerfüllteres Leben entscheiden, engagieren sich oft in solidarischen, sozialen, ökologischen, spirituellen, politischen oder gesellschaftsverändernden Projekten.

Der Mensch istentwicklungsfähig, und es besteht vor allem hinsichtlich des sozialen und ökologischen Verantwortungsbewusstseins und Verhaltens noch weiterhin großer Entwicklungsbedarf. Wenn der an einer Depression erkrankte Mensch dies erkennt, kann er seine empfundene Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit in eine Sehnsucht nach einem sinnerfüllteren Leben umdefinieren und an einer sinnstiftenden Perspektive arbeiten. In seinem Zukunftsentwurf sollte er auf jeden Fall als ein aktives, teilnehmendes und mitgestaltendes Individuum vorkommen. Er kann durch angeleitete meditative Introspektionen und Visualisierungen dahin geführt werden, dass er aus der passiven Erwartungshaltung, die Welt sollte sich so ändern, dass er sie gerecht und sinnvoll findet, herauskommt. In ihm sollte die Motivation geweckt werden, ein Mitgestalter der Gesellschaft, ein inspirierendes Beispiel für andere, oder ein von Idealen, Sehnsüchten und Visionen beseelter Akteur zu werden. Das Bewirken von „etwas Gutem“ ruft ein unbezahlbares Lebensgefühl von Sinnerfülltheit, Begeisterung, Freude und Verbundenheit hervor.

Halten wir fest

Meditation fördert ein Bewusstsein von Selbstverantwortlichkeit und kann aus einem depressiven Zustand herausführen. Im mittleren Tiefenbereich wird das

Erleben von Selbstwirksamkeit gestärkt, im vierten Tiefenbereich entfalten sich die wertvollen, transpersonalen, essenziellen Qualitäten, die den Menschen zur Selbsttranszendenz befähigen, zur Sinnfindung anstiften und zur Sinnverwirklichung motivieren.

8.2.1 Meditative Übungen zur Antriebssteigerung

Antriebslosigkeit ist sowohl Symptom wie auch aufrechterhaltende Bedingung bei sämtlichen Depressionen. Sie kann Folge einer generellen Ziel- und Perspektivlosigkeit sein. Zielvorstellungen können aber auch hinderlich sein. Sie dienen vor allem der Richtungsbestimmung. Solange der zu überbrückende Abstand, die Kluft oder Diskrepanz zwischen einem Ist- und Sollzustand das ganze Bewusstsein ausfüllt, setzt sich die Motorik schwerlich in Gang. Ebenso sabotiert der ewig frustrierte innere Sinnsucher mit seiner ständigen Infragestellung des Sinns bei allen Handlungen das simple Bedürfnis, einfach nur glücklich zu sein. Der motorische Flow hingegen ist einer der sichersten Wege, aus einem depressiven Loch der Antriebs- und Motivationslosigkeit hinauszukommen. Es geht nicht darum, schnellst möglich an einem gesteckten Ziel anzukommen, das ja dann, wenn es erreicht ist, keines mehr ist. Manchmal ist die Richtung nicht so entscheidend, wie beim Joggen oder Wandern, da man sowieso wieder dort ankommt, wo man losgelaufen ist. Der motorische Flow macht glücklich. Er setzt Endorphine und Serotonin frei. Das Nachdenken über den Sinn hingegen führt dazu, erst gar nicht loszugehen. Ein anderes Beispiel ist das Skifahren. Warum sollte man sich für einen Lift anstellen, mit ihm hochfahren, um dann

wieder herunterzufahren? Es muss einen Grund dafür geben, warum unzählige Menschen trotzdem immer wieder genau dies tun. Nehmen Sie Ihren Klienten mit auf eine Reise.

■ Übung 24: Der Weg ist das Ziel

» „Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich vor, Sie sind auf dem Weg. Sie sind nicht auf irgendeinem Weg, sondern auf genau dem, nach dem Sie immer gesucht haben. Jetzt kann nichts mehr passieren. Sie können ihn nie wieder verlieren, da Sie sich mit beiden Füßen auf ihm befinden. Sie gehen ihn. Sie müssen sich nicht beeilen. Erleben Sie die Einheit von Gehen und Weg. Sie gehen den Weg, weil er da ist. Der Weg ist da, weil Sie ihn gehen. Vielleicht entsteht der Weg erst durch Ihre Schritte. Es ist egal, ob Sie ganz am Anfang, in der Mitte oder schon kurz vor dem Ende sind. Hauptsache, die Richtung stimmt bzw. der Weg ist richtig. Schließlich ist es besser, in die richtige Richtung loszugehen, als einen falschen Weg zu Ende zu bringen. Beginnen Sie mit dem richtigen Weg, immer wieder, um dann eventuell festzustellen, dass Sie bereits auf einem solchen sind. Spüren Sie den Boden unter den Füßen und wie der Fuß bei jedem Schritt abrollt. Erfahren Sie das Ankommen mit jedem Schritt während Sie Ihren Weg gehen und die Richtung visualisieren.“

Die Zielvorstellung wird mithilfe dieser Übung nicht mehr als Diskrepanz zum Istzustand gesehen, dessen Überwindung sich der Patient aufgrund seiner Depression sowieso nicht zutraut, sondern als eine Richtung des Weges, auf dem er sich bereits befindet, sobald er sich für ihn entscheidet. Dieses Bewusstsein, das im Zen „Der Weg ist das Ziel“ genannt wird, kann kinästhetisch mit jedem Schritt verankert und verinnerlicht werden. Jeder Schritt ist ein Ankommen.

8.2.2 Meditative Übungen zur Serotonin-Regulierung

Serotonin, das körpereigene Antidepressivum, wird durch alle Aktivitäten gefördert, bei denen es nicht um das Gewinnen geht, sondern um den Flow (vgl. Hellhammer 1983). Dazu zählen Yoga, Tai Chi, Meditation, Tanzen, Reiten, Joggen ohne Stoppuhr, Tennis ohne Punkte zählen, Fahrradtouren ohne Wettrennen, Wandern ohne Eile, Malen, Fotografieren, Basteln und grundsätzlich alle kreativen und ruhigen Aktivitäten. Übungen, die in diese Kategorie fallen, dienen dazu, das Verlierer-Gewinner-Schema zu überwinden und eine neue Lebensqualität zu ermöglichen. Die Philosophie, dass sich Menschen in Gewinner und Verlierer einteilen lassen, kann vor einer solchen Übung auch schon kognitiv ad absurdum geführt werden. Folgender Gedanke genügt: Wir sind alle Gewinner, da wir alle geboren wurden. Wir sind aber auch alle Verlierer, da wir alle sterben werden.

Als Serotonin-evozierende Übungen in der Praxis bieten sich sämtliche Formen von Meditation an, bei der weder Langeweile noch Überforderung erlebt wird. Ohne Ausprobieren verschiedener Elemente wie Körperspüren, Atem-Erleben, Konzentrieren, Visualisieren usw. wird es nicht möglich sein, die passende Methode zu finden. Die vorhin beschriebene Weg-Übung ist sehr ziel- bzw. richtungsbezogen und eignet sich für alle Patienten, die (noch) etwas erreichen wollen. Hier in diesem Abschnitt geht es aber nun nicht darum, irgendwo hinzukommen, sondern den Flow in der Gegenwart zu erleben. Das konzentrierte Hören von ruhiger, fließender Musik wäre z. B. ein guter Einstieg. Danach kann über diese Erfahrung gesprochen werden. Vielleicht hat der Patient beim Hören der Klänge bestimmte Assoziationen gehabt, Bilder oder Farben gesehen oder etwas besonderes empfunden.

8.2.3 Meditative Übungen zur emotionalen Selbstregulation

In der Depressionsbehandlung scheitern die meisten Therapien bei der äußerst schwierigen Beeinflussbarkeit der emotionalen Ebene. Verhaltenstherapeuten versuchen, über einen Aufbau von Aktivität die Möglichkeiten positiven Erlebens zu vergrößern. Meditation kann aber auch in der Therapiesituation bereits zu positiven Gefühlszuständen führen. Akzeptierende Gefühle werden über Achtsamkeitsmeditation erreicht, Einsichten über emotionale Zusammenhänge über introspektive Meditation, die Abwesenheit negativer Emotionen stellt sich durch konzentrierte Meditation ein; positive Gefühle können durch Visualisierungen erinnert oder evoziert werden. Zu letzterer Kategorie gehören folgende zwei Übungen.

■ Übung 25: Erinnern positiver Gefühlsqualitäten

» „Nehmen Sie eine entspannte Sitz- oder Liegeposition ein. Schließen Sie Ihre Augen. Spüren Sie in Ihr Herz hinein. Welche Farbe(n) würden Sie Ihrem Herzbereich jetzt gerade zuordnen? Atmen Sie nun dreimal tief ein und aus, und zwar auf folgende Weise: Zunächst atmen Sie in den Bauch ein, sodass Sie deutlich spüren können, wie sich die Bauchdecke hebt. Dann atmen Sie nach oben in den Brustraum noch weiter ein. Halten Sie die Luft für ein paar Sekunden an und atmen dann vollständig aus, bis keine Luft mehr in der Lunge ist und die Bauchdecke den niedrigsten Punkt erreicht. Den gleichen Vorgang wiederholen Sie noch zweimal. Danach sollte sich der Herz- und Brustbereich entspannt anfühlen. Lassen Sie nun die Atmung auf natürliche Weise fließen.“

Wann haben Sie in Ihrem Herzen einen Zustand erlebt, von dem Sie sagen können, „schon allein deswegen hat es sich gelohnt zu leben“? Falls Ihnen mehrere Erlebnisse in den Sinn kommen, wählen Sie eines aus. Vergegenwärtigen Sie sich das Gefühl in Ihrem Herzen. Vielleicht hilft Ihnen dazu ein Erinnerungsbild, um dieses Gefühl wieder zu erwecken und aufrechtzuerhalten. Verleihen Sie diesem Gefühl Ihren Atem, damit es in seiner Intensität ansteigen kann. Sie atmen in dieses Gefühl hinein. Mit jedem Ein- und Ausatmen dehnt es sich weiter aus, bis es Ihren ganzen Körper durchdringt und Sie nur noch aus dieser Qualität bestehen. Da ist jetzt nur noch die Erlebnisqualität an sich. Die Erinnerung der vergangenen Situation oder Rahmenhandlung hat sich aufgelöst, die essenzielle Gefühlsqualität bleibt.

Bringen Sie sich danach mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder sanft zurück in den Raum. Wenn Sie möchten, nehmen Sie anschließend ein Blatt Papier, wählen die passenden Farben und malen dieses Gefühl. Um welche Qualität(en) handelt es sich?“

Sollte im Laufe des Therapie-Gesprächs der Wunsch entstehen, diese oder ähnliche Gefühlsqualitäten wieder mehr zu erleben, können Sie mit dem Klienten einen geeigneten Plan besprechen. Ideal wäre ein zweifaches Vorgehen: 1) Die regelmäßige meditative Übung zur Erweckung dieser Gefühlsqualitäten und 2) die Umsetzung von Handlungen, die solche Gefühle begünstigen. Vielleicht gibt es Orte, deren Aufsuchen mit großer Wahrscheinlichkeit positive Gefühle heraufbeschwören würde, Handlungen, deren Ausübung an die positiven Erfahrungen von damals anknüpfen oder Situationen, die sich herstellen lassen, um den Erlebnishorizont zu erweitern.

Die zweite Übung dient der Evokation bzw. Generierung und Integration positiver Gefühlsqualitäten. Lassen Sie den Patienten

eine Liste von Gefühlen erstellen, die er aktuell oder schon seit längerer Zeit vermisst und gerne wieder häufiger erleben würde. Aus dieser Liste soll er eine Gefühlsqualität auswählen, nach der er sich am meisten sehnt, dann eine zweite und schließlich noch eine dritte. Mit der dritten Gefühlsqualität beginnt die Übung:

■ Übung 26: Evokation und Integration positiver Gefühlsqualitäten

» „Stellen Sie sich einmal vor, dass Sie einen Gefühlskörper besitzen, zu dem Sie aber seit einiger Zeit keinen oder nur wenig Zugang haben. In ihm befinden sich alle Gefühle, die Sie jemals erlebt haben, auch jene, die Sie nur ganz selten, kurz oder ansatzweise erleben durften. Beginnen Sie mit der dritten Gefühlsqualität von Ihrer Liste. Finden Sie ein Symbol für diese Gefühlsqualität. Visualisieren Sie dieses Symbol, das wie eine leuchtende Wolke über Ihnen schwebt und atmen Sie daraus den Nektar dieser Essenz tief ein. Beim Ausatmen strahlen Sie dieses Gefühl wie ein farbiges Licht aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang einige Male, bis Sie diese Qualität ganz intensiv fühlen können. Geben Sie ihr einen Platz in Ihrem Herzen. Sie ist jetzt ein Teil Ihres inneren Reichtums und steht Ihnen immer zur Verfügung.“

Fahren Sie fort mit der zweiten Qualität. Auch sie hat ein Symbol. Atmen Sie ihre Essenz, wie aus einer andersfarbigen leuchtenden Wolke kommend, tief ein. Beim Ausatmen strahlen Sie nun dieses Gefühl mit dem entsprechenden Licht wieder aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang einige Male, bis Sie auch diese Qualität ganz intensiv fühlen können. Geben Sie auch ihr einen Platz in Ihrem Herzen. Sie ist jetzt ebenso ein Teil Ihres inneren Reichtums und steht Ihnen immer zur Verfügung. Das Gleiche machen Sie jetzt mit der ersten Gefühlsqualität, nach der Sie sich am meisten sehnen. Atmen Sie auch

diese aus der leuchtenden Wolke kommend tief ein und aus. Sie hat eine wiederum andere Farbe. Lassen Sie sich von ihr durchdringen.

Nehmen Sie nun alle drei Gefühlsqualitäten in Ihrem Herzen wahr. Sie haben von nun an einen zentralen Platz in Ihrem Herzen.“

Klienten sind in ihrer Fähigkeit des Visualisierens, wie auch in der Bereitschaft, Gefühlsqualitäten zuzulassen, sehr unterschiedlich veranlagt. Bei einigen dauert es etwas länger, bis sie etwas spüren. Es ist daher wichtig, tröstende oder verständnisvolle Worte zu sprechen, falls der Klient von sich enttäuscht ist. Sagen Sie ihm, dass er nicht der einzige ist, dem es so geht. Falls der Klient keine Visualisierung entwickeln kann, reicht auch die abstrakte Vorstellung oder Idee, dass da etwas ist, aus dem er Gefühle empfängt.

8.2.4 Meditative Übungen zur kognitiven Selbstregulation

Gedanken lassen sich steuern. In der Depression erlebt der Klient die Gedanken wie unkontrollierte Wetterphänomene. Er hat verlernt, seine Gedanken zu beeinflussen, weil er aufgegeben hat, Versuche dieser Art zu unternehmen. Nach Seligman hat er gelernt, äußeren Dingen hilflos ausgeliefert zu sein. Diese „erlernte Hilflosigkeit“ überträgt und generalisiert sich auch auf innere Geschehnisse wie Gedanken, Vorstellungen und Gefühle.

Bei der nächsten Übung geht es darum, den automatisch stattfindenden, stimmungsrduzierenden, selbstsabotierenden und Angst erzeugenden Gedanken im Kopf einen Raum zu geben, der Abstand ermöglicht. Der Klient kann sich diese Gedanken auf der inneren Leinwand des Bewusstseins anschauen und verbalisieren. Nach einer angeleiteten kurzen Entspannungsübung beginnen Sie etwa folgendermaßen:

■ Übung 27: Besuch des Kopfkinos

» „Sie nehmen in Ihrem eigenen Kopf-Kino Platz. Die Bilder erscheinen in Übergröße. Sie sehen Ihre eigenen Gedanken auf der Leinwand. Es ergeben sich ganze Szenarien. Schauen Sie ganz genau hin. Was zeigen diese Bilder?

Handeln die Bilder von Peinlichkeiten, Blamage, Verlust, Niederlage, Schmerz, Gewalt, Untergang, Vernichtung, oder von eher alltäglichen Szenen aus Ihrem Leben? Zeigen sie eine Zukunft, für die es sich lohnt, zu leben, oder ein Untergangsszenario ohne Zukunft? Oder sehen Sie eine Welt, die oberflächlich, farblos und langweilig erscheint?

Wenn die Bilder sehr anstrengend, Furcht einflößend oder niederschmetternd sind, können Sie Ihren Platz wechseln. Setzen Sie sich in eine der hintersten Reihen. Jetzt sehen Sie den Film mit mehr Abstand. Was sehen Sie jetzt?

Wenn Sie den Film nicht weiter sehen wollen, können Sie auch in den Projektor-Raum gehen. Da ist niemand. Der Raum ist leer. Sie können den Film anhalten oder die Spule wechseln. Legen Sie einfach einen anderen Film in den Projektor. Wenn Sie keine Lust auf weitere Filme haben, können Sie das Kino auch verlassen. Gehen Sie einfach raus an die frische Luft.“

Bei dieser Übung sollte beachtet werden, dass sie nichts integriert oder bearbeitet, sondern lediglich die Möglichkeit im Klienten anspricht, vom eigenen Willen Gebrauch zu machen und das belastende, Energie raubende Kopf-Kino zu beenden oder zu verlassen. Früher nannte man solche Übungen in der Verhaltenstherapie „Gedanken-Stopp“. Es kann vorkommen, dass sich der Film ganz von allein verändert, sobald sich der Klient weiter nach hinten setzt. Außerdem kann der Klient ja auch einen anderen Film wählen. Wenn ihm das gelingt, zeigt dies, dass

er eine kognitive Selbstregulationsfähigkeit besitzt, von der er Gebrauch machen kann. Unabhängig von der Entscheidung des Klienten, sein Kopfkino zu verlassen, können die Inhalte des Films einer gründlichen Analyse nach dem oben erörterten 5 Punkte -Schema unterzogen werden. Gemeinsam mit dem Klienten werden dann die 5 Ebenen seiner kognitiven Dynamik (Setzungen, Überzeugungen, Interpretationen, Bewertungen, Schlussfolgerungen) durchexerziert.

8.3 Meditative Übungen bei AD(H)S

Die sogenannten Aufmerksamkeits-Defizit-Störungen, ob mit Hyperaktivität (ADHS) oder ohne (ADS), haben eines gemeinsam: Die Fähigkeit der Aufmerksamkeitsregulation ist deutlich vermindert, und zwar nicht nur in bestimmten Situationen oder Phasen des Lebens, sondern generell und schon seit früher Kindheit. Spätestens in der Grundschule fallen den Lehrern und Eltern die massiven Konzentrationsprobleme der betroffenen Kinder auf. Das Interesse kann nicht gehalten werden, die Aufmerksamkeit wird durch äußere, belanglose Reize immer wieder abgelenkt, das Selbstvertrauen ist äußerst instabil und stimmungsabhängig, die Selbstdisziplin ist gemindert. Zudem kommen in der Regel sekundäre Symptome wie geringe Frustrationstoleranz, emotionale Überreagibilität, Impulsivität, Organisationsprobleme, Stimmungsschwankungen und nicht selten auch Beziehungs- und Kommunikationsprobleme hinzu.

Meditation genießt in der Behandlung von AD(H)S-Patienten bisher noch keine große Bedeutung. Die Ärzte setzen meist auf Medikamente – Ritalin in der Kindheit und Methylphenidat im Erwachsenenalter –, auf soziale Interaktionstherapien, Ergotherapie und allgemeine Psychotherapie. Obwohl Meditation hervorragend als Methode der

Aufmerksamkeitsregulation eingesetzt werden könnte, wird dies in der Regel nicht getan. Dies mag daran liegen, dass ADS-Patienten, und in noch größerem Ausmaß ADHS-Patienten, besonders am Anfang gravierende Schwierigkeiten mit Meditation haben. Entweder können sie sich erst gar nicht auf eine Entspannung einlassen, weil sie den Drang verspüren, Kontrolle zu bewahren, oder sie fühlen sich einer selbsttätigen, automatischen Gedankenüberaktivität hilflos ausgeliefert, oder sie verlieren schnell das Interesse an einer solchen Übung, weil da nicht viel passiert. Ein ebenso gewichtiger Grund dürfte aber die Tatsache sein, dass nicht alle Psychotherapeuten einer eigenen, regelmäßigen Meditationsübung nachgehen und daher selber nicht so viel damit anfangen können. Sie wissen theoretisch, wie wertvoll und wirksam Meditation ist, finden aber selber keinen praktischen Zugang. Es ist ein großer Unterschied, ob jemand meditative Übungen einfach nur anleitet, oder aufgrund seiner eigenen regelmäßigen Erfahrung bei jeder Übung sozusagen meditativ-empathisch mitschwingt.

Kommen wir nun zu den meditativen Übungen, die bei ADS und ADHS empfehlenswert sind. Das sind vor allem die Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen (Piron 2015). Was wirklich grundlegend trainiert werden muss, ist die Konzentrationsfähigkeit. Mit zunehmenden Erfolgen in dem kontinuierlichen Erleben, die Aufmerksamkeit genau dort zu halten, wo man sie braucht und haben will, wachsen auch die Selbstwirksamkeitsüberzeugung und damit das Selbstvertrauen. Die Achtsamkeit bildet nicht den Schwerpunkt, sondern dient als Früherkennungsmaßnahme, falls Störungen eintreten. Die Achtsamkeit ist also während den Konzentrationsübungen im Hintergrund und wirkt von da aus wie eine zweite Aufmerksamkeit, die darauf ausgerichtet ist, ablenkende Reize und Gedanken als solche zu erkennen. Dank dieser Achtsamkeit gelingt es den Patienten, nach einer Ablenkung immer wieder zum Gegenstand des Interesses, also

zur Aufgabe, zurückzukehren und mit der Übung fortzufahren. Die Objekte der Konzentration sollten zu Beginn weniger punktuell und statisch, sondern eher dynamisch, fließend und von ästhetischer bzw. synästhetischer Natur sein. Gut geeignet für den Anfang sind daher fließende, ruhige Musik, vielleicht in Verbindung mit angenehmen Imaginationen von Landschaften oder Meer, Küste und Strand, die Imagination von vorbeiziehenden weißen Wolken am blauen Himmel, Segelschiffen auf dem offenen Meer, Blätter oder Treibholz auf einem Bach, oder einfach die Beobachtung des Atemflusses im Körper. Letztere stellt für den AD(H) S-Patienten allerdings schon eine größere Herausforderung dar, weil es ihm schwer fallen dürfte, seine Aufmerksamkeit auf einen für ihn so wenig attraktiven Fokus gerichtet zu halten. Später kann dazu übergegangen werden, auf statische Objekte zu meditieren, wie bspw. auf ein Symbol, ein Mantra, den Bauch- oder Stirnmittelpunkt oder einen ausgewählten Gedanken wie Liebe oder Frieden, oder aber auf einen bestimmten Menschen, der einem nahe steht.

Desweiteren wäre noch das Therapiegespräch als solches zu nennen. Es stellt für den AD(H)S-Betroffenen eine ebenso große Herausforderung an seine Konzentration dar wie die formelle Meditation. Implizit kann also von therapeutischer Seite grundsätzlich darauf geachtet werden, ob der Klient wirklich zuhört oder ob sich aufgrund von Aufmerksamkeitsproblemen immer wieder Verständnislücken und Missverständnisse einschleichen. Das psychotherapeutische Gespräch ist für den AD(H)S-ler auch aus einem anderen Grund eine große Herausforderung und wichtige Übung: Er lernt auch, sich selbst zu öffnen und aus einem Geöffnet-Sein sich selbst gegenüber mit dem Therapeuten authentisch zu kommunizieren. Er lernt, wirklich über sich selbst und aus sich selbst heraus zu reden, dabei zum Wesentlichen zu kommen, und entdeckt dabei vielleicht auch neue Aspekte seiner Seele, bisher noch unbekannte Interessen oder verborgene Werte (Piron 2015).

8.4 Meditative Übungen bei Persönlichkeits- und Beziehungsstörungen

Da alle Persönlichkeitsstörungen mit einer Unfähigkeit einhergehen, eigene problematische Verhaltensweisen und Reaktionsmuster bei sich zu erkennen, sollte der Schwerpunkt bei dieser Indikationsgruppe erst einmal in der Introspektion liegen. Der nächste Schritt wäre dann die achtsamkeitsbasierte Selbstregulation und der dritte die Integration verschiedener biografischer Elemente und Persönlichkeitsanteile. Introspektive Übungen sind z. B. der magische Spiegel, bei dem der Patient sich vorstellt, einem besonderen Spiegel gegenüberzutreten, der auch verborgene und unliebsame Persönlichkeitsaspekte sichtbar werden lässt; der gespielte oder imaginierte Dialog mit dem inneren Weisen, der wie ein ewig guter Freund ganz ehrlich ist und auch eigene Schwachpunkte benennt; oder der Garten der Seele, durch den der Klient in der Fantasie einen Spaziergang macht und auf allerlei merkwürdige, verwilderte und auch schöne Pflanzen trifft. Es ist nicht auszuschließen, dass im Garten seiner Seele auch Fabelwesen wie Zwerge, Feen, Kobolde oder Trolle auftauchen. Es mag dort aufgeräumte und gepflegte Teile geben, die der Allgemeinheit sichtbar und begehbar gemacht wurden, und auch schwer zugängliche, verwahrloste Areale voller Gestrüpp, Dornen, Disteln und Brennesseln. Die Imagination des Seelengartens sollte in bestimmten Abständen öfters wiederholt werden, um Veränderungen zu bemerken. In einem zweiten Teil dieser Übung ist es dem Patienten auch gestattet, aktiv Veränderungen in diesem Garten vorzunehmen. Er darf den Sparten in die Hand nehmen und Verschönerungen oder Neugestaltungen durchführen. Diese aktiven Handlungen sind keine oberflächlichen Kaschierungen, sondern aktivieren den menschlichen Willen zur Selbstgestaltung und Charakterveredelung. Niemand ist dazu verdammt, immer wieder die gleichen Fehler zu machen, edle Pflänzlein im Innern

verdorren und verwehrlosen zu lassen, dorniges Gestrüpp wuchern zu lassen oder gar dem ganzen schönen Garten der Seele den Rücken zu kehren.

Die formelle Meditation im eigentlichen Sinn sollte bei Menschen mit Persönlichkeitsstörungen ganz bewusst und systematisch auf jeden Fall im ersten Tiefenbereich der Hindernisse beginnen. So ist das Ziel erst einmal die Selbstakzeptanz bei kontinuierlicher Selbstwahrnehmung. Dies ist die Einsteiger-Übung für Klienten, die ein Interesse an Meditation haben. Noch bevor irgendwelches Wissen über Meditationsmethoden vermittelt, gesammelt oder eigene Erfahrungen damit gemacht wurden, kann die reine Selbst-Exposition eine äußerst wertvolle Erfahrung sein, ganz unvoreingenommen, frei von Absichten, Erwartungen, Wünschen oder Nebengedanken, einfach nur die eigene Präsenz auszuhalten. Vermeiden Sie also unbedingt jede Form von meditativer Anleitung. Der Klient soll sich so begegnen, wie er jetzt ist. Sie können die Exposition auf 5 min begrenzen.

Die folgende Anleitung ist etwas ausführlicher und konkreter als die allgemein beschriebene Expositionsübung in

► Abschn. 7.2.

■ Übung 28: Selbst-Exposition mit Kategorisieren

» „Bei dieser Übung geht es nicht darum, irgendeinen besonderen meditativen Zustand oder eine wohltuende Entspannung hervorzurufen. Seien Sie einfach nur Sie selbst. Sie können dabei die Augen geöffnet, halb offen oder geschlossen haben. Mit Ihrer Aufmerksamkeit sind Sie ganz bei sich. Warten Sie nicht auf Ablenkungen. Es wird sowieso nichts Großartiges passieren. Halten Sie die Langeweile, die Spannung oder was auch immer Sie fühlen, einfach nur aus. Fühlen Sie, was Sie fühlen, denken Sie was Sie denken, nehmen Sie wahr, was Sie wahrnehmen. Sie können also nichts

falsch machen. Nehmen Sie sich selbst 5 min lang einfach nur wahr. Und jetzt geht's los.“

Auf keinen Fall sollten Sie diese Übung in den letzten fünf Minuten der Therapiestunde machen. Es ist möglich, dass sie sehr viel aufwirbelt, was einer weiteren Bearbeitung und Einordnung bedarf. Der Klient sollte nicht mit viel Unruhe und Fragezeichen im Kopf die Praxis verlassen. In der Nachbearbeitung geht es eher darum, zu sammeln und zu kategorisieren, als zu deuten. Geeignete Kategorien für Gedanken sind z. B. Vergangenheit (Erinnerungen), Gegenwart (Alltagsgedanken) und Zukunft (Sorgen). Gefühle lassen sich recht grob in „angenehm“, „unangenehm“ und „neutral“ unterteilen. Grundsätzlich sollten erst einmal die Ebenen des Erlebens unterschieden werden: Handelt es sich um Körperempfindungen, Gefühle oder Gedanken? Wenn noch differenzierter geschaut wird, können Emotionen (z. B. Wut, Angst oder Frustration) von Gefühlen (z. B. Mitleid, Traurigkeit, Freude, Liebe) unterschieden werden. Zu viele Kategorien wären bei einer solchen Übung völlig übertrieben und würden eher für Verwirrung sorgen. Das deskriptive Einordnen von Erlebnissen oder Sinneseindrücken aktiviert ein Zentrum im Großhirn, das die Distanzierung, Beobachtungsfähigkeit und Regulierbarkeit bezüglich Gedanken und Emotionen ermöglicht und fördert. Die fünfminütige Exposition an sich hat aber schon allein den Effekt, dass eine Gewöhnung und ein Vertraut-Werden mit solchen spontanen innerpsychischen Dynamiken stattfindet, die sonst gerne durch Ablenkungen, Arbeitswahn, mediale Berieselung oder gar Drogen vermieden werden. Nach einer Exposition kommt es oft spontan zu einer Entspannung oder Erschöpfung, dies aber nur, wenn sie lange genug durchgeführt wurde. Hier ist das Ziel aber nicht die Entspannung oder Angst-Löschung, daher braucht diese Übung auch nicht 30 min lang durchgeführt werden. Es geht hier einfach nur um ein generelles

Sich-Aushalten, die Basis der Selbsterfahrung. Interessant ist, dass fortgeschrittene Meditierende oder Meditationslehrer im kollegialen Austausch zu dieser Übung meist sagen: „Das ist doch Meditation“, während Anfänger oder weniger Erfahrene eher dahin tendieren, bei dieser Übung nichts Meditatives zu erkennen. So wird es den ungeübten Klienten, die diese Übung zum ersten Mal machen, auch ergehen.

8.4.1 Übungen zur personalen Integration

Die Selbstregulationsübungen zur Steuerung der Aufmerksamkeit, der Gedanken, Emotionen und Impulse, wie sie im Praxis-Manual des vorherigen Kapitels beschrieben wurden, sind allesamt auch für den Indikationsbereich der Persönlichkeits- und Beziehungsstörungen geeignet. Darüber hinaus empfehlen sich die folgenden Übungen zur Integration von biografischen Elementen und Persönlichkeitsanteilen.

Die „Lebensweg-Übung“ dient dazu, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in das übergeordnete Konzept eines Lebensweges zu integrieren. Ein Teil der Biografie liegt hinter uns, der wiederum aus verschiedenen Phasen und Unterkapiteln besteht. Ein anderer Teil ist noch ungeschrieben und liegt vor uns. Dazwischen sind wir. Nach einer kurzen angeleiteten Entspannung mit geschlossenen Augen beginnen Sie mit der eigentlichen Übung.

■ Übung 29: Der Lebensweg

» „Sie befinden sich im Garten Ihrer Seele. Sie haben sich einen ruhigen Platz zum Verweilen ausgesucht. Sie ruhen in Ihrer inneren Mitte. Im Innern ist nur der ruhige Atemfluss feststellbar. In der Umgebung herrscht Frieden. Der Geist ist ruhig und konzentriert. Der Körper ist entspannt. Sie sind ganz bei sich.“

Sie haben bereits einen langen Weg zurückgelegt. Wenn Sie zurückblicken, sehen Sie die Landschaften, die bereits hinter Ihnen liegen. Da waren vielleicht üppige Wälder, fruchtbare Felder, aber auch karge Landschaften, furchtbares Gestrüpp, und auch wunderschöne Blumen. Sie hatten einige sehr schöne idyllische Flecken kennen gelernt, aber möglicherweise auch Abgründe, Schluchten, Klippen oder mussten steile, anstrengende Wege gehen. Sie gingen durch angsterfüllte oder schmerzvolle Schattenbereiche, aber auch durch die Lichtseiten des Lebens mit schönen Aussichten.

Nun sind Sie da, wo Sie sind. Sie halten inne und spüren die Vielfalt des bisherigen Lebensweges in sich, den Reichtum Ihrer bisherigen Erfahrungswelt. (Innehalten)

Jetzt blicken Sie nach vorne und sehen, dass der Weg weiter geht. Sie schauen in die Landschaft Ihrer Zukunft. Es gibt möglicherweise nur einen Weg, der vor Ihnen liegt. Vielleicht gibt es aber auch mehrere Optionen. Oder der Weg zeigt an späteren Stellen weitere Abzweigungen, wo Sie Entscheidungen treffen müssen. Vertrauen Sie auf Ihre Entscheidungsfähigkeit. Wie auch immer Sie sich entscheiden, in der Zukunft sehen Sie sich selbst als einen Menschen, der durch weitere Erfahrungen wieder reicher und weiser geworden ist, vielleicht sogar auch glücklicher und noch mehr in sich ruhend.“

Im Anschluss dieser Übung lohnt es sich wieder, über Eindrücke zu sprechen, die der Klient auf dem weiteren Weg in seine Zukunft gesehen hat. Sollte es noch Dinge aus der Vergangenheit geben, die ihn beschäftigen oder aufgewühlt haben, was nur allzu wahrscheinlich ist, kann vonseiten des Therapeuten weitere Integrationsarbeit durch empathische Gesprächsführung geleistet werden. Für Fortgeschrittene lässt sich diese Übung noch um die kosmische Dimension erweitern, mit dem Ziel, eine Relativierung

der eigenen Biografie und des eigenen Egos zu erreichen.

■ **Übung 30: Kosmische Perspektive des eigenen Lebens**

» „Sehen Sie nun Ihren Lebensweg von weiter oben, aus Vogelperspektive. Ihr Weg ist eingebettet in eine Landschaft. Von noch weiter oben erkennen Sie auch die Veränderungen dieser Landschaft oder den Wechsel ganzer Landstriche. All diese Landschaften hängen auch irgendwie zusammen, denn Sie können jetzt erkennen, dass sie Teil desselben Planeten sind. Sie gehören alle zur Erde. Ihre Biografie, Ihr Lebensweg, das gelebte und noch zu lebende Leben, sind Teil der Erde. Wenn Sie noch weiter nach oben steigen, erkennen Sie, dass die Erde Teil des Sonnensystems ist, das mit vielen anderen Sonnensystemen wiederum Teil der Milchstraße ist. Wenn Sie Ihr Bewusstsein noch mehr erweitern, sehen Sie, wie die Milchstraße neben anderen, Hunderten, Tausenden anderer Galaxien Teil des unendlichen Universums ist.

Sie selbst sind ein Teil des Universums. Denken Sie nun an die Dinge, denen Sie viel zu viel Bedeutung gaben. In Anbetracht der Größe und Fülle des Universums nimmt diese Bedeutung nun ab. Konzentrieren Sie sich wieder auf diesen essenziellen Lebensfunken in Ihnen, der atmet und der wichtiger ist, als jede einzelne Erfahrung, Entscheidung oder Handlung in ihrer Vergangenheit. Nehmen Sie sich selbst als ein einzigartiges Lebewesen wahr, mit eigenem Bewusstsein. Sie bestehen aus demselben Sternenstaub wie die Galaxien.“

Nach dieser Übung bringen Sie den Klienten selbstverständlich wieder sanft zurück. Falls die Dimension der tausend Galaxien zu groß

erscheint, genügt auch die Relativierung über den imaginierten Anblick der Erde.

Bei der nächsten Übung werden die drei Hauptzentren – Kopf, Herz und Bauch – im Menschen angesprochen und genutzt, um eine Verbindung und Integration der entsprechenden drei Erfahrungsbereiche zu fördern. Im modernen digitalen Zeitalter neigen Menschen im Allgemeinen dazu, sich am meisten mit ihrem Kopf zu identifizieren. Sie erfahren sich in erster Linie als denkende Wesen, beziehen ihr Lebensgefühl durch verschiedene Arten von digitaler Informationsverarbeitung wie Computer, Handy und Fernsehen, und treffen ihre Entscheidungen durch rationales Vergleichen und Abwägen von Argumenten. Der Kopf spiegelt eine Welt wieder, in der es richtig und falsch gibt, besser und schlechter, Leisten und Versagen, Gewinnen und Verlieren, oben und unten usw. Wenn wir ständig nur auf dem Bürostuhl sitzen und Informationen sammeln, vergleichen und auswerten, Zahlen bilanzieren, Theorien lernen oder an neuen Theorien arbeiten, die die Welt erklären sollen, anstatt sie zu erleben, fühlen wir uns dabei sehr kopflastig und brauchen abends eine Weile, um „wieder herunterzukommen“, und zwar in den Bauch. Dies gelingt z. B. durch Essen, Sport oder Meditation. Aber es ist nicht nötig, bis zum Feierabend zu warten. Auch tagsüber lassen sich bereits einfache Übungen durchführen, die Kopf, Herz und Bauch verbinden. Diese drei Zentren stehen für Lebensbereiche, die sich auch als geistig, seelisch und leiblich oder körperlich bezeichnen lassen.

Im Unterschied zu den Übungen 6 und 7 aus ► Abschn. 7.4.1 liegt hier der Schwerpunkt auf der Verbindung und Integration dieser drei Zentren. Außerdem ist diese Übung nun „etwas“ ausführlicher, liefert mehr Informationen und berücksichtigt auch verschiedene Lebensbereiche und Aspekte des Alltags.

■ Übung 31: Integration von Kopf, Herz und Bauch

» „Vergegenwärtigen Sie sich den Raum Ihres Körpers. Ihr Körper hat ein bestimmtes Volumen. Er umfasst einen einzigen, zusammenhängenden Raum. Nehmen Sie diesen Raum nun wahr. Fühlen Sie ihn. Und füllen Sie ihn mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit.

Oft sind wir mit unserer Aufmerksamkeit ausschließlich im Kopf. Nehmen Sie also zunächst einmal nur Ihren Kopf wahr. Aber anstatt zu denken, fühlen Sie ihn einfach nur. Fühlt er sich schwer oder leicht an? Angespannt oder entspannt? Eng oder weit? Voll oder leer? Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Stirnmitte. Die Stirnmitte ist mit einem Gehirnzentrum assoziiert, das für das ordnende, steuernde, koordinierende, selbst-reflektierende Bewusstsein steht, dem Präfrontalkortex. Stellen Sie sich hier ein kristallklares Licht vor. Es geht von diesem Zentrum aus. Es strahlt aus ihm hervor. Es steht für einen klaren Geist. Mit jedem Einatmen wird dieses Licht in der Stirnmitte heller und mit jedem Ausatmen strahlt es intensiver und weiter in alle Richtungen. Es durchdringt bei jedem Ausatmen die ganze Stirn in alle Richtungen, und auch alle anderen Gehirnbereiche. Es kann sich aber nicht verbrauchen oder erschöpfen. Bei jedem Einatmen wird es intensiver und potenter, so als ob es an einer unendlichen Energiequelle angeschlossen ist. Es strahlt ganz von selbst hervor, ganz ohne Anstrengung. Lassen Sie einfach zu, dass dieses geistige Licht Ihren Kopf durchstrahlt. Auch alle restlichen Spannungen werden von diesem Licht durchdrungen und lösen sich auf. Ihr ganzer Kopf erholt und erfrischt sich dabei. Er regeneriert sich vollständig. Genießen Sie dieses Gefühl. Er hat es verdient, nachdem er immer so viel arbeiten und leisten muss.

Nun gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den zentralen Bereich Ihres

Oberkörpers. Nehmen Sie diesen mittleren Bereich in Höhe des Herzens wahr, während die Luft durch die Lungen ein- und ausströmt. In der Mitte, zwischen den Lungenflügeln, leuchtet ein warmes Licht hervor. Es verschenkt sich und verströmt Geborgenheit, Liebe und Mitgefühl. Sie fühlen sich vollständig angenommen. Sie können gar nicht anders, als diese bedingungslose Liebe einfach nur zuzulassen. Mit jedem Ausatmen strahlt mehr davon aus, und mit jedem Einatmen scheint dieses warme Licht intensiver und heller zu werden. Lassen Sie Ihre Seele von diesem Licht der bedingungslosen Liebe durchströmen. Sie hat es verdient. Lassen Sie sich von den Strahlen der Liebe vollständig durchdringen. Auch die zurückgehaltenen Ängste werden von diesem Licht durchdrungen und lösen sich auf. Sie fühlen sich vollständig angenommen. Das Herzzentrum strahlt weit über die Grenzen Ihres Körpers hinaus und lässt alle Teile des Lebens, alle Lebewesen, daran teilhaben. Es verschenkt Liebe und Mitgefühl in alle Richtungen. Vielleicht können Sie sogar Ihre Verbundenheit mit dem ganzen Leben fühlen, oder zumindest mit einigen Lebewesen.

Nun gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den zentralen Bereich Ihres Bauchraumes. Nehmen Sie hier Ihre innere Mitte wahr, so etwa in Nabelhöhe. Hier befindet sich das vollkommene Gleichgewicht Ihres Körpers. Dieser Gleichgewichtspunkt dient z. B. bei den asiatischen Kampfkünsten als Ankerpunkt für die innere Aufmerksamkeit, um sich von den Hieben des Kampfgegners nicht umhauen zu lassen. Dies ist der stabilste Punkt im Menschen. Wenn Sie möchten, visualisieren Sie hier ein kräftiges dunkles Licht, z. B. dunkelblau oder dunkelrot. Bleiben Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit in diesem Zentrum. Erfahren Sie hier Ihre größtmögliche Stabilität. Es gibt zwar keine Kampfkünstler, die Sie umhauen wollen, aber Stress von der Umwelt,

Druck von außen, Forderungen und Anweisungen von Vorgesetzten, Reduelle bei Diskussionen und allerlei widrige Umstände, gegen die Sie scheinbar ständig ankämpfen müssen. Jetzt ist die Zeit, mit den Kämpfen, den inneren und den äußeren, aufzuhören. Erleben Sie in dieser inneren Mitte einfach nur Ihre Kraft, ohne sich zu verausgaben. Sie sammeln hier Ihre Energie. In dieser inneren Festung sind Sie allen Widrigkeiten gegenüber gewappnet. Lassen Sie nicht zu, dass Sie irgendjemand aus dem Gleichgewicht bringen kann. Fühlen Sie sich wie ein Fels in der Brandung. Sie sind hier absolut fest verankert – felsenfest! Nichts und niemand kann Sie aus dem inneren Gleichgewicht bringen. Die äußeren Stürme und Wellen mögen noch so stark sein aber sie können Ihnen nichts anhaben. Wie ein Fels in der Brandung betrachten Sie die hohen Wellen und aufspritzenden Fontänen mit Gleichmut. Vielleicht können Sie denen sogar mit einem inneren Lächeln begegnen und ihrem beeindruckenden Spiel etwas abgewinnen. Spüren Sie diese heitere Gelassenheit in Ihnen und verweilen Sie in diesem Gefühl.

Nun kommen wir zum Ende der Übung. Alle drei Zentren sind miteinander verbunden und ihre Lichtstrahlen überschneiden sich. Nehmen Sie jetzt wieder den ganzen Körper-Innenraum wahr. Wie fühlt er sich jetzt an? Kopf, Herz und Bauch bilden zusammen eine Einheit. Weisheit, Liebe und Kraft kommen zusammen und vereinen sich in einem Licht bzw. einem Lichtspektrum. Erleben Sie das perfekte Zusammenspiel dieser drei Zentren. Lassen Sie sich von dieser einzigartigen Einheit ganz ausfüllen und erfüllen. Die Grenzen des Körpers werden dabei durchlässig, denn das Licht strahlt darüber hinaus.“

Bei dieser Übung können die Farben der drei Lichter offen gelassen werden, sodass

der Klient selbst eine Farbe seiner Wahl imaginiert. Alternativ können aber auch Vorschläge gemacht werden. Für die Stirn bietet sich die Farbe Blau an, da sie mit einem kühlen Kopf assoziiert wird. Ein warmes sonniges Gold-Gelb passt zum Herzen, und ein kraftvolles dunkelrotes Licht, das an die untergehende oder aufgehende Sonne erinnert, kann in der Bauchmitte visualisiert werden. Vielleicht möchte der Klient aber lieber seinen Kopf mit von oben einströmendem goldenen Licht erleuchten lassen, ein warmes zartes pinkfarbenes Licht im Herzen fühlen und ein tiefblaues Licht in der Bauchmitte verankern. Worauf es bei der Übung ankommt, ist die länger andauernde Konzentration der Aufmerksamkeit auf das jeweilige Zentrum. Die Vorstellung eines Lichtes hilft der Aufmerksamkeit bei der Konzentration und eine Farbe erzeugt ein bestimmtes Gefühl, das die Aufmerksamkeit zusätzlich bündeln kann und mit einer bestimmten Qualität füllt. Am Ende der Übung kann der Klient gleichzeitig die Klarheit des Geistes, die Verbundenheit mit dem ganzen Leben und die Kraft der inneren Mitte erleben.

Wenn durch regelmäßiges Praktizieren die Erfahrungen intensiver werden, können zusätzlich Merksätze als Gedächtnisstützen verankert werden. Diese Merksätze werden vom Therapeuten nach mindestens einer Minute Konzentration auf das jeweilige Zentrum langsam ausgesprochen, sodass der Klient sie verinnerlichen kann. Sie können mit dem Klienten gemeinsam entwickelt werden. Als Kurzformeln empfehle ich:

Stirn:	Kühlen Kopf bewahren (Der klare Geist behält den Weitblick.)
Herzzentrum:	Hand aufs Herz oder Sonne im Herzen (Liebe findet man immer im eigenen mitfühlenden Herzen.)
Bauchzentrum	Zurück zur Mitte (In der Ruhe liegt die Kraft.)

Wenn ich diese Übung mit einem Klienten, der gut darauf anspricht, öfters gemacht habe, verändere ich auch immer wieder die Reihenfolge. Es ist gut, wenn eine Routine immer mal wieder aufgebrochen wird, damit die Konditionierung nicht zu starr und intolerant gegenüber Flexibilität wird.

„Zurück zur Mitte“ eignet sich auch gut für den Beginn der Meditation. Außerdem kann je nach Bedarf und Situation auch ein einzelner Merksatz schon viel bewirken. So hat eine Klientin, die schon seit längerem von ihrer Chefin schikaniert wurde, gute Erfolge mit der Bauchformel erzielen können. Wann immer die Feierabend-Zeit gekommen ist, sagte sie sich innerlich „zurück zur Mitte“ und „in der Ruhe liegt die Kraft“, wenn sie sich von ihrer Chefin verabschiedete und eine Mischung von Enttäuschung und Wut in ihren Augen aufsteigen sah. Ihre Chefin war gewöhnt, dass sie mit einem bestimmten Blick und einer entsprechenden Stimme ein schlechtes Gewissen und devoten Gehorsam hervorrufen konnte, sodass die Klientin wieder einmal unbezahlte Überstunden leistete. Ihr fielen schon die Haare aus. Der psychogene Haarausfall war Anlass für die Überweisung des Arztes an mich. Der Umgewöhnungsprozess funktionierte zwar nicht von heute auf morgen, aber er nahm seinen Lauf, bis die Klientin keine Überstunden mehr machte und die Haare wieder dichter statt lichter wurden. Sie hat diese Dreilheits-Meditation immer sehr genossen und täglich zu Hause praktiziert. Bei Auseinandersetzungen half ihr die Formel „kühlen Kopf bewahren“ um der Chefin „die Stirn zu bieten“ und klare Worte auszusprechen.

Gegen soziale Ängste hilft die Herz-Formel. Und wenn man gerade eine Enttäuschung oder Kränkung in der Beziehung oder mit einem anderen Menschen erlebt, bringt einen der Ankersatz „Hand aufs Herz“ wieder zur eigenen Herzenssonne zurück, aus der auch Selbstliebe und Selbstmitgefühl entspringen. Es gilt zu beachten, dass die Ankersätze nur dann in jeder Situation

zuverlässig und nachhaltig wirken, wenn sie mit der Meditation oft genug verknüpft wurden. Ansonsten sind es leere, wenn auch schöne Worte.

Bei bevorstehenden Herausforderungen kann die Meditation auf das entsprechende Zentrum als imaginative und kognitive Probe durchgeführt werden. Man stellt sich vor, wie das innere Licht in der bevorstehenden Situation wirkt, fühlt die entsprechende Qualität oder Kraft in sich und tut oder spricht dann das Notwendige in der Visualisierung.

8.4.2 Übungen zur interpersonalen Integration

Ein Leben ist zu kurz, als dass man mit einigen Menschen bis ans Lebensende Zwietracht halten sollte. Beiden wäre besser geholfen, wenn eine Versöhnung stattfinden würde. Wenn der Klient einen solchen Wunsch ausspricht oder über viele Ecken zum Ausdruck bringt, oder aber oft sein Leid klagt, weil er mit einem Menschen immer noch Zwietracht hat, können Sie diese Übung vorschlagen. Um Missverständnissen vorzubeugen, lohnt es sich, zunächst für Klarheit zu sorgen: Der Grund, warum es zu einem Zwietracht gekommen ist, hat ja meist etwas damit zu tun, dass man unterschiedlicher Meinung war. Daraus folgt aber nicht, dass man nun die Meinung der anderen Person annehmen muss, um sich mit ihr versöhnen zu können. Auch wäre es falsch, zu denken, dass eine Versöhnung darauf abzielen würde, danach die gleiche Meinung zu teilen.

■ Übung 32: Versöhnungsmeditation

- » „Schließen Sie die Augen. Nehmen Sie Ihre innere Mitte oder Atmung wahr. Kommen Sie ganz bei sich selbst an. Schließen Sie Frieden mit sich selbst und erleben Sie diesen Frieden. Lassen Sie nun andere Menschen daran teilhaben. Strahlen Sie diesen Frieden aus, er

wirkt ansteckend auf andere. Sicher fallen Ihnen spontan Menschen oder Tiere ein, die diesen Frieden ebenfalls ersehnen und in Ihren Augen auch verdient haben. Sie sind ebenfalls an diesem Frieden angeschlossen. Nun sehen Sie eine Person, die dazu kommt, mit der Sie bisher Zwietracht hatten. Sie fühlt sich von diesem Frieden ebenfalls angezogen. Jetzt ist sie da. Interessant ist, dass der Frieden weiterhin spürbar ist und wie ein Energiefeld mit jeder weiteren Person wächst. Er wird also nicht geringer, sondern größer. Er verbraucht oder erschöpft sich nicht, sondern dehnt sich aus. Er ist mehr als die Summe aller Beteiligten. Ob Sie dies Versöhnung nennen oder wie auch immer – hinter allen Meinungsverschiedenheiten, Persönlichkeitsunterschieden, gegenseitigen Verletzungen, Enttäuschungen oder Antipathien scheint eine universelle Energie des Friedens zu wirken. Sie sind mitten drin und erfahren diese Ebene der transpersonalen Verbundenheit und Einheit allen Lebens. Sollte es noch Menschen geben, von denen Sie sich provoziert, belästigt, betrogen, ausgenutzt, bedroht oder verletzt fühlen, können Sie diese vielleicht auch irgendwo in diesem Energiefeld des Lebens ausfindig machen oder unterbringen. Auch sie sind Lebewesen mit einer Leidensgeschichte, mit Problemen und Ängsten. Auch sie befinden sich irgendwo auf dem Weg der Menschwerdung. Sehen Sie nun, wie jene Menschen, auf denen Sie Groll verspüren, ebenfalls versuchen, ihren Weg zu finden. Sie irren dabei durch die Dunkelheit und verlieren sich vielleicht im Gestrüpp der eigenen Charakterschwächen. Was Ihnen wie böse Absichten vorkam, offenbart sich nun in diesem Lichte als persönliche Unzulänglichkeiten. Sie müssen diesen Menschen nicht vergeben. Aber Sie können dem inneren Drang und der Sehnsucht nach universellem Frieden

nachgeben. Lassen Sie einfach zu, dass sich die warmen Wellen, Wogen oder heilsamen Wasserströme des Friedens, als tragendes Energiefeld des Lebens, weiterhin ausdehnen. Sie sind ein Teil davon. Sie baden nun im Frieden der Seligen. Erleben Sie Ihre Seligkeit, die ein Geburtsrecht eines jeden Menschen ist, und wünschen Sie dieselbe auch allen anderen Lebewesen.“

Auch bei dieser Übung handelt es sich selbstverständlich nur um einen Vorschlag. Sie kann beliebig modifiziert oder gekürzt werden. Worauf es auch hier wieder ankommt, ist die Idee oder das Prinzip, dass Meditation ein Erlebnis-Zugang zu einer Wirklichkeit darstellt, die größer ist als persönliche Unzulänglichkeiten und zwischenmenschliche Probleme. Erklären Sie Ihren Patienten, dass es sich bei Meditation um eine extrem lösungsorientierte Methode handelt.

8.5 Meditative Übungen bei Sinnkrisen

Sinnkrisen stellen kein eigenständiges Behandlungsgebiet mit Diagnose-Nummern dar, für das die Krankenkassen die Kosten übernehmen. Sie sind aber bei vielen Patienten mit neurotischen Störungen feststellbar, vor allem bei solchen, die an Depressionen leiden. Vielleicht sind sie depressiv geworden, weil sie die eine oder andere Sinnkrise „verschleppt“ haben, anstatt sie zu bewältigen und für ihre Entwicklung zu nutzen.

Bei Sinnkrisen sollte die Meditation so weit gehen, dass die äußerst sinnstiftenden „essenziellen Qualitäten“ in Erfahrung gebracht werden. Die vorherigen Stadien der Entspannung und Aufmerksamkeitsregulation können natürlich nicht einfach übersprungen werden, aber der Fokus sollte durchaus von Anfang an auf diese transpersonale Ebene der Sinn-Aspekte und Seins-Werte gerichtet werden.

Lassen Sie Ihren Klienten auf Sinn-suche gehen. Nach einer kurzen eingeleiteten

Entspannungsübung, bei der Ihr Klient die Augen schließt, laden Sie ihn zu einer inneren Fantasie-Reise ein:

■ Übung 33: Sinnsuche

» „Ich möchte Sie nun zu einer Reise einladen. Was Sie hier entdecken werden, können Sie nicht in der äußeren Welt finden. In der äußeren Welt geht es um Leistungssteigerung, Gewinnmaximierung, Besitzanhäufung, Selbstoptimierung, Geschwindigkeitserhöhung und vor allem immer um Quantität. Begeben Sie sich nun auf eine Reise in eine vollkommen andere Welt. Entdecken Sie eine Welt, in der die Menschen einfach nur glücklich und gesund sind. Stellen Sie sich vor, dass Sie schon lange unterwegs sind, um diese Welt eines Tages zu finden. Vielleicht haben Sie einen geheimen Plan erhalten, oder ein paar geografische Tipps und Beschreibungen. Bisher erlitten Sie so viele Enttäuschungen und Frustrationen, dass Sie den Glauben und die Hoffnung schon fast aufgegeben haben. Immer wenn Sie dachten, hier ist es anders, dies könnte eine bessere Welt sein, fanden sie die gleichen Probleme unter den Menschen wieder vor: Rivalität, Neid, Eifersucht, Machtstreben, Druck, Stress usw. Aber jetzt, wo Sie schon fast aufgegeben haben, sehen Sie in der Ferne eine neue Welt am Horizont aufscheinen. Nach ein paar weiteren Kilometern stehen Sie vor dem großen Tor und gehen hindurch. Sie fühlen, dass dies die vollkommene Welt ist, nach der Sie sich immer gesehnt haben. Sie werden direkt freundlich und warmherzig begrüßt. Was Sie hier sehen, erfüllt Sie mit Freude. Achten Sie auf alle Eindrücke. Welche Ästhetik bietet sich Ihnen hier? Wie sehen die Wege, Bauwerke und Gärten aus? Wie gehen die Menschen miteinander um? Welche Art von Arbeit erledigen sie und auf welche Weise? Welche Betätigungsfelder gibt es

überhaupt? Welche Talente, Fähigkeiten und Stärken besitzen die Leute, die hier leben? Wie bringen sie diese zum Ausdruck? Zu welcher Atmosphäre des Zusammenlebens tragen die einzelnen Menschen bei und auf welche Weise? Was machen die Leute in der Freizeit? Welche Formen und Arten der Freizeitgestaltung kennen sie? Wovon ernähren sich die Menschen? Von welcher Art der Energieversorgung existiert die Stadt? Wie ist die Stadt landschaftlich eingebunden und umgeben? Welche Rolle spielt die Natur? Sammeln Sie noch einmal Ihre Eindrücke. Bringen Sie diese ggf. nachher zu Papier, damit Sie den Leuten Ihrer Welt, in die Sie gleich zurückkehren werden, von dieser vollkommenen Welt berichten können“.

Der weitere Teil der Übung wird im Dialog durchgeführt. Schreiben Sie die Eindrücke mit, die der Klient schildert. Lassen Sie ihn herausfinden, welche Werte es sind, die in dieser vollkommen anderen Welt gelebt werden. Was ist diesen Menschen offenbar sehr wichtig? Durch welche Charaktermerkmale sind sie gekennzeichnet? Aufgrund welcher Art von Motivation handeln sie? Aus welcher Kraft schöpfen sie? Welche Werte und Einstellungen sind für diese Menschen selbstverständlich? Welche Talente bringen Sie ein? Was erfüllt diese Menschen mit Freude und Sinn? Danach erklären Sie dem Klienten den Sinn der Übung. Natürlich geht es nicht um eine Welt, die man irgendwo auf diesem Planeten finden könnte. Bringen Sie die Auflösung: Die Fantasien und die Antworten auf die Fragen bringen die innersten Werte, Überzeugungen, Talente und Potenziale des Klienten zum Vorschein. Die Sinnfindung im täglichen Leben des Klienten beginnt da, wo er daran arbeitet, diese Potenziale mehr und mehr in seinem Leben zum Ausdruck zu bringen und auf diese, ihm mögliche Weise, zur Erschaffung einer solchen Welt beizutragen, wie er sie in seiner Fantasie gesehen hat. Natürlich geht es nicht darum, die ganze

Welt zu verändern, sondern nur seine eigene. Welche Qualitäten will er in Zukunft mehr oder häufiger in seine Welt bringen? Helfen Sie ihm, falls nötig, die richtigen Worte zu finden.

Eine ebenso anspruchsvolle, hypnotherapeutisch angehauchte Visualisierung nutzt einen anderen Archetyp für einen heiligen, vollkommenen Ort: Die Gralsburg. Sie ist ein Ort der Erleuchtung und kommt in der Geschichte des Parzival vor. Es ist aber nicht von Vorteil, wenn man diese Geschichte kennt. Diese Übung ist immer dann angebracht, wenn jemand in seinem Leben an einer Stelle angekommen ist, wo es scheinbar nicht mehr weiter geht. Er tritt auf der Stelle und wünscht sich einen neuen Ausblick, eine neue Orientierung, eine neue Perspektive. Er hat vielleicht das Gefühl, dass es so nicht weiter gehen kann. Am liebsten würde er vielleicht einen Weisen oder Hellsichtigen um Rat fragen. Aber ebenso wenig, wie es die vollkommene Welt der vorherigen Imaginationsübung irgendwo auf der Erde schon gibt, wird der Klient in nächster Zeit einem weisen Menschen begegnen, der ihm sagt, was für ihn richtig ist. Sollte ihm jemand sagen, was das einzig Wahre und Richtige für ihn ist, was er zu tun und zu lassen hat, wäre er bestimmt nicht sehr weise. Also lassen wir den Klienten lieber selber losgehen und seine Gralsburg finden. Da diese Übung mit Nachbesprechung sehr lange dauert, wäre es ratsam, sie in einer Doppelstunde durchzuführen.

Nach dem einfachen Ankommen in der Entspannung mit geschlossenen Augen geht es los:

■ Übung 34: Die Gralsburg

» „Sie haben eine Wanderung vor sich. Alles, was Sie benötigen, ist ein Rucksack mit Proviant und Wasser. Er sollte nicht zu schwer sein, denn der Weg geht bergauf. Sie sind gut vorbereitet, ausgeschlafen und fit. Es geht los. Was sehen Sie in der Umgebung? Wie sieht der Weg

aus, den Sie gerade entlanggehen? Wie ist er beschaffen? Mit der Zeit verändert sich die Umgebung, je höher Sie kommen. Was sehen Sie jetzt? Sie haben schon ein gutes Stück des Weges zurückgelegt. Wenn Sie noch ein paar Schritte weitergehen, kommen Sie an einen schönen Punkt, wo es sich lohnt, eine Pause zu machen. Sie genießen die Idylle oder die Aussicht und erholen sich. Sie sind durstig und trinken ein paar Schlucke von Ihrem Wasser. Von Ihrem Proviant bedienen Sie sich ebenfalls. Nach einer Weile sehen Sie ein wunderschönes Tier. Vielleicht will es Sie daran erinnern, dass Sie noch eine gute Wegstrecke vor sich haben. Vielleicht möchte es aber auch nur etwas von Ihrem Proviant abhaben. Sie brechen wieder auf und sind sehr neugierig, wie es weiter geht. Die Vegetation ändert sich, je höher Sie kommen, ebenso der Ausblick. Die nächsten zwei Stunden vergehen wie im Flug.

Wo befinden Sie sich jetzt? Wenn Sie in eine bestimmte Richtung blicken, können Sie schon die Gralsburg von weitem sehen. Sie überstrahlt die weitläufige Umgebung wie ein leuchtendes Juwel. Angetan von diesem wunderschönen Anblick können Sie es kaum erwarten, dort zu sein. Auf unerklärliche Weise fällt Ihnen der weitere Aufstieg sehr leicht, obwohl es immer steiler wird. Die Schwerkraft spüren Sie kaum noch, zumindest nicht bewusst. Leichtfüßig und unbeschwert nähern Sie sich dem Ziel. Der letzte Wegabschnitt geht steil hinauf. Schaffen Sie den letzten Abschnitt des Aufstiegs auch noch? An einigen Stellen müssen Sie vielleicht auch die Hände benutzen, um ein paar Hürden oder steilere Stellen zu bewältigen.

(Falls der Klient zu Höhenangst neigt, sagen Sie ihm, dass er trotz der Schwindelgefühle den Mut besitzt, weiter zu gehen. Sollte dies nicht helfen, sagen Sie ihm, dass er es schon geschafft hat und oben angekommen ist. Er kann stolz auf sich sein, seine Angst besiegt zu haben!)

Sie sind jetzt schon fast da. Der Boden unter Ihren Füßen ist wieder eben. Die Gralsburg steht strahlend und überwältigend vor Ihnen und heißt Sie willkommen. Der Anblick ist grandios, himmlisch, schöner und vollkommener, als Sie erwartet hatten. Bei der Architektur wurde viel Wert auf Details gelegt. Die Tore sind für Sie weit geöffnet. Was sehen Sie?

Sie werden schon erwartet. Ein weises freundliches Wesen kommt Ihnen entgegen und begrüßt Sie sehr herzlich. Sie dürfen eintreten. Auch in der schönen Eingangshalle wurde viel Wert auf Details gelegt. Das weise Wesen bittet Sie, ihm zu folgen. Es geht auf einer breiten, schön geschwungenen Treppe nach oben und Sie folgen ihm. Die Treppe ist mit kostbaren Steinfliesen und einem schmuckvollen Geländer mit Edelstein-Verzierungen ausgestattet. Das weise Wesen führt Sie in einen geschmackvoll verzierten, hell und warm erleuchteten Raum. Der Raum strahlt etwas sehr Heiliges und Reines aus, aber auch sehr viel Wärme und Geborgenheit, sodass Sie sich sofort wohl fühlen. Sie hätten bestimmt viele Fragen, aber in dieser perfekten Vollkommenheit möchten Sie lieber schweigen. Die Fragen können noch warten. Das weise Wesen weist Ihnen einen Platz, damit Sie sich entspannen und innehalten. Was Sie jetzt erkennen, ist, dass das Licht, das den Raum erleuchtet, nicht von außen kommt. Vor Ihnen offenbart sich nichts Geringeres als der heilige Gral. Er ist es, der den Raum erleuchtet. Er zieht Sie magisch in seinen Bann und lässt Sie an seiner Schönheit und seinem Reichtum teilhaben. Diese Art Reichtum ist nicht materieller Art. Sie werden innerlich reich beschenkt, auch wenn Sie noch nicht genau sagen können, auf welche Weise oder mit was. Was Sie jedoch fühlen, fühlt sich gut an, sehr gut sogar, außergewöhnlich. Sie haben das Gefühl, an etwas sehr kostbarem

teilzuhaben. Es ist, als ob Ihr Herz weit aufgeht. Sie werden eins mit etwas, das ganz tief in Ihnen selbst verborgen liegt. Etwas, nach dem Sie sich immer gesehnt haben. Sie fühlen sich so vollkommen eins, ganz, vollständig, wie nie zuvor. Sie dürfen noch einige Zeit in dieser vollkommenen Stille verbringen.

(Es empfiehlt sich hier eine stille Meditation von drei bis zu fünf Echtzeit-Minuten, mehr könnte evtl. zu intensiv werden.)

Irgendwann werden Sie von dem weisen Wesen sanft aus der Meditation geholt und wieder aus diesem Raum herausgeführt. Sie folgen ihm durch einen langen Gang, in dem schöne Bilder hängen. Sie gelangen nun in einen ganz anderen, geschmackvoll eingerichteten, wohnlichen Raum. Er hat große Fenster, aus dem sich ein herrlicher Ausblick bietet. In der Mitte befindet sich ein wunderschöner runder Tisch, mit allerlei Köstlichkeiten gedeckt. Das weise Wesen bittet Sie höflich, Platz zu nehmen und sich von den Köstlichkeiten zu bedienen. Dort gibt es allerlei Früchte, Obst und andere leckere Dinge. Was nehmen Sie? Das weise Wesen gießt Ihnen auch ein Getränk ein. Sie sitzen nun hier und haben nach dieser beglückenden Gralserfahrung fasst vergessen, warum Sie den Weg zu dem weisen Wesen auf sich genommen haben. Versuchen Sie sich zu erinnern, welche Fragen Ihnen auf dem Herzen liegen. Entweder Ihnen fällt die wesentlichste Frage wieder ein oder das weise Wesen spricht Ihre Frage aus. Es geht um Ihren weiteren Lebensweg. Es geht um eine mehr oder weniger konkrete Entscheidung, die sehr wichtig ist. Es geht um die Orientierung, die Perspektive, die weitere Richtung. Entspannen Sie sich und hören Sie dem weisen Wesen zu, was es Ihnen zu sagen hat.

(Hier sollte dem Klienten etwa eine Minute Zeit gegeben werden, um zu lauschen.)

Wenn Sie möchten, können Sie mir mitteilen, was es Ihnen gesagt hat. Alternativ können Sie sich das auch nachher

aufschreiben. Nach dem Gespräch gibt Ihnen das weise Wesen ein Geschenk mit auf den Weg. Sie nehmen es dankbar entgegen. Außerdem gibt es Ihnen etwas Proviant und geweihtes Wasser für den Rückweg mit. Das Wesen verabschiedet Sie ebenso herzlich wie es Sie begrüßt hat. Es führt Sie zum Außen-Tor und hebt die Hand zum Abschiedsgruß. Auf dem Heimweg können Sie in Ruhe über alles nachdenken und die vielen Eindrücke und Erfahrungen sammeln oder sacken lassen. Die Zeit vergeht wie im Flug. Einige friedliche, edle Tiere begegnen Ihnen auf dem Weg. Sie fühlen sich reich beschenkt und inspiriert. Zurück im Alltag wissen Sie, was zu tun ist. Und wenn nicht, finden Sie es heraus.

So langsam kommen Sie nach ... (Stadt der Praxis nennen) zurück und landen wieder in diesem Raum hier, in dem wir uns gerade befinden. Sie spüren Ihren Körper auf dem Sessel sitzen. Sie spüren den Boden unter Ihren Füßen. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Öffnen Sie dann wieder die Augen, wann immer es für Sie passt. Lassen Sie sich ruhig etwas Zeit, bis sich die Augen wieder an das äußere Licht gewöhnen. Bewegen oder strecken Sie Ihre Glieder, damit der Kreislauf wieder das normale Level erreicht.“

Nach dieser Übung sollte noch genügend Zeit für die Besprechung übrig sein. Daher sollte sie in einer Doppelstunde durchgeführt werden. Eine Klientin war sehr gut im Visualisieren und mit den hier angesprochenen Symbolen so sehr in Resonanz, dass sie sich extrem berührt und von ihren Eindrücken überwältigt fühlte. Sie brauchte etwa 30 min, um diese Erfahrung einigermaßen zu integrieren. Ansonsten könnte es sein, dass die Person in einem zu aufgewühlten Zustand die Praxis verlässt. Klienten, die weniger Fantasie besitzen oder nicht so gut im Visualisieren sind, benötigen mehr konkrete Schilderungen vom Therapeuten. Aber auch sie

können von der Übung profitieren. Für sie würde sich eine kürzere Version anbieten, die den Raum mit dem heiligen Gral auslässt. Es muss ja auch keine Gralsburg sein. Ein kleines Schlösschen, ein Tempel oder eine einfache Berghütte mit einem Eremiten darin würde auch schon genügen. Wichtig sind zwei Dinge: Der Zielort befindet sich auf einem Berg und ein Dialog mit einem weisen Wesen findet statt. Wenn der Klient dies wünscht, kann die Übung öfters wiederholt werden. Vielleicht will er dem weisen Wesen ja von seinen zwischenzeitlichen Erfahrungen erzählen und berichten, ob er seine Hausaufgaben gemacht hat, wozu er das Geschenk genutzt hat und welche noch offenen oder weiteren Fragen ihn aktuell bewegen. Es erübrigt sich zu sagen, dass das weise Wesen oder der Gralshüter bzw. die Gralshüterin das höhere Selbst der fragenden Person symbolisiert.

8.6 Meditative Übungen bei spirituellen Krisen

Es ist ein schwieriges Unterfangen, den Begriff der spirituellen Krisen definieren zu wollen. In einer früheren Veröffentlichung (Piron 2007) stellte ich einen transpersonal orientierten Ansatz der Verhaltenstherapie vor, mit dem sich unter anderem Symptome behandeln lassen, die in Zusammenhang mit einem spirituellen Weg stehen bzw. durch spirituelle Erfahrungen ausgelöst werden können. Wenn die Persönlichkeit nicht einigermaßen integriert, stabil und flexibel ist, können spirituelle Erfahrungen das fragile Ich schnell überfordern. Was dann passiert, lässt sich je nach Symptomatik einer Manie, Depression, dissoziativen Störung, Angst, Panik, Identitätsstörung, gravierenden Persönlichkeitsveränderung oder gar einer psychotischen Episode zuordnen. Manche Betroffenen neigen dazu, solche Symptome bzw. Pathologien zu beschönigen und sich hinter dem erhabenen Begriff der spirituellen

Krise zu verstecken. Diese Sichtweise impliziert ein subtiles Abwerten der anderen Leidenden als „nicht-spirituelle“ Menschen, die einfach nur „psychisch krank“ sind. Meines Erachtens wäre der Begriff der spirituellen Krise, wenn er sich wirklich kategorisch von den anderen, konventionellen Psychopathologien abheben soll, in dem Bereich der seelischen Gesundheit zu verorten. In Anlehnung an Maslow's Bedürfnispyramide wäre eine spirituelle Krise eine B-Symptomatik, also eine wachstumsorientierte Seins-Erfahrung, die zu pathologisieren ein großer Fehler wäre (vgl. Maslow 2014). Die Voraussetzung für eine solche B-Klassifikation bestünde allerdings in der bisher dauerhaften, stabilen seelischen Gesundheit und damit in der absoluten Nicht-Funktionalität einer spirituellen Erfahrungswelt für dieses Individuum. Letzteres bedeutet, dass Meditation und entsprechende Erfahrungen keine eventuell vorhandenen Bedürftigkeiten kompensieren würden, was sich ja mit Gewissheit nur sagen ließe, wenn vor der Peak-Experience oder spirituellen Erfahrung keine persönlichen, zwischenmenschlichen, sozialen, emotionalen oder sonstigen Defizite vorlagen. Da sich aber seelisch gesunde Menschen normalerweise nicht in eine Psychotherapie begeben und dort i. d. R. auch nichts verloren haben, wäre es müßig, sich mit dieser Kategorie in dem Rahmen dieses Buches intensiver zu befassen. Für den Bereich der spirituellen Begleitung, wie er bspw. von Exerzitien-Meistern und Meditationslehrern abgedeckt wird, kann eine solche nicht-pathologische Kategorie theoretisch und pragmatisch sinnvoll sein. Dann ginge es nicht um die Wiederherstellung der seelischen Gesundheit, sondern ausschließlich um spirituelle Erleuchtung und dauerhafte Selbstrealisierung.

Für den Bereich der therapeutischen Begleitung, in dem wir es eher mit Menschen zu tun haben, die noch an psychischen Defiziten leiden, muss der fünfte Tiefenbereich der Non-Dualität aber nicht strengstens gemieden werden. Es ist schließlich nichts falsch daran, wenn Menschen auf der Suche

nach sich selbst eine sehr tiefe, wegweisende Erfahrung machen. Folgende kleine Übung kann das Bewusstsein für eine transpersonale Selbstrealisierung, wie sie für den fünften Tiefenbereich der Meditation kennzeichnend ist, öffnen. Der therapeutische Wert besteht in der automatisch folgenden Relativierung aller Persönlichkeits- und Selbstbild-Komponenten, mögen sie nun narzisstisch, schizoid, zwanghaft, selbstunsicher, aggressiv/impulsiv, paranoid, dependent, bruchstückhaft oder gesund sein. Wenn die Transzendierung und Überwindung von einschränkenden Prägungen, Konditionierungen und Erstarrungen der Selbsterfahrung und Selbstwahrnehmung erwünscht sind und als erstrebenswert erachtet werden, bietet sich folgende Übung an. Wer möchte nicht wissen, wer oder was er wirklich ist?

Viele Klienten sind der Meinung, sie hätten die Leiden und Probleme, weil sie nicht wissen, wer sie eigentlich sind. Vielleicht lassen sich einige Symptome wie bspw. Unsicherheit oder Verwirrung durchaus darauf zurückführen, dass man nicht weiß, wer man ist. Aber wahrscheinlich ist das weitaus größere, viel tiefer liegende Problem, das für die meisten neurotischen Symptome verantwortlich ist, eher jenes, dass man denkt, man wüsste, wer man ist, weil man sich mit diesem bruchstückhaften, von Verzerrungen, Prägungen und Bewertungen geformtem Selbstbild identifiziert. Bei dieser Übung geht es nicht darum, herauszufinden, wer oder was man ist, sondern abzulegen, was man nicht ist. Dieser Weg der Desidentifikation wird in den fernöstlichen Traditionen Selbstrealisierung genannt. Die Selbstrealisierung ist dann vollzogen, wenn man Tag für Tag in einem Bewusstsein verbringt, das sich selbst ohne weiteres Zutun, also ganz natürlich und anstrengungslos mit nichts identifiziert und stattdessen im reinen Sein verankert ist. Das, was wir „Selbst“ nennen, wird als das erfahren, was es ohne kognitive Aktivitäten, mentale Konstruktion oder Zutaten ist: leer von Form, Konzept und Inhalt. Inwiefern man da noch von einem „Existieren“ eines

„Selbst“ sprechen kann, ist ein rein philosophisches Problem und muss uns hier nicht weiter beschäftigen. Im psychologischen und phänomenologischen Sinn existieren wir, jeder einzelne, und zwar umso bewusster und freier, je weniger wir mit einem fixen Selbstkonzept identifiziert sind.

Die folgende Übung weist eine etwas ähnliche Struktur auf wie die Übung 9 zur umfassenden Introspektion des Selbst-Systems im ► Abschn. 7.4.3. Während es bei der genannten Übung um das Zusammenspiel und die Selbstregulation der verschiedenen Ebenen im Menschen ging, liegt hier nun der Schwerpunkt mehr auf dem Prozess einer essenziellen Selbstrealisierung. Analog zum Schälen einer Zwiebel, ähnlich wie in der „Disidentifikationsübung“ von Roberto Assagioli (1978, 136 ff.), werden hier Schritt für Schritt das Körperliche, Emotionale und Gedankliche transzendiert. Allerdings läuft dieser meditativ-introspektive Prozess hier nicht wie bei Assagioli auf eine finale Identifikation mit einem Selbst-Begriff hinaus, sondern führt in eine grundsätzliche, identifikationslose, im wahrsten Sinne des Wortes merkwürdige und erfrischende Offenheit.

■ Übung 35: Selbstrealisierung

» „Mit offenen, halboffenen oder geschlossenen Augen richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung. Nehmen Sie wahr, wie die Luft ganz ohne eigenes Zutun ein- und ausströmt. Wer ist das, der dies wahrnimmt? Oft haben wir das Gefühl, nicht zu wissen, wer wir wirklich sind. Wir müssen Rollen spielen, um Erwartungen und Aufgaben zu erfüllen. Doch sind wir diese Rollen? Stellen Sie sich einmal die Frage „Wer bin ich?“ Achten Sie auf die ersten Antworten, die Ihnen spontan in den Sinn kommen und merken Sie sich diese. (Alternativ können diese Antworten auch vom Klienten ausgesprochen und vom Therapeuten mitgeschrieben werden).

Wir gehen jetzt erst einmal sehr systematisch vor. Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Sind Sie der Körper? Sie können ihn spüren. Manchmal tut er weh. Manchmal ist er müde. Wir wissen noch immer sehr wenig über diesen Körper. Das meiste an ihm funktioniert automatisch, ohne unser Zutun, da die wichtigsten Funktionen autonom gesteuert werden. Machen Sie das? Sind Sie der Körper?

Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr oder seien Sie sich Ihrer bewusst. Sie können sich an Momente erinnern, wo sie wütend, traurig oder fröhlich waren. Diese Gefühle kommen und gehen. Sie verändern sich. Sie selbst sind aber weiterhin die gleiche Person, die diese Gefühle erlebt und erinnert. Die Gefühle sind also auch nicht das Selbst oder die Person.

Allerlei Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf. Sind Sie diese Gedanken? Gedanken verändern sich, je nachdem, womit man sich beschäftigt. Sie können Ihre Gedanken beobachten, erzeugen und auch wieder beenden. Die Gedanken können also unmöglich Sie selbst sein.

Sind es vielleicht die Erinnerungen, aus denen Ihr Ich oder Selbst besteht? Dann müssten Sie ganz besonders mit sich eins sein, wenn Sie in Erinnerungen schwelgen. Ist das so? Sind die Erinnerungen das, was Ihr Wesen wirklich ausmacht? Wenn das so wäre, sollte man mehr in der Vergangenheit leben als in der Gegenwart.

Oder sind Sie die Summe von Körper, Gefühlen, Gedanken und Erinnerungen? Das würde ja dann bedeuten, dass man mehr wäre, wenn man mehr Erinnerungen, mehr Gedanken und mehr Gefühle am Tag erleben würde. Und wer ist dann überhaupt der, der diese Gedanken, Gefühle und Erinnerungen bei sich wahrnimmt und beeinflussen kann? Gehen wir noch einen Schritt weiter. Wer bin ich, wenn ich gerade keine Gedanken, Gefühle und Erinnerungen habe, wie im Tiefschlaf oder wie in Momenten totaler

Versunkenheit, in Momenten der inneren Stille? Höre ich dann auf zu existieren?

Achten Sie nur auf diesen gegenwärtigen Moment. Woraus besteht er? Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft noch nicht da. Wer ist der Zeuge dieser Gegenwart?“

Nach dieser letzten Frage sollte der Klient mindestens eine Minute lang in Ruhe gelassen werden. Lassen Sie diese Stille mit einem sanften Schlag auf eine Klangschale wieder ausklingen oder holen Sie den Klienten mit sanften Worten aus der Stille heraus. Fragen Sie ihn als erstes, was er in dieser letzten Minute erlebt hat. Besprechen Sie erst danach mit ihm seine Antworten, die ihm auf die Fragen im ersten Teil der Übung gekommen sind.

Im weiteren Gesprächsverlauf thematisieren Sie die Offenheit bzw. Unfassbarkeit des eigenen Wesens, die der Klient vielleicht ansatzweise erleben konnte. Wenn wir sagen „ich bin ich“, bringen wir damit unsere Fähigkeit der Selbsterkenntnis zum Ausdruck. Wenn wir von einem „Selbst“ sprechen, müssen wir uns darüber im Klaren sein, dass es nicht so materiell, substanzial, objektiv oder formell existiert wie der physische Körper. Nach den Erkenntnissen der Quantenphysik existiert allerdings nichts so substanzial oder objektiv, wie das die früheren Physiker von der Materie angenommen haben. Doch das Selbst ist noch dazu unsichtbar und entzieht sich allen Vorstellungen. Was auch immer das ist, das in uns atmet und „Ich bin“ sagt, worum es jetzt geht, ist das Problem der Identifikation. Erklären Sie dem Klienten, dass jede Art der Identifikation unser Bewusstsein trübt, unser Denken und Fühlen einschränkt, und zudem unseren Erlebnishorizont und Verhaltensspielraum begrenzt. Man könnte es auf diese Formel bringen:

„Sobald ich mich mit etwas identifiziere, mache ich mich zu weniger als ICH BIN.“

Diese Übung ist auch hilfreich bei Menschen, die infolge einer bewusstseins-erweiternden Erfahrung oder meditativen Praxis Identitätsverwirrungen erleben. Manche haben nach einer Peak-Experience oder Erleuchtungserfahrung den Eindruck, ihr bisher so vertrautes biografisches Selbstgefühl verloren zu haben. Einige schließen daraus, ihr „Ich“ habe sich aufgelöst. Aufgrund meiner bisherigen Erfahrung mit dieser Art spiritueller Krisen bei Klienten bin ich zu dem Schluss gekommen, dass eine solche Übung effektiver wirkt und als hilfreicher erlebt wird als philosophische Disputationen über die vermeintliche Realität einer irreversiblen „Ich-Auflösung“. Im besten Falle findet der Betroffene heraus, dass er sein Ich nicht verloren hat, sondern zum ersten Mal sehr klar realisierte, dass es ohnehin nie so auf diese Weise existierte, wie es dies in seinem Denken bisher tat. Was der Klient verloren hat, ist also nicht sein Ich, sondern die dauerhafte, kontinuierliche Identifikation mit einem fixen, rigiden Ich-Konzept oder Selbstkonstrukt.

8.7 Nebenwirkungen und Kontraindikationen von Meditation

Es soll nicht der Eindruck entstehen, als könne Meditation in Zukunft ein Allheilmittel werden, das bei quasi jedem psychologischen Problem in der einen oder anderen Form hilft. Die angeleiteten Meditationen und Visualisierungen können bei den angegebenen Schwerpunkten ihre entspannende, beruhigende, emotionsregulierende, motivierende, kognitionsregulierende oder -verändernde, bewusstseinsöffnende, erlebnisbezügliche oder effektgeneralisierende Wirkung ausüben. In einem verhaltenstherapeutischen Rahmen sind sie bestens geeignet, um neue Erfahrungen mit sich und der Umwelt imaginativ und kontemplativ vorzubereiten. Die

(in sensu) eingeübte Bewusstseinshaltung wird dann in der nächsten Phase (in vivo) in die vorbelastete oder gefürchtete Situation getragen, indem das ihr entsprechende Verhalten dort generiert wird. Auch für die Erfahrungsbilanzierung können meditative Elemente (Nach-Kontemplation) Verwendung finden. „Meditation an sich“ kann Psychotherapie niemals ersetzen! Sie kann sie aber ergänzen und bereichern.

Da für „Meditation an sich“ auch Nebenwirkungen und Kontraindikationen bekannt sind, sollen diese dem Leser nicht vorenthalten werden. Lustyk et al. (2009) untersuchten 12 Publikationen, darunter 9 Fallstudien, in denen auch über verschiedene negative Wirkungen von Meditation berichtet wurde. Sie kamen zu dem Schluss, dass Meditation nicht immer automatisch alle Menschen gesünder macht, sondern auch potenzielle Risiken in sich birgt, da ein großes Spektrum negativer Effekte möglich sei. Die psychischen Symptome bzw. „Nebenwirkungen“ fassten sie zu Krankheitskategorien zusammen: Depressionen, Manien, Ängste, Dissoziationen, Depersonalisationssyndrome, Verwirrheitszustände und Psychosen. Ergänzt wurde diese Liste mit Schmerzen, Epilepsien und religiösen Wahnvorstellungen. Das klingt zunächst sehr dramatisch. Das Forscherteam erwog für diese Entgleisungen folgende mögliche Bedingungen: 1) Zu intensives Meditieren mit wenig Pausen in bspw. mehrtägigen Retreats, 2) Mangel an Ausgleich, Balance und äußeren Reizen (Deprivation), 3) Schlafmangel und 4) wenig Nahrung bzw. Fasten. Überlegungen zu folgenden (relativen) Kontraindikationen ergaben sich für die Autoren: Wenn im Vorfeld Psychosen, Depersonalisationssyndrome, Epilepsien oder posttraumatische Belastungsstörungen bekannt sind, sollte vielleicht auf eine intensive Meditationsausübung besser verzichtet werden. Außerdem forderten sie bessere psychologische und psychotherapeutische Kompetenzen von den Meditationslehrern bzw. der Retreatsleitung. Solche Symptome könnten dann früh genug erkannt werden, um ein Retreat für

die betroffene Person frühzeitig zu beenden oder individueller zu gestalten. Unklar an den beschriebenen Symptomen war bei allen 12 Publikationen die eigentliche Ursache. Eine monokausale Beeinflussung von Meditation auf die Befindlichkeit konnte in diesen Studien nicht nachgewiesen werden. Der vorherige Gesundheitszustand der Meditierenden war nicht bekannt.

Otis (1984) berichtete neben Ängsten (11,5 %), Langeweile und Anspannung (9 %), Ruhelosigkeit (7,7 %), Verwirrung, Depression und Rückzug (6,4 %) auch von antisozialem Verhalten (5,2 %) bei 78 Meditierenden mit einem bisherigen Erfahrungshintergrund von mindestens 18 Monaten. Seit Beginn ihres Übungsweges seien diese Symptome um mehr als 50 % gestiegen. Da es sich bei den untersuchten Probanden ausschließlich um Praktizierende der Transzendentalen Meditation (TM) handelte, lassen sich diese Ergebnisse nicht auf alle Arten von Meditation generalisieren. Die Verzahnung der Rahmenbedingungen und internen Organisationsstruktur, die bei dem Marketing-Riesen „TM“ äußerst fragwürdige Aspekte wirtschaftlicher, machthierarchischer, ideologischer und motivationspsychologischer Art beinhaltet, mit der eigentlich sehr einfachen, harmlosen, hinduistischen (stillen) Mantra-Methode, lässt eine Entwirrung von hervorgerufenen Wirkungen und ihre Zuordnung auf die beiden Faktoren „Methode“ und „Setting“ im Nachhinein nicht mehr zu. Gerüchten von Ex-Mitgliedern der TM-Organisation und Novizen zufolge werden die Mitglieder von Anfang an zu hohen Geldausgaben „motiviert“ (Wallnöfer 1989; Wilber et al. 1998). Bereits die erste Einweisung ist unverhältnismäßig teuer. In den Vorträgen werde die TM-Methode in den Himmel gehoben – sie sei die einzige, die in der Lage ist, in sehr kurzer Zeit ohne jegliche Anstrengung sehr tiefe Meditationszustände hervorzurufen. Man könnte den Eindruck gewinnen, dass in dieser Schule Tiefenzustände oder zumindest augenscheinliche Tiefen-Effekte regelrecht produziert werden.

Eine recht differenzierte Studie zu negativen Emotionen und Zuständen, die mittels aufwändiger Interviews und Fragebögen

(zwischen 2010 und 2016) erhoben und kausal auf die meditative Übung zurückgeführt wurden, unterschied 59 phänomenologische Kategorien (Lindahl et al. 2017). Ein Selektionskriterium für die Teilnahme war die Bereitschaft, über herausfordernde, schwierige, stressvolle Erfahrungen zu berichten, die eindeutig in Zusammenhang mit dem meditativen Übungsweg stehen bzw. während den Meditationen erlebt wurden. Ein anderes Selektionskriterium war die Zugehörigkeit zu einer buddhistischen Schule. Insgesamt nahmen 60 Meditierende an dieser Studie teil, darunter 43 % Frauen und 57 % Männer. Drei buddhistische Meditationstraditionen waren mit jeweils 20 Praktizierenden vertreten, und zwar Theravada, Zen und der tibetische Buddhismus. Die Ergebnisse zeigten, dass sowohl sehr negative als auch sehr positive Erfahrungen mit großen Häufigkeiten belegt waren. Z. B. wurde Angst, Panik oder Paranoia von 82 % berichtet, 57 % litt phasenweise an Depressionen, Dysphorie oder Traurigkeit, 47 % an Schmerzen, bei 43 % kamen spontane Erinnerungen an traumatische Erfahrungen hoch, bei 35 % traten lebhaft Visualisierungen auf. Ein Viertel berichtete über ein Erleben ohne Selbst-Gefühl, und Hypersensibilität wurde ebenfalls von einem Viertel bezeugt. Nur 38 % konnte sich an Zustände erinnern, in denen die gedanklichen Prozesse vollständig zur Ruhe kamen und der Geist absolut still war. Einschränkend muss bedacht werden, dass die Bedingung der Bereitschaft, über problematische Erfahrungen zu sprechen, die eindeutig in Zusammenhang mit der Meditation stehen, ihr Vorhandensein implizit voraussetzt und daher einen Selektionseffekt darstellt. Außerdem ist es doch nur zu wahrscheinlich, dass im Laufe der mehrjährigen Meditationserfahrung eines jeden Praktizierenden auch Gefühle der Traurigkeit, Angst oder Niedergeschlagenheit auftreten, die mit in die Meditationssitzungen hinein genommen werden und sich dann wie unter einem Vergrößerungsglas offenbaren. Die a posteriori „festgestellte“ Kausalität vonseiten der Übenden und Interviewer

bzw. die Schlussfolgerung, dass die Meditation die Ursache wäre, erscheint höchst fraglich. Außerdem wurden keine Angaben zu den Häufigkeiten dieser Zustände bzw. zur Zeitdauer solcher Phasen bei jedem einzelnen Betroffenen gemacht. Von Bedeutung für einige der „Symptome“ mag die Tatsache sein, dass sehr viele der Praktizierenden, anders als in MBSR-Programmen, mit religiösen Motiven wie dem Streben nach höchster Erleuchtung oder Buddhaschaft meditierten, gaben die Autoren im Diskussionsteil u. a. zu bedenken (Lindahl et al. 2017).

Negative Nebenwirkungen und Entgleisungen könnten vermieden werden, wenn die Meditation von Anfang an mit einer gesunden Einstellung und auf gesunde Weise praktiziert wird. Meditation darf unter keinen Umständen als Treibstoff für ein Wettrennen nach Erleuchtung verstanden oder eingesetzt werden. Aber auch schon die Vorstellung eines Erleuchtungsziels, also das Konzept von Erleuchtung als Ziel, scheint mir eine pathologieförderliche Utopie zu sein. Etwas anderes meint der Begriff Erleuchtung, wenn darunter der ganze Weg der Bewusstseinsheilung verstanden wird, der aber eigentlich keinen Anfang und kein Ende hat. Der Horizont erweitert sich mit jedem Schritt, kann aber nie erreicht werden, ebenso wenig wie man einen Regenbogen jemals zu fassen bekommt. Der Gedanke eines Weges stellt ja auch schon ein Problem dar. Es muss immer klar sein, dass dieser Weg eine lineare Vorstellung in unserem Denken ist. Selbst Wanderer im Freien würden darüber lachen, wenn man sie fragen würde, wo sie denn hinwollen und warum überhaupt. Sie kommen doch nur wieder da an, wo sie losgelaufen sind! Kein echter Wanderer wandert, um von A nach B zu kommen. Eine kleine Ausnahme stellen die Bergwanderer dar. Man könnte ihnen unterstellen, dass sie nur deswegen einen hohen Berg besteigen, weil sie die phänomenale Aussicht genießen wollen. Aber auch sie kommen wieder da an, wo sie losgelaufen sind, denn sie müssen anschließend wieder herunter in das Tal und wissen das auch schon vorher. Auch Sie beherzigen den

Zen-Spruch: „Der Weg ist das Ziel“. Würde es ihnen nur um die Aussicht gehen, könnten sie schließlich auch die Seilbahn benutzen.

Wann immer ein Meister einer traditionellen oder selbst gegründeten Übertragungslinie einem seiner Schüler eine Art „finales Erwachen“ zustand und anerkannte, tat er dies mit dem Wunsch, seine Schule möge über seinen Tod hinaus weiter fortbestehen. Mit anderen Worten, es gab auch immer traditionspragmatische Gründe für eine solche Entscheidung. In der heutigen Zeit des Wettbewerbs, Hierarchiestrebens und Machbarkeits-Fanatismus sollte Meditation aus Sicht des Verfassers aus dem mentalen und motivationalen Gesamtkonglomerat von Streben, Ehrgeiz, Leistung oder Fortschritt völlig herausgenommen und emanzipiert werden. Um keine Fehlentwicklungen zu riskieren, wäre es vernünftiger, Meditation einzig und allein als einen alternativen, unmittelbaren Zugang zu sich selbst, zum Leben und zum Sein zu verstehen. Wem es gut tut, kann damit fortfahren, wer hingegen schnell an seine Grenzen kommt, Zwänge entwickelt, verstörter wird, von Ängsten überflutet wird, sollte schnellstens damit aufhören.

Eine andere Sache als „Meditation an sich“ sind angeleitete meditative Übungen im Rahmen einer kontrollierten Psychotherapie. Nebenwirkungen können schlecht einer meditativen Vorgehensweise wie Atemfokussierung, Spüren, Akzeptieren, Imaginieren oder Integrieren zugeschrieben werden. Logischerweise können aber meditative Übungen mit einem stark evokativen Charakter psychisches Material aus dem Unbewussten zum Vorschein bringen, das anschließend einer therapeutischen Aufarbeitung bedarf, um ihren heilsamen Sinn zu entfalten. Wird der Patient anschließend damit allein gelassen, weil der Therapeut schlecht geplant hat oder die Zeit vergaß, können auch schon mal unerwünschte Nebenwirkungen auftreten. Da es sich bei Meditation um eine besonders wache, bewusste und intensive Art der Aufmerksamkeit handelt, kann natürlich auch etwas

„auftauchen“, was vorher nicht gesehen wurde, latent aber schon da war. Es macht daher wenig Sinn, der Meditation generell die Schuld dafür zu geben. Die Analyse von „Nebenwirkungen“, wenn sie hilfreich sein soll, muss sich schon sehr konkret auf den jeweiligen Bewusstseinsinhalt beziehen, der da offenbar eine gewisse Reaktion im Erleben des Betroffenen ausgelöst hat, wie auch auf die spezielle Technik, Operation und Anwendungsmentalität, mit der so etwas zustande gebracht wurde. Ansonsten haben Aussagen wie „Meditation kann Nebenwirkungen haben“ genauso viel Wert wie „das Leben kann Nebenwirkungen haben“ oder „das Einlassen auf Beziehungen kann Nebenwirkungen haben“. Und ja, Meditation kann genau wie Psychotherapie auch „Nebenwirkungen“ auf die Ehe haben. Wer keine Veränderungen wünscht, sollte nicht meditieren und auch keine Psychotherapie machen. Aber auch wenn man deswegen lieber nicht meditiert, wird der morgige Tag nicht mehr der heutige sein. Am besten, man meditiert zusammen.

Kontraindikationen, die gegen meditative Übungen im Rahmen von Psychotherapie sprechen, sind im Einzelfall zu überprüfen. Eine pauschale Ablehnung der Anwendung meditativer Übungen bei Patienten mit akuter Psychose oder Schizophrenie erscheint plausibel und geht mit dem aktuellen Forschungsstand und den allgemeinen psychiatrischen Empfehlungen konform.

Literatur

- Assagioli, R. (1978). *Psychosynthese – Prinzipien, Methoden und Techniken*. Freiburg i.B: Auum.
- Assagioli, R. (1998). *Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie* (8. Aufl.). Paderborn: Junfermann.
- Belschner, W., & Galuska, J. (1999). Empirie spiritueller Krisen – Erste Ergebnisse aus dem Projekt „RESCUE“. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 5(1), 78–94.
- Ellis, A. (1989). *Die rational-emotive Therapie. Das innere Selbstgespräch bei seelischen Problemen und*

- seine Veränderung (4. Aufl., Bd. 26), Reihe „Leben Lernen“ München: Pfeiffer.
- Esch, T. (2014). (2014): Die neuronale Basis von Meditation und Achtsamkeit. *Eine Übersichtsarbeit. In: Sucht, 60*(1), 21–28.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (Hrsg.). (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Heidelberg: Springer.
- Hellhammer, D. (1983). *Gehirn und Verhalten: Eine anwendungsorientierte Einführung in die Psychobiologie*. Münster: Aschendorff.
- Hofmann, L., & Heise, P. (2016). *Spiritualität und spirituelle Krisen: Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*. Stuttgart: Schattauer.
- Lindahl, J. R., Fisher, N. E., Cooper, D. J., Rosen, R. K., & Britton, W. B. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PLoS ONE, 12*(5), e0176239.
- Lustyk, M. K. B., Chawla, N., Nolan, R. A., & Marlatt, G. A. (2009). Mindfulness meditation research: issues of participant screening, safety procedures, and researcher training. *Advances in Mind-Body Medicine, 24*(1), 20–30.
- Margraf, J., & Schneider, S. (2018). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren und Rahmenbedingungen psychologischer Therapie* (4. Aufl.). Berlin: Springer.
- Maslow, A. (2014). *Jeder Mensch ist ein Mystiker. Mit einer Einführung von David Steindl-Rast*. Köln: Peter Hammer Verlag.
- Merton, T. (2002). *Zwiesprache mit der Stille*. Düsseldorf: Benziger.
- Otis, L. S. (1984). Adverse effects of transcendental meditation. In D. H. Shapiro & R. N. Walsh (Hrsg.), *Meditation: Classic and contemporary perspectives* (S. 201–208). Hawthorne: Aldine.
- Piron, H. (2007). *Transpersonale Verhaltenstherapie. Von der Stagnation zur Transformation*. Petersberg: Via Nova.
- Piron, H. (2015). Meditationsbasiertes Konfliktmanagement bei AD(H)S. *Bewusstseinswissenschaften, 2*, 26–40.
- Reschke, K., Mende, T., Lehmann, K., Gobien, M., & Ettrich, K. U. (2007). *Relaxation und Systematische Desensibilisierung: Therapeutische Verfahren gegen Angst (Berichte aus der Psychologie)*. Maastricht: Shaker.
- Segal, Z., Teasdale, J., & Williams, M. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2. Aufl.). New York: Guilford Press.
- Segal, Z., Teasdale, J., & Williams, M. (2015). *Das MBCT-Arbeitsbuch. Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress*. Freiamt: Arbor.
- Siegel, D. (2007). *Das achtsame Gehirn*. Freiamt i.S: Arbor.
- Wallnöfer, H. (1989). *Auf der Suche nach dem Ich. Psychotherapie – Meditation – seelische Gesundheit*. Zürich, Stuttgart, Wien: Müller-Verl.
- Wilber, K., Ecker, B., & Anthony, D. (1998). *Meister, Gurus, Menschenfänger*. Frankfurt a. M.: Fischer.



Missbrauchsmöglichkeiten von Meditation

- 9.1 Missbrauchsmöglichkeiten und Gefahren vonseiten des Meditierenden – 220**
 - 9.1.1 Meditation als Mittel der Verdrängung – 221
 - 9.1.2 Empfänglichkeit für meditativ-suggestierte und transportierte Weltbilder – 222
 - 9.1.3 Sehnsucht nach atavistischer Bindung – 222
 - 9.1.4 Meditation als Weg des geringsten Widerstandes – 223
 - 9.1.5 Meditation als Nahrung für Ich-Inflation – 224
 - 9.1.6 Meditation als ichzentrierte Achtsamkeit – 224
 - 9.1.7 Meditation als Selbstoptimierungsmethode – 225
- 9.2 Missbrauchsmöglichkeiten vonseiten des Meditationslehrers – 225**
- 9.3 Qualitätskriterien – 226**
- 9.4 Missbrauchsmöglichkeiten vonseiten des Psychotherapeuten – 229**
- Literatur – 230**

Meditation hat wie kaum ein anderer Forschungsbereich, zumindest seitdem sie hier im Westen und insbesondere an den Universitäten angekommen ist, extrem verschiedene bis polarisierende Reaktionen hervorgerufen. Diese Reaktionen zeigten im Laufe der Zeit unterschiedliche Gesichter. Im vergangenen Jahrhundert waren kategorische Ablehnungen von Meditation als Forschungsgegenstand aufgrund ihrer pauschalen Verortung in die Esoterik noch häufig anzutreffen. Doch dies nicht ohne Grund. Schließlich kam die erste Welle der (fernöstlichen) Meditation im 19. Jahrhundert über die sehr esoterisch geprägte Theosophie ins Abendland.

Auf der anderen Seite stieß die Meditation damals auch häufiger als heute auf euphorische Reaktionen, sowohl bei Anwendern, wie auch bei Forschern. Sie schien eine Lücke im rationalen, funktionalistischen Weltbild vieler Menschen bedienen zu können, die sich nun mit allerlei Sehnsüchten, Wunschvorstellungen und mystischen Projektionen füllen ließ. Missbrauchsmöglichkeiten wurde somit die Tür geöffnet. Anbieter fernöstlicher oder neu-esoterischer Meditationsmethoden konnten sich eines hoffnungsfreudigen Publikums sicher sein, wenn nur genügend werbewirksame Anreize und Versprechen wie bspw. „Erleuchtung in zehn Tagen“ oder „Erleuchtung Intensiv“ gegeben wurden. Auch die spektakulären „Fotos“ von scheinbar fliegenden TM-Praktizierenden erfüllten ihren werbewirksamen Zweck. Wenn der Werbende seine Zielgruppe in der Hand hatte, konnte er auch mit dem Argument der „Unbezahlbarkeit spiritueller Erleuchtung“ überdimensionale Preise verlangen.

Damals war es auch in Mode, den rationalen, kritischen, als engstirnig und materialistisch verpönten Intellekt abzulehnen und vom Rest der Persönlichkeit zu dissoziieren. Vermeintliche Meditationslehrer, die in der Lage waren, bei ihrem Auditorium eine solche Dissoziation bzw. Trance hervorzurufen, bis dieses scheinbar nicht mehr im Besitz eines gesunden Menschenverstandes war, konnten

sich aufs Extremste bereichern. Die Anstandslosigkeit solcher (Un-)Lichtfiguren und die Gutgläubigkeit von mehr oder weniger bewusst suchenden Menschen, die mit sich und ihrem Weltbild praktisch am Ende waren, kannten keine Grenzen.

Im Laufe der Zeit konnten sich beide Extreme relativieren. Sowohl die überschwänglichen Reaktionen, wie auch die stereotypen Vorurteile haben abgenommen. Seit Jahrzehnten wird ein internationaler, interdisziplinärer Diskurs zu den Themen der Meditation und Meditationsforschung geführt. Der Beginn dieses Diskurses fällt vermutlich mit dem Gründungsjahr 1991 des „Mind and Life Institute“ zusammen, begann aber schon früher in kleinerem Kreis in enger Zusammenarbeit mit dem Dalai Lama. Von Anfang an wurde viel Wert darauf gelegt, das Potenzial einer fruchtbaren Zusammenarbeit von (überwiegend buddhistischen) meditierenden Mönchen, Neurobiologen, Mediziner, Psychiater und Psychologen für eine möglichst umfassende, sowohl wissenschaftliche wie kontemplative Erforschung des Phänomens „Bewusstsein“ zu nutzen. Trotz dieser und ähnlicher Aufklärungsbemühungen vonseiten der Meditationsforschung kann ein Missbrauch von Meditation selbstverständlich niemals ganz ausgeschlossen werden.

Auf einige Missverständnisse und Missbrauchsmöglichkeiten will ich hier eingehen. Unterscheiden lassen sich solche aufseiten des Meditierenden von jenen aufseiten des Anbieters. Da die erste Kategorie viel relevanter für die Zielgruppe dieses Buches ist, wird auf die zweite nur sehr kurz eingegangen.

9.1 Missbrauchsmöglichkeiten und Gefahren vonseiten des Meditierenden

Menschen, die Meditation für sich entdecken, zu denen eben auch oft Patienten von Psychotherapeuten gehören, machen Fehler, die häufiger auf der Ebene der Motivation

und Geisteshaltung als in der Anwendung der Methode zu finden sind. Fehler auf der methodischen Ebene können zwar auch die Folge der ersteren sein, lassen sich aber viel schneller erkennen und korrigieren. Subtiler und problematischer sind die motivationalen Fehlhaltungen. Diese sind nicht immer bewusst.

9.1.1 Meditation als Mittel der Verdrängung

Auch wenn Meditation eigentlich das Gegenteil bewirken soll, kann sie mit einer entsprechenden unreflektierten Motivation dazu eingesetzt werden, persönliche, zwischenmenschliche oder weltliche Probleme zu verdrängen. Indem direkt ein sehr tiefer Meditationszustand angestrebt und durch forcierende Techniken wie bspw. „Transzendente Meditation“ auch mühelos erreicht wird (vgl. Fehr 2010), kann ein Leben geführt werden, in dem bspw. emotionale oder soziale Bedürfnisse nicht mehr zugelassen und erlebt werden. Daraus ergibt sich früher oder später ein psychologisches Ungleichgewicht. In meiner eigenen Praxis als Psychotherapeut wurde ich Zeuge, wie sich ein Patient mit unbewusster Sozial-Phobie zunehmend in die Meditation zurückzog. Er brachte sich auf diese Weise in immer länger anhaltende Rauschzustände. Die Meditation war nicht mehr auf eine Stunde pro Tag beschränkt, sondern nahm bis zu 7 h des Tages in Anspruch. Auf methodischer Ebene ließen sich bei dem Patienten keine Fehler feststellen. Er meditierte auf den eigenen Körper als leeres Gefäß – eine Methode, die sowohl im Buddhismus, Hinduismus, Taoismus wie auch im Christentum ihre Berechtigung hat. Er verband diese Leerheitsmeditation mit dem paulinischen Gedanken vom menschlichen Körper als Tempel oder Gral für den Heiligen Geist. Er erfuhr dabei eine äußerst beglückende und befriedende Einheit von Leerheit und Fülle, wie er mir überzeugend kundtat. Doch er wurde süchtig. Auch wenn

Meditation nicht wie substanzuelle Drogen einen biologischen Schaden oder eine stoffgebundene Abhängigkeit hervorruft, so kann sie doch dazu führen, dass wichtige und sogar lebensnotwendige Dinge wie Essen, Trinken, Einkaufen, Studieren, Arbeiten und die allgemeine Teilnahme am sozialen Leben vernachlässigt oder gar vergessen werden.

Ein bekanntes Beispiel für die Vernachlässigung irdischer Kost war die indische Heilige Anandamayi Ma, die als glückselige Mutter verehrt wurde. Sie machte kein Geheimnis daraus, dass sie nichts mehr essen würde, wenn die, die sie lieben, sie nicht mehr bekochen und füttern würden. Ihr Selbsterhaltungstrieb war nicht mehr vorhanden. Aus sich selbst heraus, für sich selbst, gab es keinen Grund mehr, in diesem Körper zu existieren. Sie lehrte auch, dass sie nur das ist, was sie ist, weil die anderen das sind, was sie sind. Und ihre sogenannte Persönlichkeit sei die Projektion von ihren Verehrer(inne)n bzw. den anderen. An sich sei sie vollkommen leer. Von Verdrängung kann in diesem Fall jedoch nicht gesprochen werden. Alles war ihr bewusst und wurde klar kommuniziert.

Meditationslehrer sollten, genau wie Psychotherapeuten auch, wenn auch in geringerem Maße, auf die weltlichen Lebensvollzüge, sozialen und psychologischen Defizite, Problemlöse- und Stressbewältigungskompetenzen und im Großen und Ganzen auf das Gesundheits- und Beziehungsverhalten ihrer Klienten achten. Meditierende sollten sich immerzu fragen, ob ihre Übungspraxis, vor allem wenn sie „gut gelingt“ dazu geeignet ist, persönliche Probleme oder soziale Defizite zu kompensieren. Manchmal ist es ein größerer Segen, wenn die Meditation nicht so gut gelingt, weil außer Acht gelassene Probleme auch wirklich an die Oberfläche kommen und die Macht besitzen, ihr wahres Gesicht zu zeigen. Anstatt noch geschickter zu meditieren, wäre es erst einmal besser, eine Psychotherapie zu machen.

Psychotherapie und Meditation schließen sich ja auch nicht aus, sondern können gleichberechtigt nebeneinander laufen. Sie lassen

sich sogar aufeinander abstimmen. Problematisch wird es nur, wenn psychische Defizite durch Meditation kompensiert werden. In extremen Fällen der Verdrängung können meditative Erfahrungen erhalten, um ausgewachsene psychische Erkrankungen hinter transpersonalen Erlebnissen oder spirituellen Krisen mehr oder weniger unbewusst zu verstecken. Eine depressive Leere und Sinnlosigkeit wird dann umdefiniert in eine spirituelle Bewusstseinsleere oder eine „dunkle Nacht der Seele“. Eine manische Episode wird gerechtfertigt mit einem kosmischen Energieschub oder einer göttlichen Gnade. Eine psychotische Ich-Auflösung kann als ein mystisches Erleben fehlgedeutet werden. Aber auch umgekehrte Missverständnisse sind möglich. Ein Psychotherapeut, der sich mit Meditation und Spiritualität nicht auskennt, könnte Symptome, die durch eine spontane Bewusstseinsenerweiterung oder Seelenschau ausgelöst wurden, nicht richtig deuten. Wie auch immer, Meditation sollte niemals dazu dienen, Defizite oder Dissoziationen zu verstärken, sondern eine generelle Integration von Körper, Gefühl, Verstand, Seele und Geist zu fördern.

9.1.2 Empfänglichkeit für meditativ-suggestierte und transportierte Weltbilder

Eine weitere Gefahr besteht in der erhöhten Empfänglichkeit für ein bestimmtes Weltbild, das über diesen Weg direkt mit transportiert wird. Natürlich ist jede Meditation irgendwie auch von der religiösen Tradition eingefärbt, von der sie stammt. Meditative Erfahrungen werden somit automatisch in die Konzept-abhängigen Begrifflichkeiten dieser Tradition eingeordnet und glaubenskonform interpretiert. Wenn man sich dessen bewusst ist, kann man versuchen, die Meditationserfahrung solange wie möglich nicht zu interpretieren. Ob es einem gelingt, ist eine andere Frage. Sollten sich schon Interpretationen in die eigenen Meditationserfahrungen hineingemischt haben, ließe sich dennoch eine

Relativierung derselben durchführen, indem andere, alternative Interpretationsweisen aus anderen Traditionen spielerisch durchgegangen werden. Allerdings liegt es in der Regel nicht im Interesse und Selbstverständnis einer Religion, andere Interpretationen gleichermaßen gelten zu lassen. Das Interesse an einer Relativierung von Glaubensdingen kommt selten aus einer Religion, Tradition oder Sekte. Im Gegenteil, die Zentrierung auf den identitätsstiftenden Glauben und die traditionskonforme Interpretation spiritueller Erfahrungen wird von der Hierarchie einer Religion geradezu gefordert. Wer also die Meditation in einem emanzipierten Sinne praktizieren und erleben möchte, ohne damit ein vorgegebenes Weltbild zu füttern, wird sich evtl. auf einen recht einsamen Pfad begeben. Selbst wenn er in häufigem Austausch mit anderen Meditierenden steht, wird er es nicht einfach haben, seine unkonventionelle Position zu rechtfertigen. Aber auch hier zeigt sich ein zunehmender Trend hin zu einer postkonventionellen Spiritualität und Meditationspraxis, die es als oberstes Anliegen erachtet, Meditation von allen glaubenspolitischen, missionarischen, hierarchischen und ideologischen Bestrebungen zu befreien, damit sie nicht länger durch diese vier genannten Motiv-Kräfte instrumentalisiert wird, sondern zu einer emanzipierten Bewusstseinskultur verhilft. Dennoch sind die meisten Anbieter von Meditationskursen Mitglieder von religiösen oder spirituellen Organisationen. Dazu gehören natürlich nicht nur die Institutionen der Weltreligionen, sondern auch dubiose esoterische Gruppierungen und Sekten. Drum prüfe wer sich ewig bindet, ob er nicht lieber sich selbst erst mal findet.

9.1.3 Sehnsucht nach atavistischer Bindung

Mit Erich Fromm (1983, 1990) gesprochen neigt der unfreie Mensch auf der Suche nach dem höheren Sinn dazu, sich in devoter und atavistischer Weise an eine Führerfigur zu binden.

Vorher sucht er unbewusst danach, später findet er vielleicht wirklich eine geeignete Projektionsfläche für all seine Sehnsüchte, Hoffnungen und Verschmelzungswünsche in einer von ihm und anderen überhöhten Lichtfigur. Wenn diese Lichtfigur noch lebt, kann diese Bindung besonders verhängnisvoll werden. Die Vernachlässigung des eigenen authentischen Weges, der nur von einem selbst gegangen werden kann, und eines Lebens, das nur von einem selbst gelebt werden kann, folgt unvermeidlich. Der weise Spruch „Triffst du Buddha unterwegs, töte ihn“ lässt sich im wahren Leben nicht anwenden. Das wäre Mord. Was aber möglich wäre, ist die Aushebelung dieses aus der falsch verstandenen Sehnsucht heraus entstandenen Drangs, einen Menschen zu einer Lichtfigur zu überhöhen. Sollte die Lichtfigur nicht mehr leben, so kann der tragende soziale Grund der Fangemeinde auch schon eine enorme Projektionsfläche bieten und einem das Gefühl geben, angekommen zu sein. Das Dazugehören kann zumindest phasenweise emotionale Sicherheit, Anerkennung und Zuspruch bieten. Doch wenn diese „Phase“ vorbei ist, ist die Abhängigkeit meist schon da. Und dann ist es zu spät. Darum sind die Beratungsstellen für Sektenopfer auch in der heutigen Zeit nicht arbeitslos. Ob es immer gleich „Opfer“ von Gurus sind, oder nicht auch von fragwürdigen Motiven irregeleitete Suchende, die vor allem erst einmal Opfer ihrer Naivität, ihres mangelnden Unterscheidungsvermögens oder auch ihrer Gier sind, bleibt dahin gestellt.

9.1.4 Meditation als Weg des geringsten Widerstandes

Wer nicht lange suchen möchte, weil die eigene Suche mitunter sehr mühsam, frustrierend und anstrengend sein kann, greift gerne zu einem plakativ unter die Nase gehaltenen Angebot, das mit süßen Düften lockt und zu einer Lichtfigur hinführt, wie im vorherigen Beispiel erörtert.

Ein auf andere Art bequemer Weg kann aber auch eine Meditation ohne Guru, ohne

Tradition und ohne Schule sein, weil es dann keine äußere Autorität, keine Leitprinzipien und keinen Lehrplan gibt, mit denen man sich auseinander setzen müsste. Man kann Meditation nach Belieben für sich selbst benutzen, wie und wann immer es einem gerade passt, z. B. wenn man beklaut, kritisiert oder verlassen wurde, wenn einem Unrecht getan wurde, wenn man wegen unsittlichen Verhaltens aus einem Verein geschmissen wurde oder wenn man arbeitslos geworden ist. Wenn man in solchen Lebenslagen aber die Erfahrung machen muss, dass die Meditation in der Stille gerade nicht so gut läuft und einem nicht das gibt, was man von ihr erwartet, versucht man sich einzureden, dass das, was man gerade tut, z. B. Rauchen, Trinken, Hurerei, oder mit starrem Blick apathisch ins Leere zu schauen, auch Meditation ist. Es gibt für beinahe jede Untugend berühmte Meister, mit denen man sich nach Belieben in inniger Gesellschaft fühlen kann (vgl. Wilber et al. 1998). Für jede Untugend ließe sich mindestens ein Guru oder Lama finden, der ihr anheimfiel und ihr frönte. Geeignete Texte von einflussreichen Gurus, die belegen, dass Meditation alles sein kann, helfen in solchen Krisen wie auch bei untugendhaften Handlungen auch jenen, die sonst nichts von Gurus halten. Zur Not erfüllt auch eine Selbstmitleidsmeditation ihren Zweck.

Was mit dieser kurzen Realsatire zum Ausdruck kommen sollte, ist, dass Meditation für alles herhalten kann, was im Grunde genommen nicht gut ist, sei es Faulheit, Trägheit, Sucht oder Feigheit, um nur einige Schwächen zu nennen. Eine Ansichtskarte hängt bei mir über dem Schreibtisch, auf der eine liegende Robbe zur anderen sagt: „Ich faulenze nicht, ich meditiere“. Dieser Cartoon könnte die Verbildlichung der Botschaft von Heinrich Bölls „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“ sein, die ich jedem allzu geschäftstüchtigen und arbeitssüchtigen Menschen ans Herz legen würde. Aber es ist trotzdem richtig, dass Meditation und meditative Gelassenheit missbraucht werden können, wenn aus Bequemlichkeit echten und

sinnvollen Auseinandersetzungen und Konfrontationen aus dem Weg gegangen wird. Konflikte werden dann wegmeditiert, Herausforderungen vermieden, suboptimale Situationen ausgesessen. Wenn andere streiten, lehnt man sich zurück, ohne etwas zur Schlichtung oder konstruktiven Problemlösung beizutragen. Der Chef beschuldigt einen Kollegen zu Unrecht und man weiß das, hält aber den Mund, weil man sich einredet, dass immer alle irgendwie rechthaben.

Zum Abschluss noch ein anderes Bild: Eine Gruppe „gleichmütiger“ Mönche meditiert und übt sich in Gelassenheit, während vor der Klostertür eine Frau um Hilfe schreit, weil sie vergewaltigt wird, ein weinendes Kind verhungert oder ein armer Mensch mittellos den Schmerzen seiner Krankheit ausgeliefert ist. Bevor aber der Gongschlag die Meditation beendet, rührt sich niemand. In diesen Zusammenhang passt auch das Gleichnis von dem Samariter, der fehlende Widerstand der Kirche gegen den Faschismus und die Sympathie von einigen Zen-Buddhisten wie Graf Dürckheim mit dem Nationalsozialismus (vgl. Bieber 2018).

9.1.5 Meditation als Nahrung für Ich-Inflation

Eine andere Gefahr hatte C.G. Jung Ich-Inflation genannt. Jung meinte damit, dass sich das Ich mit einem erhabenen Archetyp identifizieren kann, um sich damit aufzublähen. Ein solcher Archetyp könnte die Erleuchtung, das Erwachen, die Christus- oder Buddha-Natur oder die kreative Eigenleistung eines ganz besonders einzigartigen verklärten Selbstbildes sein. Ein recht aktuelles Beispiel stellt ein Amerikaner dar, der behauptet, gleichzeitig die Wiederverkörperung von Buddha Maitreya, Padmasambhava und Jesus Christus zu sein.

Wer in einer solchen Identifikation hängen bleibt und dann auch noch meditiert, füttert damit sein narzisstisches, grandioses Ego. Zwischenmenschliche Probleme werden

unvermeidbar sein, denn wenn es niemanden mehr gibt, der einem das Wasser reichen kann und dem man auf gleicher Augenhöhe begegnen kann, weil man nur noch auf andere herabschaut, muss man sich auch nicht wundern, wenn kein normaler Mensch mehr mit einem reden will. Aber auch solche Erfahrungen können als Stoff für die Ich-Inflation genutzt werden. Der „Erleuchtete“ identifiziert sich nun auch zusätzlich mit der Rolle eines verkannten Genies oder einsamen Märtyrers und zieht sich zurück in diese Einsamkeit (vgl. Piron 2007, 212 ff., 240 ff., 309 ff.). Es gibt kaum eine Erfahrung oder Situation, die dem grandiosen gefräßigen Ego nicht als Nahrung dienen könnte. Das Problem lässt sich auch so bezeichnen: Anstatt das Ich von der Meditation absorbiert wird, absorbiert es die Meditation und wird größer und größer.

9.1.6 Meditation als ichzentrierte Achtsamkeit

Weniger drastisch und auffällig als Ich-Inflation sind die vielen, gesellschaftsfähigen Spielarten, Verhaltensweisen und Sprüche einer ichbetonten Achtsamkeit, für die sich Meditation als Übungsfeld sehr gut eignet und häufig auch benutzt wird. Was oft in krisenhaften Lebenssituationen auf angemessene und therapiekonforme Weise beginnt und gelingt, kann zu einer übertriebenen Selbstbezogenheit, Selbstgenügsamkeit und Ichzentrierung ausufern. Die Übergänge sind hier fließend. Natürlich muss man auch mal an sich denken, für sich sorgen, mit sich wieder mehr in Kontakt kommen, nur für sich selbst Verantwortung übernehmen, vor allem dann, wenn man sich in einer Burn-out-Krise befindet oder wenn es aktuell darum geht, sich aus einer unbalancierten, dysfunktionalen Beziehungssituation zu lösen, über eine Trennung hinweg zu kommen oder sich aus den Klauen einer sehr dominanten, besitzergreifenden oder manipulativen Persönlichkeit zu befreien. Es ist jedoch zu einem Trend

geworden, sich immer gleich deutlich zu distanzieren und abzugrenzen, wenn jemand für einen unbequem wird, und aus dieser einseitig ichzentrierten Achtsamkeit einen Sport oder gar eine Tugend zu machen. Heutige Bücher, die eine äußerst ich-betonte Achtsamkeit propagieren, unterscheiden sich kaum von der egobetonten Selbsthilfe-Literatur früherer Zeiten wie bspw. der „Kunst, ein Egoist zu sein“, die jedoch ehrlicher war, weil sie sich nicht mit spirituellen Deckmäntelchen verkleidete. Wenn Meditation dazu missbraucht wird, sich ganz und gar auf seiner eigenen Insel einzurichten, damit andere einem zunehmend egal werden, läuft etwas ganz gravierend falsch. Vermutlich passiert so etwas Praktizierenden, die im dritten Tiefenbereich stehen bleiben und sich vor dem vierten und fünften verschließen oder fürchten.

9.1.7 Meditation als Selbstoptimierungsmethode

Unter 9.1.2 ging es um die Instrumentalisierung von Meditation für die traditionelle oder institutionelle Verbreitung von Weltbildern und Ideologien. Meditation kann aber auch zur Verfolgung eigener bzw. gesellschaftlich konditionierter Selbstbild- und Körper-Ideale instrumentalisiert und zweckentfremdet werden. Madonna meditiere angeblich und lebe schon seit längerem nach Ayurveda-Prinzipien, um sich ihre jugendliche Erscheinungsform zu erhalten. Viele, die sich einem äußeren Schönheitsideal verpflichtet fühlen, setzen Meditation ein, um die Alterungsprozesse zu verlangsamen. Andere meditieren und machen Yoga, um abzunehmen und schlank zu bleiben. Ähnliche Zweckentfremdungen lassen sich bei Männern feststellen, die ihre berufliche Leistungsfähigkeit, Effizienz oder ihr Durchsetzungsvermögen als Firmen-Chef oder als Führungskraft einer Unternehmens-Abteilung optimieren wollen.

Auch für die Anbieter zahlt sich diese Art von Selbstoptimierungswahn aus. Meditationstrainings für Führungskräfte

und achtsamkeitsbasierte Leadership – Seminare sind für Meditationslehrer viel lukrativer als Meditations- und Achtsamkeitskurse für normale bzw. normal-zahlende Menschen. Manche Chefs schicken ihre Angestellten in Achtsamkeitskurse, um die Arbeitsgeschwindigkeit zu erhöhen und den krankheitsbedingten Ausfall zu reduzieren. Interessanterweise kommt es aber auch zu gegenläufigen Effekten, z. B. dass sich nach einem Achtsamkeitskurs mehr und mehr Mitarbeiter über eigentlich inakzeptable, problematische Arbeitsbedingungen bewusster werden und dann kündigen (Walach et al. 2007).

Andere Ideale als äußere Schönheit, Schlankheit und Leistungsfähigkeit, die meditative Techniken zweckentfremden könnten, sind auch denkbar. Grundsätzlich wird Meditation immer dann einem Selbstoptimierungswahn preisgegeben, wenn sie nicht im Sinne der menschlichen Entwicklung „als Ganzes“ – im Dienste der Seele sozusagen – praktiziert wird, sondern um ein fixes, propagiertes oder selbst erfundenes Ideal zu erreichen. Selbstverständlich gilt dies auch für spirituelle Stereotypen. Es gibt auch einen spirituellen Selbstoptimierungswahn bei einigen Meditierenden, die ihre Erlösung, Erleuchtung oder was auch immer viel zu ernst nehmen und es mit ihrem Ehrgeiz und ihrer Strebsamkeit ein wenig übertreiben (vgl. Piron 2007, 300 ff.). Chronische Weltabgewandtheit, spiritueller Konkurrenzkampf zwischen Schülern, Verbissenheit oder moralische Bitterkeit sind einige der möglichen Nebenwirkungen.

9.2 Missbrauchsmöglichkeiten vonseiten des Meditationslehrers

Bisher wurden nur die Missbrauchsmöglichkeiten, Irrwege und Missverständnisse vonseiten der „Verbraucher“ aufgezählt und untersucht wie auch einige der Fallen genannt, in die der Gutgläubige tappen könnte. Jene aufseiten der „Anbieter“ sind um

einiges tragischer und dramatischer, da ein Meditationslehrer nicht nur für seine eigene Praxis und sein eigenes Seelenwohl verantwortlich ist, sondern zusätzlich auch für diejenigen Sorge tragen muss, die sich ihm anvertrauen. Er bringt seinen Schülern und Schülerinnen schließlich nicht einfach nur ein paar Techniken bei wie ein Skilehrer oder Handwerksmeister. Ein Meditationslehrer übermittelt auch nicht nur Unterrichtsstoff wie ein Schullehrer. Er verkörpert nicht nur einen Lehrauftrag, sondern auch einen ganzen Weg. Er stellt ein Modell für das dar, wofür Meditation und ein auf Meditation gestütztes Bewusstsein und Leben steht. Er wird sich den Projektionen der Suchenden, die oft vom bisherigen Leben, der Menschheit und sich selbst enttäuscht wurden und nun hoffnungsvoll zu ihm herauf blicken, aussetzen müssen.

Eine solche Verantwortung verlangt ihm einiges ab. Eigentlich sollte er den ganzen Weg gegangen sein, um ihn verkörpern zu können. Paradoxerweise sollte er aber auch nie damit aufhören, diesen Weg zu gehen. Worauf es ankommt ist, dass etwas von dem Weg, den er selbst zum überwiegenden Teil seines bisherigen Lebens gegangen ist, durch ihn hindurch scheint bzw. in ihm auf authentische Weise zum Ausdruck kommt. Das heißt, dass das Leben dieses Menschen mit den Werten, Qualitäten und der Geisteshaltung, die dem meditativen Weg entsprechen, in Einklang stehen sollte. Wenn dies nicht der Fall wäre, bestünde eine große Gefahr für Autoritätsmissbrauch. Der Meditationslehrer müsste sich dann den Vorwurf machen und von anderen gefallen lassen, dass er etwas vorgibt, was er nicht ist.

Noch dramatischer wird es, wenn er noch nicht einmal die ethischen Kriterien erfüllt, die sogar unter „ganz normalen“ Menschen selbstverständlich sein sollten, wie bspw. die Toleranz und Akzeptanz des gesunden Menschenverstandes, der Zweifel und Meinungsfreiheit anderer Menschen; der Verzicht auf Gewalt und sexuellen Missbrauch (keine sexuellen Aktivitäten mit Schülern erzwingen, forcieren, generieren oder

zulassen); das Unterlassen von Lügen, materialistischen oder selbstsüchtigen Zielen unter spirituellem Aushängeschild; die Fähigkeit zur Selbstreflexion, Selbstkritik bzw. Demut; keine Instrumentalisierung durch eigene oder fremde Machtmotive, Hierarchien oder Missionierungsbestrebungen zuzulassen; und überhaupt alles, was den einigermaßen seelisch gesunden Menschen kennzeichnet. Da erschreckend viele Fälle in den letzten Jahrzehnten in so gut wie allen Weltreligionen (in Sekten sowieso) bekannt wurden, wo alle genannten Kriterien von spirituellen Autoritäten, Meditationslehrern oder Gurus missachtet und verletzt wurden, ist ihre Erfüllung nicht selbstverständlich.

9.3 Qualitätskriterien

Ein paar Kriterien wurden von mir und Kolleg(inn)en der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR) erarbeitet, um Menschen auf der Suche nach passenden Meditationsangeboten behilflich zu sein:

■ 1. Die Qualifikation des Lehrers

Besteht ein Lehrauftrag bzw. eine qualifikationsgerechte Ernennung zum Lehrer? Wie viele Jahre kontinuierliche Meditationspraxis und wie viele Jahre Lehrtätigkeit in dieser Meditationsmethode können nachgewiesen werden? Bekommt der Meditationslehrer selbst auch Supervision? Welche Einsichten, Sichtweisen und Einstellungen kommuniziert der Lehrer? Wie anschaulich und verständlich ist die Didaktik bzw. Vermittlung? Wie fanatisch oder missionarisch geht der Lehrer vor und wie spricht er über andere spirituelle Traditionen? Wie konkret und individuell geht er auf Probleme und Fragen ein? Wie viel Empathie, Mitgefühl, Freundlichkeit, Geduld, Klarheit, Authentizität, Toleranz, Bescheidenheit und generelle Reife bringt der Lehrer zum Ausdruck?

Von einem Meditationslehrer wäre zu fordern, dass er wenigstens ein bisschen seelisch gesünder und geistig reifer ist als der

Durchschnitt. Sein Leben sollte nicht aus lauter Baustellen bestehen, sondern im Großen und Ganzen in Ordnung sein. Eine innere Zufriedenheit, heitere Gelassenheit und eine eher einfache als komplizierte Lebensweise spielen dabei eine große Rolle. Eine innere Harmonie und Unkompliziertheit spiegelt sich normalerweise auch im Beziehungsleben und in den verschiedenen sozialen Interaktionen wieder. Außerdem sollte er die Methode oder die Methoden, die er unterrichten möchte, über einen sehr langen Zeitraum selbst geprüft haben. Es genügt nicht, wenn er einfach nur seinem eigenen Lehrer viel Vertrauen schenkt, der ihm diesen Lehrauftrag übermittelt bzw. diesen Job erlaubt hat. Begeisterung ist zwar schön und gut, aber reicht bei weitem nicht aus. Erst nachdem er den meditativen Weg bei sich und anderen Weggefährten gründlich studiert und überprüft hat, und dann zu dem Ergebnis gelangt, dass dieser niemandem ernsthaft schadet, sondern in vielfacher Hinsicht hilft, wenn er in der rechten Art und Weise gegangen wird, kann er mit gutem Gewissen diese Art der Praxis unterrichten. Sollte es sich jedoch herausstellen, dass „die rechte Art und Weise“ dieser Praxis zu kompliziert zu erlernen oder so schwierig auszuüben ist, dass nur ganz wenige Ausnahmen davon profitieren, sollte diese Methode oder Schule besser abgelehnt werden. Der Schaden wäre höchstwahrscheinlich höher als der Nutzen.

Der berufene Meditationslehrer, bevor er dieses Amt übernimmt, sollte auf eine eigene regelmäßige, kontinuierliche und intensive Meditationspraxis von mindestens 12 Jahren zurückblicken können. Zu diesem quantitativen Kriterium müsste unbedingt noch das qualitative hinzukommen. Wenn ein Lehrer nur über Meditationserfahrungen bis zum dritten Tiefenbereich verfügt, kann er schlecht den ganzen Weg vermitteln. Und wenn er nur manchmal oder selten zum fünften Tiefenbereich gelangt, wäre er bestenfalls ein Lehrer für Anfänger,

nicht aber für Fortgeschrittene. Um letztere begleiten und bei der Integration ihrer Meditationserfahrungen in den Alltag behilflich sein zu können, muss er selbstverständlich sehr vertraut mit dem non-dualen Bewusstseinsbereich sein. Wie könnte er anderen helfen, solche außergewöhnlichen Wahrnehmungen, Einsichten und Bewusstseinsereignissen mit der rauen, scheinbar dualistischen Alltagswirklichkeit in Einklang zu bringen, wenn er selber keine Erfahrung damit hat und daher nicht wirklich weiß, wie das gelingen kann? Er müsste dann so ehrlich sein, dies zuzugeben und Schüler mit solchen Erfahrungen und Fragestellungen an einen geeigneteren Kollegen übergeben oder wenigstens mit den Achseln zucken.

■ 2. Die Authentizität der Schule und Übermittlung

Wird eine authentische Tradition vermittelt oder eher eine neu-esoterische Erfindung oder Fusion? Besteht eine Anbindung an eine spirituelle Tradition mit einem verbindlichen ethischen Werte- und Richtlinien-System? Kann die Ursprünglichkeit bzw. Echtheit der Übermittlung in einer ungebrochenen Übertragungslinie nachgewiesen und nachvollzogen werden?

Diese Fragen sind vor allem für jene relevant, die eine originäre Meditationstradition erlernen und praktizieren möchten. Sehr irritierend wird es, wenn verschiedene Schüler als vermeintliche Nachfolger ein und desselben Meisters jeweils behaupten, der einzig wahre Nachfolger zu sein. Manchmal haben sich auch autonome, sektenartige Strukturen innerhalb einer bestimmten Traditionslinie herauskristallisiert. Diese sind unschwer daran zu erkennen, dass sie auf eine einzige, charismatisch agierende Figur hin fixiert sind. Eine gute Orientierung und Beratung bezüglich solcher Unsicherheiten bieten Dachverbände, wie bspw. die DBU für die buddhistischen Schulen oder der BDY für die Yoga-Traditionen.

■ 3. Organisationsstruktur und Selbstdarstellung

Besteht eine strenge hierarchische Machtstruktur oder eher eine demokratische Form der Zusammenarbeit unter den Lehrenden? Wird aggressives oder selbstherrliches Marketing betrieben? Wird ein grandioses Selbstverständnis vertreten, mit spirituellen Auszeichnungen geworben oder der elitäre Zugang zu den höchsten Lehren versprochen? Wird hier der schnellste, direkteste oder einfachste Weg verkauft, der zur allerhöchsten Stufe führt?

Was nützt es, wenn ein sympathischer, bescheidener und authentisch wirkender Meditationslehrer zu einer unseriösen Organisation gehört? Eine Zeit lang kann eine gewisse kognitive Dissonanz ausgehalten werden, wenn sie damit gerechtfertigt wird, dass der Lehrer doch so kompetent und aufrichtig erscheint. Dieser Konflikt wird jedoch nur aufgeschoben und kann später noch problematischer werden. Abhängigkeitsprozesse werden immer wieder unterschätzt, vor allem am Anfang, wo sie noch nicht da sind. Besser, der Interessent prüft direkt zu Beginn, ob er mit der Organisation und Richtung, zu der ein Meditationslehrer gehört, auch wirklich übereinstimmt. Auch nette und intelligente Meditationslehrer lassen sich oft von selbstüberhöhenden spirituellen Organisationen, Geld-Maschinerien oder elitären Vereinen instrumentalisieren. Die Selbstdarstellung einer Organisation wird oft auch von unreifen Meinungsäußerungen ihres Führers überschattet. So hatte kürzlich z. B. das Oberhaupt einer sehr autonomen, sektenartig strukturierten Organisation, die ursprünglich innerhalb einer tibetisch-buddhistischen Übertragungslinie steht, mit islamfeindlichen Reden auf sich aufmerksam gemacht. Ein wichtiges Kriterium im Schnittbereich von diesem Punkt und Punkt 1 ist die Toleranz gegenüber anderen Religionen und anderen spirituellen Wegen.

■ 4. Offenheit für Wissenschaft und Meditationsforschung

Besteht eine wissenschaftliche Fundierung der vermittelten Meditationsmethode, wurde sie bereits erforscht und besteht die Offenheit für weitere empirische Forschung? Wird eine Ideologie oder fixe Überzeugung vertreten, die über Wissenschaft und Forschung gestellt wird und als Rechtfertigung dafür dient, jegliche Meditationsforschung und Kritikmöglichkeit abzulehnen?

Vor bis zu zwanzig Jahren bestand noch eine große Reserviertheit vonseiten meditativer Traditionen und autorisierter Lehrer/innen gegenüber Meditationsforschung. Sie waren skeptisch und wollten selber nicht zum Forschungsgegenstand werden. Die berufsethische Forderung, dass Meditationsforscher/innen selbst über eine beachtliche Meditationserfahrung verfügen müssen sowie ihre Wertschätzung gegenüber den meditativen Traditionen haben erheblich dazu beigetragen, dass die Vorurteile und Berührungssängste der Meditationslehrer mit der wissenschaftlichen Forschung systematisch abgebaut werden konnten. Inzwischen gibt es zahlreiche Organisationen, die mit Meditationsforscher/innen eng zusammenarbeiten.

■ 5. Eintrittsgelder und Teilnahmegebühren

Stehen die Aufnahme-, Teilnahme- oder Mitgliedsgebühren in einem gesunden Preis-Leistungsverhältnis oder übersteigen sie einen angemessenen Rahmen, sodass der Verdacht materieller Gier aufkommt? Vor esoterisch klingenden Rechtfertigungen überhöhter Preise wie „alles Gute hat seinen Preis“ oder „die Inhalte sind sowieso unbezahlbar“ muss dringend gewarnt werden. In Indien, dem Mutterland der Meditation, gilt noch heute der Grundsatz, dass Meditation und Weisheit zu den „heiligen Dingen“ im Leben gehören, die unbedingt kostenlos angeboten werden sollten, damit

jeder Mensch die Möglichkeit hat, sie zu erhalten und zu praktizieren. Meditation ist kein Produkt, das man kaufen kann, und daher an sich kostenlos. Völlig legitim sind natürlich finanzielle Entschädigungen und/oder freiwillige Spenden für Raumnutzungskosten und für die Zeit, die der Meditationslehrer für die Unterweisungen und das Begleiten seiner Schüler/innen investiert. Meditationsunterricht und Vorträge über Meditation dürfen selbstverständlich genauso viel kosten wie Vorträge über andere Künste oder wie Unterrichtsstunden in einer Fremdsprache, einem Musikinstrument oder einer Sportart. Ein Suchender sollte auf keinen Fall eine Proportionalität von Preis und Qualität auf dem Gebiet der Meditation erwarten. Antiproportionale Zusammenhänge scheinen öfter vorzukommen.

9.4 Missbrauchsmöglichkeiten vonseiten des Psychotherapeuten

Die mannigfaltigen Spielarten der meditativen Aufmerksamkeitsregulation eröffnen, wie gezeigt wurde, ein großes Spektrum von Anwendungsmöglichkeiten im Rahmen von Psychotherapie. Hierbei müssen einige Abstriche gemacht und in Kauf genommen werden. Schließlich kann es nicht darum gehen, im Rahmen von Psychotherapie Meditationsunterricht zu geben. Ich spreche daher nicht von „Meditation an sich“, sondern von meditativen Übungen. Die in diesem Buch vorgestellten meditativen Übungen, die im Rahmen von Psychotherapie durchgeführt werden können, sind immer auf die entsprechenden Indikationen und Zielsetzungen sowie auf die mitgebrachten Fähigkeiten und Ressourcen abzustimmen. Dennoch kann dabei herausforderndes unbewusstes Material ins Bewusstsein treten. Ungewohnte Erlebnisweisen wie Zeit-, Körper- und Ich-Transzendenz können den einen oder anderen Klienten unter Umständen

verunsichern, oder unvorhersehbare Gefühle treten ins Erleben, wie dies generell auch bei anderen Erlebnis-evozierenden Methoden der Psychotherapie der Fall ist. Die einzelnen meditativen Übungen sind so anzuwenden, dass sie bereits mitgebrachte Ressourcen nutzen, darauf aufbauen bzw. erweitern, und ggf. noch schlummernde Wachstums- und Heilungspotenziale des Bewusstseins aktivieren. Dabei entsteht ein verhaltenstherapeutischer Lernprozess, der sich als Kompetenzerweiterung beschreiben und verstehen lässt.

Der Psychotherapeut muss auch bedenken, dass gewisse Symptome mit einem meditativen Weg, falls der Patient einen solchen geht, in Zusammenhang stehen können (vgl. Piron 2007). Wenn ein Klient einen meditativen Weg für sich entdeckt hat, bevor er den Weg zum Psychotherapeuten fand, ist er selbstverständlich selbst dafür verantwortlich. Er hat ihn gewählt und füllt ihn mit seiner eigenen Motivation, Übungsmentalität und Auslegung. Es liegt aber in unserer Verantwortung als Psychotherapeuten, genau hinzuschauen und mit unseren Kompetenzen beratend einzugreifen, wenn uns etwas seltsam vorkommt.

Die Missbrauchsmöglichkeiten aufseiten des Psychotherapeuten lassen sich wie auch schon aufseiten des Meditationslehrers unter dem Begriff „Autoritätsmissbrauch“ zusammenfassen. Psychotherapeuten, die in die Rolle eines Meditationsmeisters oder Gurus rutschen, können ihrer Verantwortung als Psychotherapeut nicht mehr gerecht werden. Sie würden psychologische Probleme spiritualisieren, Meditation über Psychotherapie stellen, beides miteinander vermischen oder lieber Weisheiten und Belehrungen von sich geben als gemeinsam und interaktiv psychotherapeutische Wege besprechen, planen und realisieren. Zudem steigt die Wahrscheinlichkeit für verschiedene Arten von Grenzüberschreitungen, wenn sich ein Psychotherapeut eine gewisse spirituelle Autorität verleiht oder sich von einer bestimmten spirituellen

Tradition ermächtigt und berufen fühlt. Sexuelle, spirituelle, religiöse, und seelische Grenzüberschreitungen können mit Einsatz meditativer Methoden viel effektiver, subtiler und manipulativer durchgeführt werden. Sexuelle bzw. Libido-dynamische Grenzüberschreitungen sind vor allem dann möglich, wenn der Therapeut außerhalb des Therapie-Settings seine Schülerin oder seinen Schüler auch in seiner Meditationsgruppe bei sich haben will und danach noch auf eine Tasse Kaffee einlädt. Spirituelle oder religiöse Grenzüberschreitungen liegen vor, wenn er seine eigene spirituelle Ausrichtung oder seinen eigenen religiösen Glauben über jene seiner Klienten stellt und mehr oder weniger missioniert. Als seelische Grenzüberschreitungen lassen sich alle Arten von psychologischer Manipulation verstehen. Sie finden z. B. dann statt, wenn eine durch Meditation hervorgerufene Empfänglichkeit im Klienten nicht auf professionelle, transparente Weise ausschließlich für die Realisierung der Therapieziele genutzt wird, sondern zur Förderung eines devoten Abhängigkeitsverhältnisses, einer narzisstischen Selbsterhöhung, zur Befriedigung eigener Machtbedürfnisse oder für Rekrutierungsabsichten missbraucht wird. Auch wenn der Therapeut das Zustandekommen oder Weiterführen einer Psychotherapie an solche Bedingungen knüpft wie die Teilnahme an eigens geleiteten Meditationskursen oder die tägliche Ausübung der „verschriebenen“ Meditationspraxis, liegen Autoritätsmissbrauch und Rollenkonfusion vor.

Andere Missbrauchsmöglichkeiten ergeben sich durch unzureichende Kompetenzen, mangelnde Selbstreflexion und falsche Anwendungsmentalitäten des Therapeuten. Er könnte meditative Erfahrungen des Klienten unter- oder überschätzen, fehldeuten oder weltanschaulich beeinflussen bzw. interpretieren. Er könnte den Patienten zu sehr in

eine wie auch immer geartete Erleuchtungsrichtung pushen, mit zu anspruchsvollen Meditationsübungen überfordern oder unter Druck setzen, wenn er seine Hausaufgaben nicht gemacht hat. Meditation kann nicht verschrieben werden wie ein Medikament und auch nicht so ehrgeizig betrieben werden wie ein Leistungssport. Das passt nicht zusammen. Meditation kann nur freiwillig, entspannt, eigenverantwortlich und selbst motiviert durchgeführt werden. Der Therapeut kann und darf dabei nicht die Rolle eines Gurus übernehmen. Er muss auch sensibel genug sein, entsprechende Übertragungen und ggf. Gegenübertragungen zu bemerken und zu thematisieren. Er kann, darf und sollte aber gesundheitsrelevante Impulse geben und therapeutische Integrationsarbeit leisten. Die Zielsetzung ist durch den Behandlungsauftrag eindeutig definiert: Es geht immer nur um die Wiederherstellung, Erhöhung und Stabilisierung der seelischen Gesundheit.

Literatur

- Bieber, H.-J. (2018). „Ganzheit“ vor und nach 1945. *Bewusstseinswissenschaften*, 2018(1), 69–82.
- Fehr, T. (2010). Transzendente Meditation in der Psychotherapie. Komplementär oder antagonistisch? In H. Piron & R. V. Quekelberghe (Hrsg.), *Meditation und Yoga. Achtsamkeit, Heilung, Selbsterkenntnis*. Frankfurt a. M.: Klotz.
- Fromm, E. (1983). *Die Furch vor der Freiheit*. Frankfurt a. M.: Ullstein.
- Fromm, E. (1990). *Die Entdeckung des gesellschaftlichen Unbewussten*. München: Heyne.
- Piron, H. (2007). *Transpersonale Verhaltenstherapie. Von der Stagnation zur Transformation*. Petersberg: Via Nova.
- Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S., & Schüpach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 188–198.
- Wilber, K., Ecker, B., & Anthony, D. (1998). *Meister, Gurus, Menschenfänger*. Frankfurt a. M.: Fischer.



Ausblick

Meditation hat längst das Kriterium einer Mode-Welle überlebt. Sie konnte aber auch deshalb nie eine bloße, vergängliche Zeit-Erscheinung einer post-modernen Life-Style-Ära werden, weil es sie schon seit mindestens 5000 Jahren gibt. Seitdem wird sie ununterbrochen von etlichen Menschen irgendwo auf der Welt praktiziert. Und es werden immer mehr. Dennoch weiß die moderne Wissenschaft immer noch sehr wenig über sie, wie sie wirkt und was sie bewirkt. Eines ist aber deutlich geworden: Meditation ist mehr als nur Entspannung. Ich möchte ergänzen: Meditation ist auch mehr als Achtsamkeit. Hirnforscher sind sich einig, dass Meditation in der Lage ist, wichtige neuronale Strukturen und Netzwerke zu stärken, die für Aufmerksamkeit, Erinnern, Emotionsregulation und Mitgefühl zuständig sind. Besonders fasziniert mich die Tatsache, dass sowohl solche Funktionen von Meditation profitieren, die etwas mit Ich-Stabilisierung und Selbststeuerung zu tun haben, als auch Dimensionen aktiviert werden, die sich in transpersonalen Qualitäten wie Selbsttranszendenz, Verbundenheit und Einheitserfahrungen ausdrücken.

Wenn Meditierende jedoch als Ausgleich zu dieser stark nach innen gerichteten Praxis und Erlebensweise nicht auch am äußeren, weltlichen, gesellschaftlichen Leben teilnehmen, verlernen sie evtl. auch wichtige Oberflächen-Kompetenzen wie bspw. Anpassungsfähigkeit und erleiden möglicherweise soziale und emotionale Defizite. Daher muss darauf geachtet werden, dass Meditation als eine Erweiterung von konventionellen Lebensbereichen und Erfahrungen verstanden wird und nicht als ihr Ersatz, bzw. als Kompensation von bereits vorhandenen psychosozialen Defiziten missbraucht wird. Andererseits muss nichts daran falsch sein, wenn in einem bestimmten Lebensabschnitt, vielleicht aus gegebenen Umständen, inneren Bedürfnissen oder einem gesteigerten geistigen Drang heraus exzessiv meditiert wird. Dafür werden dann gewisse Nebenwirkungen auch in Kauf genommen. Es ist allerdings nicht ratsam, irgendeinem Patienten eine solche Empfehlung

zu geben oder ihn in einem solchen Vorhaben vorbehaltlos zu unterstützen.

Meditationstiefe kennzeichnet einen Ansatz, der das Essenzielle, Gemeinsame, Verbindende, Universelle aller meditativen Wege in den Fokus stellt und hervortreten lässt. Je weiter Meditierende auf ihrem Übungsweg kommen, desto tiefer und zugleich ähnlicher werden ihre Erfahrungen. Andere Forschungsansätze, die die Divergenz der meditativen Wege zum Gegenstand haben, verdeutlichen mehr die Unterschiede und Besonderheiten der verschiedenen Traditionen. Das eine schließt das andere nicht aus. Es war mir daher auch ein Anliegen, die unterschiedlichen Schwerpunkte und Charakteristika der erörterten Übungswege herauszuarbeiten.

Außer der Wahl einer mit der Persönlichkeit kompatiblen, harmonisierenden Technik ist auch die Anwendungsmentalität von Bedeutung. Meditation ist zwar hauptsächlich über die traditionellen Übertragungslinien des Hinduismus und Buddhismus in den Westen gelangt, hat aber auf dem neuen Boden einige Anpassungsleistungen vollbringen müssen, um gedeihen zu können. Viele Menschen reden über den Buddhismus, als sei er eine wissenschaftsähnliche Schule der Psychologie oder Philosophie und vergessen dabei, dass auch er jede Menge Glaubensinhalte transportiert, wie bspw. die Existenz zahlreicher Höllen, Bardos oder die Möglichkeit einer karmisch bedingten Wiedergeburt als Tier. Nicht jeder im Westen lebende Praktizierende einer buddhistischen Meditationsart sitzt täglich auf dem Kissen, weil er den Notausgang aus dem endlosen Kreislauf samsarischer Leiden nach dem allerletzten Ausatmen nicht verpassen will. Manche finden das Leben hier gar nicht so schlimm und machen sich daher wenig Sorgen, ob sie nach dem Tod noch mal wiederkommen müssen oder nicht. Andere sind sich gar nicht so sicher, ob es Wiedergeburt überhaupt gibt, und meditieren trotzdem. Einflussreiche Lehrer wie SN Goenka, Jack Kornfield, Thich Nath Hanh und Jon Kabat-Zinn haben dazu beigetragen, bud-

dhistische Meditationsarten von religiösen Glaubenssätzen zu befreien, sodass sie auch hier im postmodernen Westen praktikierbar geworden sind. Noch mehr Beispiele gibt es im Zen, da dieser ohnehin schon immer mehr Wert auf die meditative Praxis als auf weltanschauliche Dinge legte. So hatten sogar christliche Priester und Pfarrer keine Probleme damit, den im Westen durch Pater Lasalle bekannt gewordenen Zen in einer Weise ihrer Gemeinde zugänglich zu machen, der sogar mit dem christlichen Glauben kompatibel ist. Traditionelle Meditationsarten des tibetischen Buddhismus haben es dagegen schwerer, sich der abendländischen Kultur anzupassen. Die Emanzipation der Meditation aus dieser Richtung erscheint vielen Vajrayana-Buddhisten offenbar auch gar nicht unbedingt wünschenswert. Sie wählten diesen Weg ja gerade auch wegen dieser „Rahmenbedingungen“. Interessanterweise sticht bei dem tibetisch-westlichen Diskurs ausgerechnet ihr spirituelles Oberhaupt hervor. Der Dalai Lama zeigte sich immer wieder extrem offen und engagiert für Annäherungen von Buddhismus und Christentum. Er unterrichtete sogar die Essenz der christlichen Bibel aus buddhistischer Sicht bei einem katholischen Priester- und Mönchskongress.

Über Sinn und Unsinn einer überkonfessionellen Transfiguration buddhistischer und hinduistischer Meditationsarten finden seit langem viele fruchtbare Diskussionen vor allem in den entsprechenden Dachverbänden statt. Wie auch immer die Meinungen dazu ausfallen, eines steht fest: Die hier angekommenen meditativen Traditionen durchlaufen weiterhin kulturelle Anpassungs- und Integrationsprozesse, wie auch schon oftmals in der Vergangenheit bei jedem Transfer von einem Land zum anderen stattgefunden haben. Außer den Modifikationen religiöser und ritueller Strukturen finden nun möglicherweise auch erstmals in der Geschichte radikale Emanzipationsprozesse des Bewusstseins statt, bei denen sich meditative Praktiken aus religiösen Zusammenhängen komplett herauslösen. Autorisierte Meditationslehrer/

innen der alten morgenländischen Traditionen werden sich mit diesem Umstand eher schwer tun, ihn aber doch letztlich akzeptieren oder zur Kenntnis nehmen müssen. Für uns als Psychotherapeuten gibt es jedoch kaum eine Alternative, wenn wir unseren eigentlichen Auftrag ernst nehmen wollen. Es kann schließlich nicht darum gehen, in den Kontexten ambulanter oder stationärer Psychotherapie die religiösen Wurzeln, kulturellen Identitäten oder atheistischen Mentalitäten unserer Patienten zu verändern. Die Essenz von Meditation bzw. das Spektrum von Meditationstiefe lässt sich sowieso auf allen Wegen in Erfahrung bringen, mögen sie nun als religiös, religionslos, traditionskonform oder unkonventionell verstanden werden.

Der Übungs-Leitfaden zur Entfaltung von Meditationstiefe ist für alle anwendbar. Um die Wahrscheinlichkeit für Entgleisungen oder unerwünschte Nebenwirkungen zu minimieren, empfiehlt es sich, die Reihenfolge einzuhalten. Die Übungen zu den unteren Tiefenbereichen sind mindestens genauso wichtig wie die späteren. Hindernisse sind der Boden oder Motor für persönliche Entwicklung. Ohne sie könnten sich weder Frustrationstoleranz noch Geduld ausbilden. Alle Tiefenbereiche sind für eine gesunde Meditationspraxis von Bedeutung. Keiner sollte absichtlich übersprungen werden. Wenn es eine Droge für einen hindernisfreien, einfachen und schnellen Zugang in die Meditationstiefe gäbe, würde ihre regelmäßige Einnahme sehr wahrscheinlich zu Charakterproblemen und ihr Katapult-Start zu Psychosen führen.

Die Übungen und Schritte des Manuals können im Rahmen von Meditations- und Achtsamkeitstrainings oder Tiefenentspannungskursen in Rehabilitationseinrichtungen relativ einfach und anwendungsfreudig umgesetzt werden. Für die ambulante Psychotherapie eignen sich eher die indikationsspezifischen meditationsbasierten Übungen, wie sie im achten Kapitel beschrieben wurden. Vor ihrer Wahl, individuellen Anpassung und Durchführung sollte

immer bedacht werden, dass es nicht einfach nur um eine angenehme Entspannung zu zweit geht, sondern um die Nutzung mitgebrachter Ressourcen, die Entwicklung und Förderung von Selbstregulationskompetenzen wie auch die Entfaltung von heilsamen Potenzialen. Mit dem anhängenden Meditations-tiefe-Fragebogen oder der Kurzversion des Meditationstiefe-Index lassen sich mühelos Entwicklungen im Laufe der Übungspraxis erkennen und darstellen, die sonst vielleicht kaum auffallen würden. Im Falle des Interesses, eine größer angelegte Studie mit dem MTF zu planen und durchzuführen, kann eine rechtliche Autorisierung zur Verwendung des Materials per Mail angefragt werden und von mir erfolgen.

Abschließend sei die Bemerkung erlaubt, dass die Verbreitung von Meditation natürlich ebenso wenig globale Bewusstseinsveränderungen garantieren oder die Welt retten kann, wie sie ein Allheilmittel bei sämtlichen psychischen und psychovegetativen Erkrankungen sein kann. Eine gewisse „Ansteckungsgefahr“ besteht jedoch, für die der Verursacher kein schlechtes Gewissen haben muss. Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Friedlichkeit wirken ebenso ansteckend wie Panik, Konkurrenzkampf, Aggression, Hass und Rechtspopulismus. Meditation, Altruismus, soziales Engagement und ökologische Verantwortung passen gut zusammen, nicht nur deswegen, weil regelmäßiges Meditieren das Gehirn offensichtlich sehr systematisch, effektiv und nachhaltig von antisozialen, aggressiven, ignoranten und egozentrischen Tendenzen befreit. Jemand, der gerade meditiert, ist der gewaltloseste und

umweltverträglichste Mensch, den man sich vorstellen kann. Man kann nicht zur gleichen Zeit meditieren und einem Lebewesen schaden. Der Stromverbrauch sinkt, denn für eine Meditation wird keine oder nur sehr wenig Elektrizität benötigt. Der Körper verbraucht im meditativen Zustand sogar weniger Luft, da er langsamer atmet. Menschen mit einer meditativen Lebensweise benötigen insgesamt weniger äußere Reize, weniger Luxus, weniger Flugreisen, Kreuzfahrten oder Autofahrten, weniger Sportwagen oder SUVs und ganz sicher auch weniger Fleisch, um glücklich und zufrieden sein zu können. Quantität kann Erlebnistiefe nicht ersetzen. Leider ist die Meditationsforschung in der Soziologie noch nicht richtig angekommen. Untersuchungen zu den angesprochenen Aspekten wären sicher sehr aufschlussreich.

Da Meditation schon längst auch zur europäischen Kultur dazu gehört und auf dem besten Weg ist, ein integraler Bestandteil einer postmodernen Lebensweise zu werden, wäre eine Verbesserung des Qualitätsmanagements extrem wünschenswert, damit sowohl Entgleisungen bei den Anwendern wie auch Fälle von Autoritätsmissbrauch bei den Anbietern seltener werden. Eine engere Zusammenarbeit zwischen Meditationsforschenden, Meditationslehrenden und Psychotherapeuten ist gefragt.

Wer sich (noch) nicht zutraut, meditative Übungen bei seinen Patienten anzuleiten, kann sicher sein, dass allein schon die eigene meditative Praxis und Bewusstseinshaltung einen positiven Effekt auf den gesamten psychotherapeutischen Prozess ausüben wird. In diesem Sinne wünsche ich gutes Gelingen und viel Freude dabei!



Arbeitsmaterialien

11.1 [Arbeitsblatt 1 – 236](#)

11.2 [Arbeitsblatt 2 – 237](#)

11.3 [Arbeitsblatt 3 – 238](#)

11.4 [Arbeitsblatt 4 – 239](#)

11.1 Arbeitsblatt 1

MTF					
Bitte kreuzen Sie an, welche Sätze auf Ihre Meditationen der letzten Woche wie stark zutreffen.					
Der folgende Schlüssel soll als Orientierung dienen:					
0 = gar nicht 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = stark 4 = sehr stark					
1. Es fiel mir schwer, mich zu entspannen.	0	1	2	3	4
2. Ich empfand Gleichmut und inneren Frieden.	0	1	2	3	4
3. Mein Körper war angenehm entspannt.	0	1	2	3	4
4. Meine Aufmerksamkeit wanderte von einem Gedanken zum anderen.	0	1	2	3	4
5. Ich nahm eine innere Mitte wahr.	0	1	2	3	4
6. Ich fühlte mich eins mit allem.	0	1	2	3	4
7. Da war kein Subjekt und kein Objekt mehr.	0	1	2	3	4
8. Ich nahm wahr, wie ich geduldiger und ruhiger wurde bzw. war.	0	1	2	3	4
9. Ich war sehr mit der Methode beschäftigt.	0	1	2	3	4
10. Ich erlebte Kontrolle über mein Denken; Gedanken konnte ich distanziert betrachten, ohne ihnen nachzuhängen.	0	1	2	3	4
11. Mein Bewusstsein war wach und klar.	0	1	2	3	4
12. Ich befand mich überwiegend in einem dösen oder schläfrigen Zustand.	0	1	2	3	4
13. Ich empfand Langeweile.	0	1	2	3	4
14. Ich nahm um mich herum ein Energiefeld wahr.	0	1	2	3	4
15. Ich fühlte Liebe, Hingabe, Verbundenheit.	0	1	2	3	4
16. Gedankliche Vorgänge kamen vollständig zur Ruhe.	0	1	2	3	4
17. Ich fühlte mich gut.	0	1	2	3	4
18. Ich war froh, dass die Meditation ein Ende hatte.	0	1	2	3	4
19. Das Zeitgefühl verschwand.	0	1	2	3	4
20. Meine Atmung war angenehm ruhig oder fließend.	0	1	2	3	4
21. Zeitweilig empfand ich mich körperlich ganz leicht.	0	1	2	3	4
22. Ich empfand grenzenlose Freude.	0	1	2	3	4
23. Mein Bewusstseinsfeld/Bewusstseinsraum dehnte sich aus bis ins Unendliche bzw. war grenzenlos.	0	1	2	3	4
24. Ich fühlte mich bedingungslos angenommen.	0	1	2	3	4
25. Ich unterschied, verglich und urteilte nicht mehr; alles durfte so sein, wie es war.	0	1	2	3	4
26. Das Bewusstseinsfeld/Aufmerksamkeitsfeld war leer; da waren keine Emotionen, Empfindungen oder Gedanken mehr.	0	1	2	3	4
27. Ich spürte Demut, Gnade, Dankbarkeit.	0	1	2	3	4
28. Gelernte Meditationstechniken beschäftigten mich nicht mehr.	0	1	2	3	4
29. Ich spürte eine starke Energie oder Kraft in mir.	0	1	2	3	4
30. Ich empfand mich als körperlose Energie.	0	1	2	3	4

11.2 Arbeitsblatt 2

Art der meditativen Übungen

Welche Art der Meditation oder Übung haben Sie in der vergangenen Woche praktiziert:

.....

Bisherige Meditationserfahrung:

Ich meditiere seit: Monaten / Jahren

Wie oft am Tag oder pro Woche (ggf. im Durchschnitt)?

..... Stunden pro Tag bzw. Stunden pro Woche

Wie lange meditieren Sie pro Sitzung (ggf. im Durchschnitt)? Minuten

Welcher Begriff bezeichnet Ihre Meditationsmethode / -weise am besten?

Bewegungsmeditation

Achtsamkeitsmeditation

Entspannungsübung

Kontemplation

Konzentration / Sammlung

gegenstandslose Meditation

sonstige:

Gibt es eine bestimmte Schule oder Tradition, in der Sie praktizieren?

ja, und zwar: nein

11.3 Arbeitsblatt 3

Anleitung zur Auswertung des Meditationstiefe-Fragebogens (MTF)

Die Berechnung des MTF-Gesamtscores ergibt einen Wert, der die durchschnittliche Meditationstiefe der Sitzungen der vergangenen Woche auf Intervallskalen-Niveau repräsentiert. Wird der Fragebogen nur auf eine einzige Übung bezogen, kann die Meditationstiefe dieser einen Erfahrung ermittelt werden. Zusätzlich kann jeder einzelne Tiefenbereich separat ausgewertet werden.

Bildung des MTF-Gesamtscores

Die angekreuzten Werte folgender Items werden addiert: 2, 3, 5 bis 8, 10, 11, 14 bis 17, 19 bis 30. Die Summe ergibt den Wert S1.

Die angekreuzten Werte folgender Items werden umgepolt, indem sie jeweils von 4 subtrahiert werden: 1, 4, 9, 12, 13 und 18. Z.B. hat jemand bei Item Nr. 13 (Langeweile) den Wert 4 (für „sehr stark“) angekreuzt. Er wird umgepolt zu 0. Die umgepolten Werte werden addiert und diese Summe ergibt den Wert S2.

Der Gesamtscore ergibt sich aus der Summe von S1 und S2.

Auswertung der einzelnen Tiefenbereiche

11

Es ist auch möglich, die fünf Tiefenbereiche separat auszuwerten. Dazu werden einfach die angekreuzten Werte für jeden einzelnen Tiefenbereich addiert. Die Items sind wie folgt den fünf Tiefenbereichen zugeordnet.

Tiefenbereich 1: Hindernisse

1, 4, 9, 12, 13, 18

Tiefenbereich 2: Entspannung

3, 8, 17, 20

Tiefenbereich 3: Konzentration /Achtsamkeit

2, 5, 10, 14, 21, 29

Tiefenbereich 4: Essenzielle Qualitäten

11, 15, 19, 22, 24, 27, 28, 30

Tiefenbereich 5: Non-Dualität

6, 7, 16, 23, 25, 26

11.4 Arbeitsblatt 4

MTI

Bitte geben Sie unten an, welchen der folgenden Zustände der Meditation Sie überwiegend erfahren haben sowie, welcher das Minimum und welcher das Maximum der Tiefe Ihrer Meditationen der letzten 7 Tage am besten repräsentiert:

1. Hindernisse: z. B. Langeweile; Schläfrigkeit; Dösigkeit; Verspannungen; Unwohlsein; Motivationsprobleme; gedankliche Unruhe.
2. Entspannung: Wohlbefinden; ruhige und fließende Atmung; innere Ruhe und Geduld.
3. Konzentration: Konzentriertheit; achtsame Distanz zu Gedanken / zunehmende Kontrolle über die Gedanken; Gefühl von Leichtigkeit; Wahrnehmung einer starken Energie; Wahrnehmung der inneren Mitte; intuitive Einsichten u. Erkenntnisse können auftreten.
4. Essenzielle Qualitäten: Qualitäten wie Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Dankbarkeit, Demut, Gnade, Freude, Wachheit, Klarheit und Zeitfreiheit werden erfahrbar.
5. Nicht-Dualität: Völliges Aufhören der Gedanken, Unterscheidungen u. Urteile; Totales Eins-Sein mit allem; Leerheit; Unendlichkeit; Transzendenz von Subjekt u. Objekt.

Überwiegend erfahrener Zustand: _____

Minimum: _____ Maximum: _____ (jeweils Wert zwischen 0 u. 4 angeben; z. B. 1 für Hindernisse oder 5 für Nicht-Dualität)

Welchen Zustand streben Sie mit ihren meditativen Übungen an?

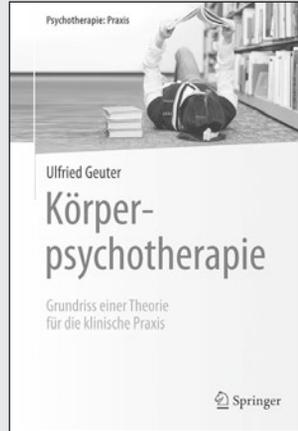
Welchen Zustand erachten Sie für sich als passend und stimmig?

Art der Meditation: _____

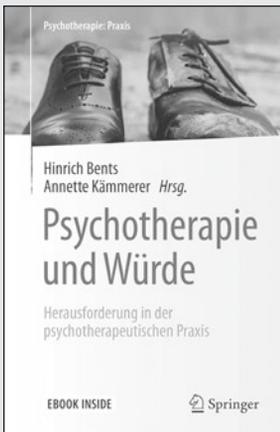
Weitere Titel



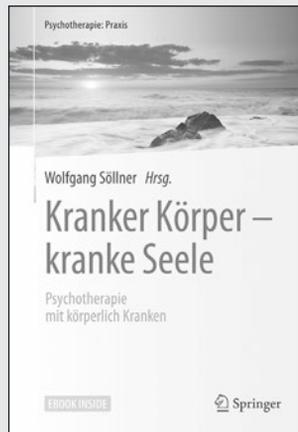
Matthias Berking
Training emotionaler Kompetenzen
4., aktualisierte Aufl. 2017, IX, 190 S. 163 Abb.,
144 Abb. in Farbe. Mit Online-Extras.
44,99 € (D) | 46,25 € (A) | *CHF 46,50
ISBN 978-3-662-54272-9



Ulfried Geuter
Körperpsychotherapie
Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis
2015, XV, 380 S., 12 Abb., Hardcover
49,99 € (D) | 51,39 € (A) | *CHF 51,50
ISBN 978-3-642-04013-9



Hinrich Bents, Annette Kämmerer (Hrsg.)
Psychotherapie und Würde
Herausforderung in der psychotherapeutischen Praxis
1. Aufl. 2018, XIII, 123 S., 2 Abb., Book + eBook,
Hardcover
29,99 € (D) | 30,71 € (A) | *CHF 30,50
ISBN 978-3-662-54309-2



Wolfgang Söllner (Hrsg.)
Kranker Körper – kranke Seele
Psychotherapie mit körperlich Kranken
1. Aufl. 2018, XVIII, 149 S., 9 Abb., Book + eBook,
Hardcover
34,99 € (D) | 35,83 € (A) | *CHF 35,50
ISBN 978-3-662-54657-4

€ (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7 % MwSt. € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10 % MwSt.
Die mit * gekennzeichneten Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Jetzt bestellen: [springer.com/shop](https://www.springer.com/shop)