

KLAUS ENGEL

MEDITATION: SAMMLUNG VON ERFAHRUNGEN
Empirisch überprüfbar?

Klaus Engel, geb. 1941 in Schlesien. Schulausbildung bis zum Abitur in der damaligen DDR (Magdeburg); anschließend ein Jahr Alt Sprachen und vier Semester katholische Theologie (Erfurt). 1963 Flucht in die Bundesrepublik; Philosophiestudium in Heidelberg. 1965 – 1968 im buddhistischen Orden auf Ceylon. Psychologiestudium und psychoanalytische Ausbildung in Heidelberg. Prof. in Medizinischer Psychologie (Mainz). Medizinstudium in Hamburg und Bonn; Prof. im Bereich Psychosomatische Medizin (Bochum) und Arbeit im Bereich Psychotherapie, Psychosomatik; Psychiatrie Dortmund.

Der Beitrag versucht, Meditation als Erfahrungssammlung zu verstehen; Erfahrung, die auch empirisch abgebildet werden kann, und faßt wesentliche Ansätze des Buches *Meditation, Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie* (Frankfurt: Peter Lang, 1995) zusammen.

I. HISTORISCHER RÜCKBLICK

Die Sammlung meditativer Erfahrungen verliert sich in einigen Kulturen im prähistorischen Dunkel, wie in Indien, wo die *Munis* (*muni*: der Schweiger) als Träger religiös geprägter Praxis schon so früh auftraten, daß sie geschichtlich nicht mehr bestimmt werden können. Um 500 v. Chr. – von K. JASPERS *Achsenzeit* genannt – erreichte die meditative Tradition z. B. mit MAHAVIRA und GOTOMO BUDDHA einen ersten Höhepunkt und führte zu traditionellen Religionsgründungen (*Jainismus – Buddhismus*). Neben der Weitergabe der Erfahrungen Anderer (traditionelle Religionen) wurde auch die eigene Erfahrungssammlung (meditative Bewegung) fortgesetzt und führte um 1200 zu einem erneuten – der Achsenzeit vergleichbaren – Höhepunkt. DOGEN für die zenbuddhistische Tradition, IBN AL ARABI und RUMI für die Bewegung der *Sufis* innerhalb des Islam, ergänzt durch IBN AL FARID (Ägypten), ATTAR (Persien) und KUBRA (Zentralasien). Auch die meditative Bewegung des Christentums hat mit MEISTER ECKEHARD, BONAVENTURA und FRANCISCUS um 1200 ihre „Große Zeit“. In der Gegenwart scheint sich ein erneuter Höhepunkt abzubilden: im Zusammenfließen christlicher und zenbuddhistischer Praxis¹, vergleichbar den Realisierungen in Indien (z. B. RAMANA, ANANDA MOI MA). Wir können hier nur die

1 H. M. ENOMIYA-LASSALLE: *Zen-Weg der Erleuchtung* (1992); W. JÄGER: *Religiöse Erfah-*

Namen nennen, die Entwicklungen sind an anderer Stelle² ausführlicher dargestellt.

II. MEDITATION ALS FELDEXPERIMENT

Um *Meditation* zu systematisieren und vergleichbar zu machen, sind bestehende Erfahrungen festgehalten³ oder in ihrer Durchführung geplant worden.⁴ Wir möchten hier präzisieren, was wir von einem nachvollziehbaren Vorgehen bei der Sammlung meditativer Erfahrungen erwarten würden.

1. Ausgangsbedingungen

Die Formulierung der Ausgangsbedingungen wird nicht einheitlich ausfallen, da Meditation in ganz unterschiedlichen Situationen durchgeführt wird, etwa in der Klinik oder für Normalprobanden. Daher wird es besonders wichtig, die Probanden genau in ihren Ausgangsbedingungen zu beschreiben. Ein gutes Beispiel bietet die Anwendungsarbeit von L. GASTON und seinen Mitarbeitern⁵ für Patienten mit Hauterkrankungen, die auch eine exakte somatische Diagnose einschließt.

Wenn Meditation für Normalprobanden zur Erreichung veränderter Bewußtseinszustände eingesetzt wird, sollten die Ausgangsbedingungen ebenfalls definiert werden. Ließe sich über das Konzept von „Lieben und Arbeiten“ – also Partnerschafts- und Arbeitsfähigkeit eine operationale Ausformulierung für „Normalprobanden“ finden? Angegeben werden sollten z. B. die Kriterien, die einen Zenmeister dazu bewegen, einen Schüler zu akzeptieren oder abzulehnen. Welches sind die Kontraindikationen, d. h. welche Probanden müssen für welche meditativen Übungen ausgeschlossen werden. Hier stellt sich beispielsweise die schwierige Frage, ob Meditation für psychotische Patienten hilfreich ist⁶; dürfen Probanden bewußtseinsverändernde Substanzen genommen haben oder weiterhin nehmen⁷. Da viele dieser Fragen kontrovers diskutiert werden, müssen zumindest Ein- und Ausschlusskriterien für eine bestimmte Meditationsart angegeben werden.

rung als Chance für einen interkulturellen Dialog (1993); J. KOPP: Schneeflocken fallen in die Sonne (1994)

2 K. ENGEL: Meditation, Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie (1995)

3 M. A. MURPHY / St. DONOVAN: The Physical and Psychological Effects of Meditation (1988)

4 J. BONO: Psychological Assessment of Transcendental Meditation (1984)

5 L. GASTON / J. C. CROMBEZ / M. LASSONDE et al.: Psychological stress and psoriasis (1991)

6 Ch. SCHARFETTER: Der spirituelle Weg und seine Gefahren (1992)

7 A. DITTRICH / A. HOFFMANN / H. LEUNER (Hg.): Welten des Bewußtseins (1991)

Ein Meditationskurs, für den sich alle anmelden können, darf als fragwürdig gelten.

2. Durchführungsbedingungen

Die einzelnen meditativen Wege sollten möglichst exakt angeben, was in welchem Umfang gemacht wird. Als Beispiel wählen wir das zenbuddhistische Vorgehen.⁸

a) Die Sitzhaltung

Eine Decke ausbreiten, darauf ein festes Kissen oder eine zweite Decke, die fest gefaltet wird, so daß beim Daraufliegen das Gesäß etwa 5 cm unterstützt wird; der linke Fuß wird vor die gefaltete Decke gezogen, der rechte Fuß auf den linken Oberschenkel gelegt (*halber Lotos*); Alternative: *Diamantsitz* – *Fersensitz*: auf die Fersen setzen bzw. zwischen die Fersen, Fußspitzen gerade, Fersen locker nach außen, die zweite zusammengerollte Decke zwischen die Fersen zur Unterstützung des Gesäßes. Benutzt werden kann auch ein speziell gefertigtes Meditationsbänkchen, das den Fersensitz erleichtert. Oberkörper gerade aufgerichtet, Kinn etwas angezogen, so daß Nasenspitze und Nabel eine Senkrechte bilden; Augen auf, Blick etwa 90 cm vor den Körper auf den Boden gerichtet, ohne einen Punkt zu fixieren; „der blinde Blick“⁹.

b) Zeitlicher Rahmen

Angefangen wird mit 5 bis 10 Minuten, wochenweise Steigerung auf 20 Minuten, später auf 40 Minuten. Regelmäßig zweimal am Tag. Schrittweise Steigerung bis zu den großen 5 bis 7-Tagesübungen (*sessin*), an denen (unter Anleitung) 9 x 40 Minuten nach einem festen Schema gesessen wird. Besprechung der Schwierigkeiten und Erlebnisse mit einem Meditationslehrer (*do-kusan*). Die zeitliche Gliederung wird vom jeweiligen Lehrer variiert. J. KOPP¹⁰ bevorzugt zweimal 25 Minuten pro Tag; bei den Ganztagesübungen je 25 Minuten, dazwischen 5 Minuten konzentriertes Gehen (*kinin*), dreimal wiederholt, danach Pause und die nächste „Runde“; so daß insgesamt 12 Stunden pro Tag mit 16 Meditationssitzungen geübt wird.

⁸ H. M. ENOMIYA-LASSALLE: Zen-Weg der Erleuchtung; J. KOPP: Schneeflocken fallen in die Sonne

⁹ J. KOPP: Schneeflocken fallen in die Sonne

¹⁰ Derselbe, ebenda

c) Die Übung

Zählen der Ein- und Ausatmung bis jeweils 10. Später nur Zählen der Ausatmung, ebenfalls bis 10. Dritte Variante: Einführung eines *Koan*, z. B. „Nichts“. Dieses kann leise verbalisiert werden wie ein Mantram oder in der energischen Variante: mit der Ausatmung wird das „Nichts“ lang hingezogen: „Niii...chts“ tief in den Unterleib gleichsam hineingestoßen – über die gesamte Zeit, die für eine Sitzung festgelegt wurde.

Alle Sinneswahrnehmungen und vor allem das diskursive Denken läßt man auf sich beruhen, nur die Übung mit dem „Nichts“ bleibt. Verwendet wird auch das japanische „Mu“ (gleiche Bedeutung wie „Nichts“). Bei den großen Übungen wird das *Koan* auch in den Pausen gehalten, dies jedoch nur unter Begleitung eines erfahrenen Lehrers.

d) Der Weg

Das Bewußtsein der Sinneswahrnehmungen und des Denkens, d. h. des „Ich“ und einer erlebten Außenwelt wird lassend durchübt. Auftauchende Gefühle und Phänomene des Unter- und Unbewußten werden ebenfalls lassend durchübt. Das *Koan* bohrt sich durch alle auftauchenden Phänomene, auch konzentrierte – und Vertiefungszustände, im Zen als *zanmai* bezeichnet (*samadhi* im Indisch-Hinduistischen). *Satori*, die Überwindung von Dualität, d. h. die Aufhebung der Subjekt-Objekt-Spaltung geschieht, wenn die Einzelphänomene gelassen sind. Das als „Bewußtsein des absoluten All“ bezeichnete Erleben – nicht Denken – wird von einem erfahrenen Lehrer geprüft, verworfen oder bestätigt.

3. Angestrebte Ergebnisse

Das Ziel von Meditation wird derzeit noch völlig uneinheitlich angegeben. Entspannung – *relaxation response* – steht für viele Anwendungen, besonders in der Klinik und am Arbeitsplatz, im Vordergrund. Dies kann nur in einem sehr vorläufigen Sinn richtig sein. Für die klassischen Meditationswege muß insbesondere zwischen zwei Ergebnissen unterschieden werden: meditative Vertiefung mit einem veränderten Erleben (*samadhi* im Indischen, *zamai* im Zen-Buddhistischen) und Neueinschätzung der erlebten Welt (*satori* im Zen, *bodhi* in der indischen Tradition). Auch die Bewertung ist gänzlich unterschiedlich, während *samadhi* in der indischen Tradition einen für sich stehenden Wert darstellt, werden Vertiefungserlebnisse im Zen (*zamai*) ebenso lassend durchübt wie alle anderen Phänomene – und *satori* angestrebt. Eine Definition von *satori* gelingt derzeit nicht, da Erleben und

Neueinschätzung der Phänomene wesentlich nicht kognitiv sind. Hier muß bislang auf „Expertenurteile“ verwiesen werden; erfahrene Lehrer bestätigen oder verwerfen die gemachten Erfahrungen.

Samadhierlebnisse sind in ihrer bunten Vielfalt eindrucksvoll und in Erfahrungsberichten aus den verschiedenen Schulen dargestellt worden. Wir geben unten ein Beispiel.

III. ERHEBUNGSINSTRUMENTE

Die Beschreibung und Erfassung eines Gegenstands hängt wesentlich von den verwendeten Methoden ab. Wir möchten drei Zugänge ansprechen:

1. hermeneutisch beschreibend
2. empirisch erfassend
 - physiologische Methoden
 - psychologische Methoden
3. systematische Beobachtung

1. hermeneutisch beschreibend

Der meditative Weg ist innerhalb der einzelnen Bezugssysteme - traditionell sind dies religiöse Systeme - oft beschrieben worden. Erfahrungsberichte aus der jüngeren Zeit liegen beispielsweise für den zenbuddhistischen Weg¹¹, Bhakti-Yoga¹² oder Kundalini-Yoga¹³ vor. Für die Beschreibung tiefer meditativer Erlebnisse - *samathi* - möchten wir als Beispiel die Darstellung von Gopi KRISHNA aus der Praxis des Kundalini-Yoga wählen, da dieser versucht, möglichst exakt Umstände und Erlebnisse zu schildern. Wir zitieren aus C. F. v. WEIZSÄCKER und G. KRISHNA:

„Eines Morgens, Weihnachten 1937, saß ich mit gekreuzten Beinen im Zimmer eines kleinen Hauses in der Umgebung von Jammu, der Winterhauptstadt des Staates Jammu und Kaschmir in Nordindien. Ich meditierte, das Gesicht zum Fenster nach Osten gewendet. Die ersten grauen Strahlen der langsam sich erhellenden Morgenröte fielen in das Zimmer. Durch lange Übung war ich daran gewöhnt, stundenlang in der gleichen Stellung zu sitzen ohne die geringste Unbequemlichkeit, und ich saß da, atmete langsam und rhythmisch, richtete meine Aufmerksamkeit auf den obersten Teil mei-

11 Ph. KAPLEAU: Die drei Pfeiler des Zen (1992)

12 P. YOGANANDA: Autobiographie eines Yogi (1950)

13 C. F. von WEIZSÄCKER / Gopi KRISHNA: Biologische Basis religiöser Erfahrung (1971)

nes Kopfes und versenkte mich in eine imaginäre Lotosblüte, die dort in hellem Licht erstrahlte.

Ich saß unbeweglich und aufrecht. Ohne Unterbrechung strömten meine Gedanken zu dem leuchtenden Lotos hin, in der festen Absicht, meine Aufmerksamkeit dort zu halten, vom Abschweifen zu bewahren und sie immer wieder zurückzubringen, wenn sie sich in einer anderen Richtung bewegten. Die Intensität der Konzentration unterbrach meinen Atem, langsam wurde er so still, daß er kaum mehr wahrnehmbar war. Mein ganzes Wesen war so sehr in den Lotos eingetaucht, daß ich für mehrere Minuten hintereinander die Berührung mit meinem Körper und meiner Umgebung verlor. Während einer solchen Unterbrechung - für einen Augenblick - war es mir, als ob ich mitten in der Luft ohne irgendein Körpergefühl schwebte. Das Einzige, dessen ich gegenwärtig wurde, war ein Lotos in hellem Glanz, der Strahlen von Licht aussandte. Diese Erfahrung haben viele Menschen gemacht, die in dieser oder anderer Form sich für eine längere Zeit regelmäßig in der Meditation geübt haben. Aber, was sich an diesem schicksalhaften Morgen bei mir ereignete und mein ganzes Leben wandelte, mögen nur wenige erlebt haben. Während eines Augenblicks der starken Konzentration fühlte ich etwas Seltsames unten an der Wirbelsäule, gerade dort, wo ich den Boden berührte. (Ich saß im Schneidersitz auf einer gefalteten Decke auf dem Boden.) Die Sensation war so außerordentlich und so wonniglich, daß ihr meine Aufmerksamkeit folgen mußte. In dem Augenblick, in dem sich meine Konzentration nicht mehr auf den Lotos richtete, auf den Punkt, auf den sie eingestellt war, hörte diese Empfindung plötzlich auf. Ich dachte, diese könne nur Täuschung sein, von meiner Phantasie hervorgerufen, und schlug mir die ganze Sache aus dem Kopf. Dann brachte ich meine Aufmerksamkeit zurück an den Punkt, von dem sie abgeschweift war. Ich konzentrierte mich wieder auf den Lotos, und als das Bild auf dem Scheitel meines Kopfes klar und ganz deutlich wurde, hatte ich erneut die gleiche Empfindung. Dieses Mal versuchte ich, meine Aufmerksamkeit nicht schweifen zu lassen und war für einige Sekunden erfolgreich, aber die Empfindung, die von unten immer höher nach oben wanderte, war so intensiv, so ungewöhnlich und stellte alles bisherige in den Schatten, daß trotz aller meiner Anstrengung meine Gedanken sich darauf richteten. Im selben Augenblick verschwand sie wieder. Nun war ich davon überzeugt, daß mir etwas Außerordentliches widerfahren war und daß hierfür meine täglichen Konzentrationsübungen verantwortlich waren. Ich hatte wunderbare Berichte von gelehrten Männern über große Wohltaten als Ergebnis der Konzentration gelesen und über geheimnisvolle Kräfte, die die Yogis durch solche Übungen erlangt hatten. Mein Herz begann wie wild zu schlagen und ich fand es schwierig, meiner Aufmerksamkeit den notwendigen Grad der Zielgerichtetheit zu geben. Aber nach einer Weile wurde

ich ruhig und fand mich bald in tiefer Meditation. Als ich vollkommen versunken war, erfuhr ich die gleiche Empfindung, aber diesmal nahm ich meine ganze Kraft zusammen, um meine Gedanken auf dem Punkt zu halten, auf den ich mich eingestellt hatte. Mit großer Disziplin blieb meine Aufmerksamkeit dort gebannt. Die Empfindung stieg wieder nach oben, wuchs an Intensität, und ich fühlte, wie ich zu schwanken begann. Mit großer Mühe konzentrierte ich mich wieder auf den Lotos. Plötzlich fühlte ich einen Strom flüssigen Lichtes, tosend wie einen Wasserfall, durch meine Wirbelsäule in mein Gehirn eindringen.

Ganz unvorbereitet auf ein solches Geschehen, war ich völlig überrascht. Ich blieb in derselben Stellung sitzen und richtete meine Gedanken auf den Punkt der Konzentration. Immer strahlender wurde das Leuchten, immer lauter das Tosen. Ich hatte das Gefühl eines Erdbebens, dann spürte ich, wie ich aus meinem Körper schlüpfte, in eine Aura von Licht gehüllt. Es ist unmöglich, dieses Erlebnis genau zu beschreiben. Ich fühlte, wie der Punkt meines Bewußtseins, der ich selber war, immer größer und weiter wurde und von Wellen des Lichts umgeben war. Immer weiter breitete er sich nach außen hin aus, während der Körper, normalerweise der erste Gegenstand seiner Wahrnehmung, immer mehr in die Entfernung zu rücken schien, bis ich seiner nicht mehr bewußt war. Ich war jetzt reines Bewußtsein, ohne eine Grenze, ohne Körperlichkeit, ohne irgendeine Empfindung oder ein Gefühl, das von Sinneswahrnehmung herrührte, in ein Meer von Licht getaucht. Gleichzeitig war ich bewußt und jedes Punktes gegenwärtig, der sich ohne jede Begrenzung oder materielles Hindernis gleichsam in allen Richtungen ausbreitete. Ich war nicht mehr ich selbst, oder genauer: nicht mehr, wie ich mich selbst erkannte, ein kleiner Punkt der Wahrnehmung, in einen Körper eingeschlossen. Es war vielmehr ein unermeßlich großer Bewußtseinskreis vorhanden, indem der Körper nur einen Punkt bildete, in Licht gebadet und in einem Zustand der Verzückung und Glückseligkeit, der unmöglich zu beschreiben ist.

Nach einer Weile – wie lange es gedauert hat, wüßte ich nicht zu sagen – begann der Kreis wieder enger zu werden. Ich fühlte, wie ich mich zusammenzog und immer kleiner wurde, bis ich der Grenzen meines Bewußtseins erst dumpf, dann klarer bewußt wurde. Als ich in meine alte Beschaffenheit zurückschlüpfte, nahm ich plötzlich wieder den Lärm der Straße wahr, fühlte ich wieder meine Arme, meine Beine und meinen Kopf und wurde wieder mein eigenes Selbst in Kontakt mit Körper und Umgebung. Als ich meine Augen öffnete und um mich blickte, fühlte ich mich ein wenig schwindelig und verwirrt, als ob ich aus einem seltsamen Land zurückkehrte, das mir ganz fremd gewesen war.

Die Sonne war aufgegangen und schien mir voll ins Gesicht, warm und angenehm. Ich versuchte meine Hände zu heben, die während der Meditation übereinander in meinem Schoß ruhten. Meine Arme fühlten sich lahm und leblos an. Mit Mühe erhob ich sie und streckte sie aus, um das Blut frei fließen zu lassen. Dann versuchte ich meine Beine aus der Stellung zu befreien, in der ich gesessen hatte und sie in eine bequemere Lage zu bringen, aber ich vermochte es nicht. Sie waren schwer und steif. Mit Hilfe meiner Hände befreite ich sie und streckte sie aus, dann lehnte ich meinen Rücken gegen die Wand und entspannte mich in einer leichten und angenehmen Art.“¹⁴

2. Empirische Methoden

a) Physiologische Methoden

Zur Erfassung meditativer Erlebnisse ist von physiologischer Seite die Messung diverser Parameter wie Atem, Blutwerte, Hautwiderstand und elektrische Hirnströme von Bedeutung. Die Stadien der meditativen Vertiefung wurden in Abhebung vom Wachzustand (Alpha- und Beta-Rhythmus im EEG) über Delta- und Theta-Wellen dargestellt – als Zeichen tiefer Entspannung.

Als besonders interessantes Forschungsgebiet muß ein Zustand gelten, in dem sich der Übende in tiefer Ruhe und ohne sensorische Reize befindet, so daß wir Alpha- oder Theta-Rhythmus erwarten würden, der zunächst auch besteht, dann aber plötzlich in Beta-Rhythmus übergeht (normalerweise aktiver Wachzustand unter starken sensorischen Reizen), obwohl tiefe Entspannung weiter besteht. Hier dürfte das physiologische Äquivalent zu subjektiv erlebten Lichtphänomenen im Samadhi liegen, wie sie oben im Erfahrungsbericht dargestellt wurden.¹⁵

b) Psychologische Methoden

Die empirische Meditationsforschung hat in den vergangenen Jahrzehnten eine Fülle von Fragebogen verwendet, um psychologische Veränderungen zu erfassen. Ursprünglich wurden bisher bewährte Fragebogen verwendet, z. B. die zwölf *POI-Skalen (Personal Orientation Inventory)*¹⁶, etwa zur Beschreibung der Veränderungen des Selbstkonzeptes; zunehmend entwic-

¹⁴ Dieselben, ebenda

¹⁵ B. ANAND / G. A. CHINA / B. SINGH: Some aspects of EEG studies in Yogis' EEG (1961); H. A. DAS / H. GASTAUT: Variations de l'activité électrique du cerveau, du coeur et des muscles squelettiques au cours de la méditation et de l'extase yogique (1955); A. A. KASAMATSU / T. HIRAI: An electroencephalographic study on the Zen meditation (1969)

¹⁶ E. L. SHOSTROM: Personal Orientation Inventory Manual (1966)

keln die meditativen Schulen eigene Erhebungsinstrumente, die auf Testgütekriterien hin geprüft und validiert werden. Wir haben diese zusammengetragen und besprochen.¹⁷ Als Beispiel möchten wir die *ZLSD: Zen Level of Spiritual Development Scale*¹⁸ aufführen. Diese einfache Skala beschreibt Entwicklungsschritte während der Meditation, bei der auffällt, daß Meditation als Beruhigungsmittel ausdrücklich nicht gewertet wird (Stufe 0), und dann über die einzelnen Stufen der Vertiefung das individuelle Ich in einen größeren Zusammenhang eingebunden wird.

Die Skalen im einzelnen werden bezeichnet:

- 0) Zen wird als Beruhigungsmittel eingesetzt;
- 1) „Derepression“: Wiederbewußtmachung und Zulassung verdrängter Gedanken der Vergangenheit und Gegenwart;
- 2) Versenkung: „Einlassen auf“ (*immersion*) Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungsinhalte;
- 3) Lösung von; Nichtanhaften (*detachment*) an Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungsinhalten sowie dem beobachtenden und beobachteten Ich;
- 4) Intensive Erfahrung der Situation, Erleben synchroner Inhalte;
- 5) Teilweise Absorption, in der sich das Bewußtsein löst, ein separates Einzelwesen zu sein, jedoch weiter ein Gefühl von Individualität besteht;
- 6) Vollkommene Absorption, in der auch das Gefühl der Individualität verschwindet;
- 7) Wahrnehmung der Totalität und universeller Synchronizität;
- 8) Transsubjektivität.

3. Systematische Beobachtung

In der Tradition stand die Beobachtung eines in der Meditation Fortgeschrittenen an erster Stelle. Nicht, was ein Lehrer sagte, war von Bedeutung – dies konnte und kann immer nur geglaubt werden –, sondern wie er sich im Leben verhielt, galt als Kriterium für seine Echtheit.

Den Sozialwissenschaften stehen ausgearbeitete systematische Beobachtungsmethoden – audiovisuell gestützt – zur Verfügung. Diese sind leider bisher von der Meditationsforschung noch nicht genutzt worden. Videofilme sollten nach festgelegten Kriterien ausgewertet und verglichen werden. Über die Nutzung der systematischen Beobachtung könnte ein erheblicher Beitrag zur Objektivierung meditativer Phänomene geleistet werden.

17 K. ENGEL: Meditation, Geschichte, Systematik, Forschung Theorie

18 G. DUBS: Psycho-spiritual development in Zen Buddhism (1987)

IV. ABBRÜCHE, NEBENWIRKUNGEN, PROGNOTISCHE FAKTOREN

Meditation wird oft mit großem Einsatz begonnen und endet schon nach den ersten Schwierigkeiten. Abbruchraten von 50 - 70% nach ein bis zwei Jahren¹⁹ können als Durchschnittswert gelten und liegen oft noch höher. So beträchtlich der positive Gewinn von Meditation sein kann, so deutlich sind auch die Nebenwirkungen. Diese reichen von Angst, Konfusion, Depression bis zur desintegrativen Krise.²⁰ Ansätze zu ihrer Vermeidung bzw. Überwindung sind in der Tradition oft beschrieben worden und werden in der Neuzeit systematisch zusammengestellt, wie Begleitung durch einen erfahrenen Lehrer und Gleichgesinnte (Freunde), neutralisierende Arbeit, Einbettung in ein Bezugssystem. Nebenwirkungen und Schwierigkeiten treten überwiegend bei vorbestehenden Problemen und Einzelgängern auf. Gute Freunde ist nicht der halbe, sondern der ganze (meditative) Weg, war die Aussage Gotoma BUDDHAS zu diesem Problem. Die Klärung der Nebenwirkungen leitet über zu der Herausarbeitung prognostisch positiver wie negativer Faktoren und - in Ansätzen - zur Formulierung von Indikationen. Ausführlich dargestellt wurden diese komplexen Fragen vom Autor in seinem Buch „Meditation, Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie“.²¹ Abgelehnt werden müssen Arbeiten, die glauben, Nebenwirkungen träten nicht auf, wie B. A. SABEL in einem Übersichtsreferat zur Verbesserung des Selbstwertkonzeptes durch TM (*Transzendente Meditation*) ausführt.²² Das Auftreten von Nebenwirkungen wird im Gegenteil als Hinweis gewertet, daß etwas überhaupt wirkt. Die Kunst besteht wie bei jedem verändernden Eingreifen in der Vorbeugung und Beherrschung dieser Nebenwirkungen.

V. ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN

Meditative Erfahrungen, traditionell religiös interpretiert, oft wenig objektivierbar, zuweilen „mystisch“ verschwommen, gewinnen an Konturen und werden in der Praxis genutzt. Ob ein vollständiger Theorieverzicht - wie im Buddhismus - möglich ist, wird vom kulturellen Umfeld abhängen. In jedem Fall sollten die theoretischen Voraussetzungen, auch die impliziten, formuliert und das faktische Vorgehen präzisiert werden. So, glauben wir,

19 M. M. DELMONTE: *Personality Correlates of Meditations Practice* (1988)

20 Ch. SCHARFETTER: *Über Meditation, Begriffsfeld, Sichtung der Befunde, Anwendung in der Psychotherapie* (1983)

21 K. ENGEL: *Meditation, Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie*

22 B. A. SABEL: *Transzendente Meditation in der Psychologie* (1979)

wird Meditation einen erheblichen Beitrag zur Aktualisierung menschlicher Möglichkeiten leisten.

Zusammenfassung

ENGEL, Klaus: *Meditation: Sammlung von Erfahrungen - empirisch überprüfbar?*, Grenzgebiete der Wissenschaft; 44 (1995) 4, 315 - 326

Meditation wird in den verschiedenen Kulturen geübt, teils sporadisch - teils systematisiert. In den vergangenen Jahrzehnten sind kritische Reflexion und empirische Prüfung verstärkt worden. Wir möchten Meditation als ein Experiment verstehen, das Ausgangsbedingungen, Durchführungsbedingungen und erwartete Ergebnisse definiert, erwünschte und unerwünschte Nebenwirkungen benennt und angibt, wie mit ihnen zu verfahren ist. Meditation wird so aus dem Bereich der Zufallserfahrungen herausgeführt und zu einem Verfahren systematisiert, mit dem grundlegende Erfahrungssammlung möglich ist.

Meditation
Erfahrung, systematische
Prüfung, empirische

Summary

ENGEL, Klaus: *Meditation: accumulation of experiences - to be verified empirically?*, Grenzgebiete der Wissenschaft; 44 (1995) 4, 315 - 326

Meditation is practised in many cultures, either sporadically or in a systematic way. In the past decades critical reflection as well as empirical examination have been reinforced, so as to grasp meditation as a kind of experiment which defines starting conditions, rules of application and results to be expected, also specifying desirable as well as undesirable side effects and the modes how they can be handled. Thus, meditation is deprived of its label of being just a casual experience and is developed into a more systematic procedure that allows to gain basic experience.

Meditation
Experience, systematic
Examination, empirical

Literatur

- ANAND, B. / CHINA, G. / SINGH, B.: Some aspects of EEG studies in Yogis' EEG. In: Clin. Neurophysiol.; 13 (1961), 452 - 456
- BONO, J.: Psychological Assessment of Transcendental Meditation. In: D. M. SHAPIRO / R. N. WALSH (Hg.): *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. - New York: Aldine, 1984
- DAS, H. / GASTAUT, H.: Variations de l'activité électrique du cerveau, du coeur et des muscles squelettiques au cours de la méditation et de l'extase yogique. In: *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology Suppl.* 6 (1955), 211 - 219
- DELMONTE, M. M.: Personality Correlates of Meditations Practice: Frequency and Dropout in an Outpatient Population. In: *J. Behavioral Medicine*; 11 (1988) 6, 593 - 597
- DITTRICH, A. / HOFFMANN, A. / LEUNER, H. (Hg.): *Welten des Bewußtseins*. Bd. 1 - 4. - Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung, 1993
- DUBS, G.: Psycho-spiritual development in Zen Buddhism: Study of Resistance in Meditation. In: *J. of Transpersonal Psychology*; 19 (1987) 1, 19 - 86
- ENGEL, K.: *Meditation, Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie*. - Frankfurt: Peter Lang, 1995
- ENOMIYA-LASSALLE, H. M.: *Zen-Weg der Erleuchtung*. - Freiburg: Herder, 1992
- GASTON, L. / CROMBEZ, J. C. / LASSONDE, M. et. al.: Psychological stress and psoriasis: experimental and prospective correlational studies. In: *Acta Dermo-Venereologia, Stockholm*. Suppl. 156 (1991), 37 - 43

- JÄGER, W.: Religiöse Erfahrung als Chance für einen interkulturellen Dialog. In: A. DITTRICH / A. HOFFMANN / H. LEUNER (Hg.): Welten des Bewußtseins. Bd. 2. - Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung, 1993
- KAPLEAU, Ph.: Die drei Pfeiler des Zen. - Freiburg: Barth, 1992
- KASAMATSU, A. / HIRAI, T.: An electroencephalographic study on the Zen meditation (zazen). In: Psychologia; 12 (1969), 205 - 225
- KOPP, J.: Schneeflocken fallen in die Sonne. - Annweiler: Plöger, 1994
- MURPHY, M. / DONOVAN, St.: The Physical and Psychological Effects of Meditation. - San Rafael, CA, USA: Esalen Institute, 1988
- SABEL, B. A.: Transzendente Meditation in der Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie. In: Med. Klin.; 74 (1979) 47, 1779 - 1784
- SCHARFETTER, Ch.: Über Meditation, Begriffsfeld, Sichtung der Befunde, Anwendung in der Psychotherapie. In: H. PETZOLD (Hg.): Psychotherapie, Meditation, Gestalt. - Paderborn: Junfermann, 1983
- SCHARFETTER, Ch.: Der spirituelle Weg und seine Gefahren. - Stuttgart: Enke, 1992
- SHOSTROM, E. L.: Personal Orientation Inventory Manual: An Inventory for the Measurement of Self-Actualization. - San Diego, CA: Ed TTS, 1966
- WEIZSÄCKER, C. F. von / KRISHNA, Gopi: Biologische Basis religiöser Erfahrung. - Weilheim: Barth, 1971
- YOGANANDA, P.: Autobiographie eines Yogi. - Weilheim: Barth, 1950

Prof. Dr. Dr. Klaus Engel, Abteilung für Psychotherapie und Psychosomatik,
Westfälische Klinik für Psychiatrie Dortmund, Postfach 41 03 45, D-44273 Dortmund