

PD DDr. Mag. Human-Friedrich Unterrainer
Universität Wien

SE Ausgewählte Kapitel der Religionspsychologie
Sommersemester 2016

Religiöses Erleben und Bewusstseinsveränderung in der Meditation

Verfasserin: Corinna Inauen
Matrikelnummer: 1463848
E-Mail: a1463848@unet.univie.ac.at

Studienkennzahl/Studium: A 645 Bildungswissenschaft UG2002
2. Fachsemester
Studienplanpunkt: 208554 Alternative Erweiterungen Modul SPL 19 –
Bildungswissenschaft

Abgabedatum: 27.06.2016

Inhaltsverzeichnis

1. <u>Einführung</u>	3
2. <u>Religiöses Erleben in der Meditation</u>	3
2.1 Was macht religiöses Erleben aus?	3
2.2 Zum Meditationsbegriff	5
2.3 Psychotechniken in der Meditation, die religiöses Erleben fördern	6
3. <u>Veränderter Bewusstseinszustand in der Meditation</u>	8
3.1 Ausdruck der Bewusstseinsveränderung im Erleben	9
3.2 Neurophysiologische und –psychologische Erkenntnisse	10
3.3 <i>Exkurs:</i> Attraktivität der Meditation für außerreligiöse Bereiche	11
4. <u>Abschließende Betrachtung</u>	13
5. <u>Literatur</u>	14

1. Einführung

Ob in verschiedenen religiösen Gruppen, in der Medizin, in der Psychotherapie oder ganz als Privatangelegenheit – Meditation ist im Trend. Seit über zweitausend Jahren meditieren Menschen und stellt Meditation für diese ein besonderes Erlebnis dar – und hat scheinbar nicht an Aktualität verloren. Doch was macht die Meditation so besonders? Was erlebt man beim Meditieren, was passiert in der Meditation mit unserem Bewusstsein, warum ist Meditation nicht nur mehr eine rein religiöse Angelegenheit, sondern hat inzwischen u.a. auch Einzug in die Psychotherapie erlangt? Die vorliegende Arbeit geht diesen Fragen aus religionspsychologischer Sicht näher auf den Grund.

2. Religiöses Erleben in der Meditation

2.1 Was macht religiöses Erleben aus?

Bevor ein genauerer Blick auf das religiöse Erleben in der Meditation geworfen werden kann, soll als erstes das religiöse Erleben an sich betrachtet werden. Für William James, der 1902 mit seinem aus Vorlesungszyklen entstammenden Buch „Die Vielfalt religiöser Erfahrungen“ ein Grundlagenwerk der Religionspsychologie geschaffen hat, ist die persönliche religiöse Erfahrung ein Gefühlszustand, der in mystischen Bewusstseinszuständen wurzelt. Dabei macht James das Mystische an folgenden vier Eigenschaften fest:

1. *Unaussprechbarkeit*: Der Betroffene¹ kann seine Erfahrung nicht in Worte fassen.
2. *Noetische Qualität*: Religiöse Erfahrung ist mit einem Erkenntnisszustand verbunden, der dem Betroffenen das Gefühl gibt, eine tiefere Einsicht, eine Erleuchtung oder Offenbarung bekommen zu haben.
3. *Flüchtigkeit*: Ein mystischer Zustand ist nie von langer Dauer. Normalerweise ist er auf eine halbe oder höchstens ein, zwei Stunden begrenzt.
4. *Passivität*: Betroffene haben nicht das Gefühl, im mystischen Zustand willentlich agieren zu können. Vielmehr herrscht das Gefühl, der Wille sei von einer höheren Macht ergriffen.

Neben diesen vier Punkten, die mystische Bewusstseinszustände und damit auch religiöses Erleben charakterisieren, schreibt James diesen Erlebnissen ein Realitätsempfinden zu. Er definiert es als „ein Gefühl von objektiver Gegenwart, von

¹ Der Einfachheit und besseren Lesbarkeit halber verwende ich in der gesamten Arbeit nur die männliche Form (der Betroffene, der Meditierende), gemeint sind aber natürlich immer beide Geschlechter, Männer und Frauen.

„da ist etwas“ – eine Wahrnehmung, die tiefer und allgemeiner reicht als irgendeiner der besonderen „Sinne“² und macht damit deutlich, dass das religiöse Erleben trotz der Zweifelhaftigkeit, weil es von den Betroffenen nicht genau beschrieben werden kann, ernst zu nehmen ist. Dieses Phänomen der Realitätsempfindung wird auch von Alfons Bolley beschrieben, der es „Gewißheitserleben“ nennt: „Im wahrhaft religiösen Erleben tritt also zur Ich-Nähe noch die überwältigende Realitäts- und Lebensnähe.“³ Die hier erwähnte Ich-Nähe resultiert für Bolley aus dem Ganzheitscharakter religiösen Erlebens, welches durch die innerste Hingabe und das zentrale Ergriffensein aufs engste mit dem Ich verknüpft ist. Denn religiöses Erleben ergreife als Werteerleben die gesamte menschliche Persönlichkeit und reiche weit über bloßes Denken und Vorstellen hinaus.⁴

Wie James und Bolley vertritt auch Bernhard Grom die Meinung, dass ein wesentliches Merkmal eines religiösen Gefühls gegenüber eines nicht religiösen Gefühls die besondere Intensität und Feierlichkeit ist und sich auch dadurch kennzeichnet, dass es sich auf etwas Übermenschliches, Transzendentes bezieht.⁵ Doch rein von der Gefühlskomponente aus gesehen „sind religiöse Gefühle kaum von profanen zwischenmenschlichen Emotionen zu unterscheiden.“⁶ Die konkrete Ausprägung religiöser Gefühle im mystischen Erleben richtet sich Grom zufolge nach dem weltanschaulichen (kognitiven) und motivationalen Entstehungs- und Verarbeitungskontext.

Religiöses Erleben ist also prinzipiell eine Form mystischen Bewusstseins, die spontan auftritt. Von den Religionen und ihren unterschiedlichen Gruppen wurde religiöses Erleben als ein „Element des religiösen Daseins“ gepflegt und verschieden methodisch kultiviert.⁷ Eine Form dieser Kultivierung ist die Meditation, die damit auch ihren Ursprung im Religiösen hat. So soll nun im Folgenden zunächst der Meditationsbegriff erläutert und in einem weiteren Schritt Techniken der Meditation vorgestellt werden, die religiöses Erleben fördern.

² Vgl. James, William (2014): *Die Vielfalt religiöser Erfahrung. Eine Studie über die menschliche Natur*. Berlin: Verlag der Weltreligionen, 89. Im Folgenden abgekürzt mit „James, Vielfalt religiöser Erfahrung“.

³ Vgl. Thomas, Klaus (1973): Meditation in Forschung und Erfahrung, in weltweiter Beobachtung und praktischer Anleitung. *Seelsorge und Psychotherapie*, 1. Stuttgart: J. F. Steinkopf Verlag, Georg Thieme Verlag, 112. Im Folgenden abgekürzt mit „Thomas, Meditation“.

⁴ Vgl. ebd., 111.

⁵ Vgl. Grom, Bernhard (2007): *Religionspsychologie*. München: Kösel-Verlag, 186,188. Im Folgenden abgekürzt mit „Grom, Religionspsychologie“.

⁶ Vgl. ebd., 186.

⁷ Vgl. James, Vielfalt religiöser Erfahrung, 398.

2.2 Zum Meditationsbegriff

In unsrer Alltagssprache ist oft von *der* Meditation die Rede – eine Verwendung, die leicht irreführend ist, da man damit schnell den Eindruck gewinnen kann, dass es sich bei Meditation um eine einheitliche Praxis mit einer ebenso klar definierten Technik handelt. Dem ist aber in der Realität nicht so. Es gibt nicht nur verschiedene Arten der Meditation, sondern teilweise sogar gegensätzliche. Das zeigt schon die Etymologie: „Das lateinische *meditari* wird wohl am besten mit „Innenschau“ übersetzt im Sinne der andächtigen Vertiefung mit innerem Zwiegespräch und einer auf Grund außergewöhnlicher Konzentration erzielten inneren Versenkung. Sogleich taucht dann auch der oft synonym gebrauchte Begriff der Kontemplation auf, der besser mit sinnender Betrachtung auf der Basis der Beschaulichkeit definiert wird.“⁸

Es kommt also darauf an, wo man Meditation beheimatet und welchen Ausgangspunkt man damit hat. Je nachdem, welcher Beweggrund und welche Interpretation der Meditation zugrunde liegen, unterscheiden sich auch die Formen und Ziele der Meditation⁹: Ist jemand religiös, ist er vielleicht auf der Suche nach Erleuchtung oder strebt ein Einheitserlebnis oder eine engere Gottesbeziehung an. Sind es medizinische Anliegen, kann Meditation als Entspannungstraining verstanden werden. Handelt es sich um Meditation als ein psychotherapeutisches Verfahren, das Einblick in die Seele gewinnen will, ist Meditation auf Heilung innerseelischer, psychischer Störungen aus. Meditation kann aber genauso gut als „Phantasiereise“ oder als „einfach mal abschalten“ gesehen werden.

Gerrig/Zimbardo bestimmen aus dieser Vielfalt der Formen zwei verschiedene Arten der Meditation: „Während der *konzentrativen* Meditation kann sich die Person auf ihre Atmung konzentrieren und diese regulieren, bestimmte Körperhaltungen einnehmen (Yoga-Stellungen), äußere Reize minimieren, bestimmte mentale Bilder erzeugen oder den Geist von allen Gedanken befreien. Im Gegensatz dazu lernen Menschen bei der *achtsamen* Meditation (*mindfulness meditation*), Gedanken und Erinnerungen kommen und gehen zu lassen, ohne auf sie zu reagieren.“¹⁰

⁸ Vgl. Bitter, Wilhelm (Hg.) (1973): *Meditation in Religion und Psychotherapie. Ein Tagungsbericht*. Stuttgart: Ernst Klett Verlag, 7. Im Folgenden abgekürzt mit „Bitter, Meditation in Religion und Psychotherapie“.

⁹ Vgl. Wolff, Tom J. (2012): *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation? Altbuddhistische Meditation im Blick der Psychologie*. Hamburg: Diplomica Verlag, 1. Im Folgenden abgekürzt mit „Wolff, Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?“.

¹⁰ Vgl. Gerrig, Richard J./Zimbardo, Philip G. (2008). *Psychologie*. München: Pearson Studium, 181. Im Folgenden abgekürzt mit „Gerrig/Zimbardo, Psychologie“.

Dieser Differenzierung der Arten ist noch ergänzend hinzuzufügen, dass sich die verschiedenen Praktiken auch hinsichtlich des Einsatzes von Hilfsmitteln unterscheiden. Die einen benutzen reelle Objekte wie z.B. eine Kerze zur Fixierung der Aufmerksamkeit, singen, oder lassen meditative Musik im Hintergrund laufen; die andren lehnen es strikt ab, Hilfsmittel zur Bündelung der Aufmerksamkeit zu verwenden und wenden sich von allen Außenreizen ab. Da Meditation oft traditionell in einer Religionsrichtung oder kulturell verankert ist, ist die Entscheidung über die Praxis der Meditation auch oft mit der jeweiligen Weltanschauung und dem Lebensstil verbunden. Allen gemein ist aber, dass das Wesentliche der Meditation die innere Versenkung ist, die tiefe Ruhe, die Sammlung und Konzentration, der Fokus auf das mentale oder spirituelle Selbst.

Aus religionspsychologischer Sicht ist Meditation daher - mit Bolley gesprochen - „eine Sammelbezeichnung für verschiedene (oft miteinander verbundene) Einfühlungs- und Einstellungserlebnisse.“¹¹ Auch der vorliegenden Arbeit soll dieses breite Meditationsverständnis zugrunde liegen, das die Vielfalt im Blick hat und nicht auf eine spezielle Art fixiert ist, wohl aber ihren Schwerpunkt auf religiöser Meditation hat.

2.3 Psychotechniken in der Meditation, die religiöses Erleben fördern¹²

Religion ohne Gefühl ist trockenes Wissen, ist nur das sture Befolgen von dogmatischen Lehrsätzen und wenig attraktiv. Religiöses Erleben ist darum ein wichtiger Bestandteil in der Ausübung einer Religion, Religion muss zum persönlichen Erlebnis, zur Erfahrung werden. Dies kann mit verschiedenen Psychotechniken unterstützt werden. Nach Grom lassen sich hierbei vier förderliche Komponenten ausmachen: Die kognitive, die Gefühls-, die Ausdrucks- und die neurophysiologische Komponente. Diese sollen nun kurz an ein paar Beispielen skizziert werden.

Beim *kognitiven Ansatz* geht man davon aus, dass religiöse Überzeugungen emotionale Erwartungen aufbauen und möglicherweise Symbolerleben ermöglichen können. Sinn und Zweck dieser Vorgänge ist es, „einen hinreichenden Grad an Aufmerksamkeit für die eigenen Gedanken und Gefühle zu erreichen und aufrechtzuerhalten.“¹³ Eine Erwartung ist richtungsweisend und beeinflusst den

¹¹ Vgl. Thomas, Meditation, S.115.

¹² Vgl. Grom, Religionspsychologie, 191-202. Grom stellt in diesem Abschnitt verschiedene Psychotechniken vor, die religiöses Erleben fördern, und verdeutlicht dies an einer ganzen Palette an Beispielen. Für diese Arbeit sind aus dieser Menge lediglich ein paar Beispiele entnommen, die sich auch auf Meditation beziehen.

¹³ Vlg. ebd., 191/192.

Intensitätsgrad einer erstrebten Erfahrung. Zum Beispiel soll sich ein Buddhist in der Zen-Meditation nur auf die Einheit mit dem Absoluten konzentrieren und sich dafür empfänglich machen. Der Grad einer solchen nüchternen Übung wird von Grom weniger intensiv betrachtet als beispielsweise eine meditative Übung aus dem Bhakti-Yoga, in welcher Gefühle der Weg sein sollen, der zur Einheit mit einer Gottheit führt. Manche religiösen Traditionen nutzen auch das bildhaft-symbolische Erleben zur intensiveren religiösen Erfahrung. So greifen im christlichen Kontext die Exerzitien des Ignatius von Loyola auf die Wirkung von Imaginationen bzw. Visualisierungen zurück, indem sich der Meditierende einen imaginativen Raum durch Symbolisierung eines unsichtbaren Zustandes kreiert. Warum Symbolbetrachtung das Erleben fördern kann, ist psychologisch noch nicht gesichert. Grom stellt aber u.a. die Vermutung an, dass Visualisierung dazu verhilft, länger und konzentrierter bei einem Inhalt bleiben zu können und sich dadurch auch die Wirkung verlängert und konzentriert.

Bei der Aktivierung religiöser Gefühle von der *Gefühlskomponente* her geht es darum, sich mehr den Gefühlen hinzugeben und der willentlichen Kontrolle immer mehr zu entsagen. Emotional zugänglicher wird man umso leichter, desto ruhiger es um einen herum ist und desto weniger Ablenkung es gibt, weshalb es z.B. im Zen üblich ist, bei der Meditation den Blick auf den Boden zu senken und einen Punkt zu fixieren. Die Aufmerksamkeit kann zudem durch die Wahrnehmung der eigenen Atem- oder Herzfrequenz fokussiert werden. Dies wird häufig auch mit einem stillen Gebet verbunden; das Jesusgebet der Christen oder das Gottgedenken (Dhikr) der Sufis sind Beispiele hierfür.

Von der *neurophysiologischen Komponente* her betrachtet spielt die Wahrnehmung des Atems auch eine Rolle für das religiöse Erleben. Denn für gewöhnlich bringt das eine Verlangsamung des Atems und somit Beruhigung und Entspannung mit sich, „die gemäß der Theorie der reziproken Hemmung positive Gefühle begünstigt. Der sich selbst steuernde Atem kann auch als Symbol des Getragenwerdens von einer höheren Wirklichkeit verstanden, d.h. mit dem Glauben an das Geborgensein in Gott oder dem Absoluten gekoppelt werden.“¹⁴

Nicht zuletzt trägt auch die *Ausdrucks- oder Verhaltenskomponente* zum religiösen Erleben bei. Das kann einerseits durch nonverbale Ausdrucksformen geschehen, durch symbolische Gesten, z.B. einer Verbeugung vor der Meditation oder einer bestimmten Körperhaltung während der Meditation, die dazu einladen und Anstoß

¹⁴ Vgl. ebd., 200.

geben, sich auf religiöse Gefühle einzulassen. Das kann aber auch durch begleitende Musik in der Meditation, durch die Bedeutung, die sie für den Meditierenden hat, geschehen. Da das Musikerleben noch nicht gut erforscht ist, stellt Grom hier die Vermutung an, dass eine Melodie dazu einladen kann, „dem, was der Text ausspricht – dem Vertrauen, der Bitte oder dem Lobpreis – emotional stärker zuzustimmen.“¹⁵ Abschließend zu diesen erlebnisfördernden Techniken sei noch angemerkt, dass es als Ergebnis langjähriger beharrlicher spiritueller Übung in der Meditation zu einem religiös-ekstatischen Hochgefühl (das nicht als pathologisch verstanden wird) kommen kann, wobei vermutlich die Aufmerksamkeitsfokussierung und die damit einhergehende emotionale Reaktionsbereitschaft sowie die völlige Hingabe ausschlaggebend für ein Zustandekommen sind.¹⁶

3. Veränderter Bewusstseinszustand in der Meditation

Schon bei der Betrachtung der Wesensmerkmale religiöser Erfahrung in Abschnitt 2.1 lässt sich vermuten, dass mystisches Erleben nicht Teil des normalen Bewusstseins, sondern ein Bewusstseinszustand ganz eigener Qualität ist.¹⁷ James ist bei seinen Forschungen zu den Begleitphänomenen mystischer Erfahrungen zu der Auffassung gekommen, „daß unser normales Wachbewußtsein, das rationale Bewußtsein, wie wir es nennen, nur ein besonderer Typ von Bewußtsein ist, während um ihn herum, von ihm durch den dünnsten Schirm getrennt, mögliche Bewußtseinsformen liegen, die ganz andersartig sind.“¹⁸ Der Religion schreibt er eine besonders ungewöhnliche, enge Beziehung zu diesem Bewusstsein zu. Dieses Bewusstsein ist für ihn auf einer anderen Ebene oder in einer anderen Region als unser normales Tagesbewusstsein angesiedelt. Und diese andere Region „nimmt offenkundig in jedem von uns den größten Teil ein, denn sie ist der Wohnsitz von allem, was verborgen ist [...]. In ihr entstehen alle mystischen Erfahrungen [...]. Sie ist auch Urquell von vielem, das der Religion Nahrung gibt.“¹⁹ Auch bei Grom findet sich der Gedanke wieder, dass der phänomenologische Kern mystischer Erlebnisse ein veränderter Bewusstseinszustand ist.²⁰

¹⁵ Vgl. ebd., 199.

¹⁶ Vgl. ebd., 206. Grom verweist noch darauf, dass auch Laski und Maslow davon berichten und diese ekstatische Erfahrung als „flow“ und als „peak performance“ bezeichnen.

¹⁷ Vgl. James, Vielfalt religiöser Erfahrung, 396.

¹⁸ Vgl. ebd., 390-391.

¹⁹ Vgl. ebd., 471-472.

²⁰ Vgl. Grom, Religionspsychologie, 236.

So widmen sich die nächsten Kapitel dem religiösen Erleben in der Meditation als einer Form der Bewusstseinsveränderung hinsichtlich der Aspekte, wie dieser spezielle Bewusstseinszustand erlebt wird, wie er unter neurophysiologischer Betrachtung sichtbar wird und in welchem Zusammenhang das Interesse außerreligiöser Gebiete an der Meditation damit steht.

3.1 Ausdruck der Bewusstseinsveränderung im Erleben

Jede Meditationspraxis geht mit einer qualitativen Veränderung des Bewusstseins und damit auch des Erlebenszustandes des Meditierenden einher.²¹ Das erlebte Bewusstsein in der Meditation ist am besten im Vergleich zum normalen Bewusstseinsgeschehen zu beschreiben, welches sich u.a. dadurch auszeichnet, dass sich ein Gedanke an den nächsten reiht – die Psychologie nennt es den Bewusstseinsstrom.²² Volker Gadenne führt als ein Charakteristikum der Bewusstseinsveränderung in der Meditation an, dass eben dieser normale Bewusstseinsstrom in (fortgeschritten) Meditation zum Stillstand kommt. Der Meditierende soll – wie bereits oben erwähnt – weg von all dem alltäglichen Denken kommen, weshalb er zur Hilfe der Ausblendung der ständig kommenden und gehenden Gedanken ein Meditationsobjekt oder –thema hat, auf das er seine Aufmerksamkeit richtet. Wenn dem Meditierenden eine starke Konzentration darauf gelingt, nimmt er alles andere um sich herum nicht mehr wahr und ist auch in der Lage, aufblitzende Gedanken ganz schnell wieder abzulegen, ohne dass der sonst übliche Gedankenstrom wieder in Bewegung kommt. Meist wird dieser Bewusstseinszustand von dem Gefühl tiefer Entspannung begleitet. Je nach Übung und Grad der Versenkung kann man es sogar soweit schaffen, dass auch das Hilfsmittel zur Konzentrationsbündelung nicht mehr in den Gedanken vorhanden ist und die Aufmerksamkeit ausschließlich dem Selbst gilt – im Zen spricht man dabei vom „Zustand eines „leeren Geistes““²³.

Auch die verstärkte Intensität der Wahrnehmung während als auch unmittelbar nach der Meditation lässt sich mit Vorgängen im Bewusstsein des Meditierenden begründen.²⁴ Da in der Meditation die sonst gewöhnliche begriffliche Interpretation weitgehend ausgeschaltet wird, braucht sie eine gewisse Zeit, in der sie wieder langsam zurück-

²¹ Vgl. Wolff, Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?, 2.

²² Für die weitere Ausführung dieses Punktes vgl. Gadenne, Volker (1996): *Bewußtsein, Kognition und Gehirn: Einführung in die Psychologie des Bewußtseins*. Bern: Verlag Hans Huber, 75-76. Im Folgenden abgekürzt mit „Gadenne, Psychologie des Bewußtseins“.

²³ Vgl. ebd., 76.

²⁴ Vgl. ebd., 77.

kommt. In genau dieser Zeitspanne wirken die sinnlichen Eindrücke von dem, was einem begegnet (z.B. Farben und Formen von Gegenständen), viel stärker als deren Bedeutung oder Verwendungszweck.

Ein weiteres mit dem Bewusstsein in Zusammenhang stehendes Phänomen in der Meditation ist die Einheits- oder Vereinigungserfahrung, die oft als Offenbarungsgeschehen empfunden wird und mit dem Erleben von der „Auflösung der Individualität“ einhergeht, die die sonst als selbstverständlich empfundene Subjekt-Objekt-Differenz verschwinden lässt.²⁵ Eine mögliche psychologische Deutung erklärt diese Ich-Entgrenzung als Resultat aus „dem totalen Absorbiertsein der Aufmerksamkeit von seinem Gegenstand – bei religiöser Mystik: vom Absoluten oder Gott [...].“²⁶ Das meint, dass sich der Meditierende durch die intensive Konzentration so stark auf- und eingenommen fühlt, dass er keinen Unterschied mehr zwischen seiner eigenen Ich-Aktivität und der des Bezugsobjektes empfindet und sich damit auch die Abgrenzung seines Ichs gegenüber etwas Äußerem verliert, sprich ein völliges Sich-selbst-Vergessen auftritt.

3.2 Neurophysiologische und -psychologische Erkenntnisse

Dass Meditation auf Bewusstsein und Wahrnehmung verändernd wirkt, kann auch auf neurophysiologischer Ebene gezeigt werden. Das Studienbuch von Gerrig/Zimbardo²⁷ verweist auf eine Studie von Lazar, die die Veränderung von Aktivitäten in bestimmten Hirnarealen aufgrund der in der Meditation konzentrierten Aufmerksamkeit auf Empfindungen untersuchte. Lazar nutzte MRT-Scans, ein bildgebendes Verfahren zur Darstellung von Gehirnstrukturen, um die Dicke der relevanten Cortexareale bei einer Gruppe von Menschen mit langer und einer (Kontroll-)Gruppe von Menschen ohne Meditationserfahrung zu messen. Tatsächlich zeigten die Ergebnisse, dass die Hirnrinde im Bereich des auditorischen und somatosensorischen Cortex bei Teilnehmern mit Meditationserfahrung dicker war - eine Erkenntnis, die sich z.B. mit dem in Abschnitt 3.1 beschriebenen Phänomen der intensiveren Wahrnehmung deckt.

Ein anderes Verfahren, das Bewusstseinszustände sichtbar erfassen kann, ist die Messung von Gehirnwellen mithilfe des Elektroenzephalogramms (EEG).²⁸ Ist eine Person im Zustand der Entspannung bei normalem Wachbewusstsein, bekommt man

²⁵ Vgl. Grom, Religionspsychologie, 237-239.

²⁶ Vgl. ebd., 239.

²⁷ Vgl. Gerrig/Zimbardo, Psychologie, 182.

²⁸ Vgl. Gadenne, Psychologie des Bewußtseins, 179.

auf dem Gerät sogenannte Alpha-Wellen oder einen Alpha-Rhythmus mit einer Frequenz von ca. 8-13 Hertz zu sehen. Diese Alpha-Wellen hat man bei Personen im Meditationszustand in etwas niedrigerer Frequenz und mit verstärkter Amplitude beobachten können. Allerdings muss das nicht zwingend mit religiöser Versenkung in Zusammenhang stehen, sondern kann auch lediglich aufgrund eines bloßen, unspezifischen Entspannungszustandes auftreten, was bedeutet, dass rein auf der Basis des verlangsamten Alpha-Rhythmus keine Aussage über einen damit verbundenen kognitiven oder emotionalen Inhalt getroffen werden kann.²⁹

3.3 Exkurs: Attraktivität der Meditation für außerreligiöse Bereiche

Warum ist Meditation, die ursprünglich im Religiösen beheimatet ist, auch für außerreligiöse Felder so attraktiv? Ich finde, die folgende Überlieferung bringt die Beweggründe dafür gut zum Ausdruck:³⁰

There has been an old saying, when Buddha was asked, “What have you gained from long meditation?” Buddha replied, “Nothing!” “However, let me tell you what I lost: Anger, anxiety, depression, insecurity, fear of old age and death.”

Kurz gesagt: Man hat das Potential der Meditation für unser seelisches und damit verbunden auch für unser körperliches Wohlbefinden entdeckt. Somit hat es beispielsweise das Interesse in der Medizin und Psychotherapie geweckt. Da es den Umfang der Arbeit sprengen würde, genauer auf verschiedene therapeutische außerreligiöse Anwendungen einzugehen, soll hier nur kurz ein Beispiel aus der analytischen Psychotherapie genannt werden:³¹ Diese gibt dem Patienten für die Meditation keinen Gegenstand von „außen“ vor, sondern arbeitet mit den in ihm auftauchenden Bildern und Emotionen, die – der Theorie der analytischen Psychologie nach – durch die meditative Übung aus dem Unterbewusstsein der Psyche ins Bewusstsein treten. Sinn und Zweck ist es, diese eigenen Bilder auf sich wirken zu lassen und ins Bewusstsein zu integrieren, sodass es zu einer Bewusstseins- und Persönlichkeitsweitung kommt.

Zuletzt sei noch auf eine Übersichtsarbeit von Tobias Esch zur neuronalen Basis von Meditation und Achtsamkeit hingewiesen, aus der hervorgeht, dass sich Effekte von Meditation „im Gehirn im Bereich funktioneller, aber auch struktureller Veränderungen

²⁹ Vgl. Grom, Religionspsychologie, 199, 239.

³⁰ Vgl. Chen, Kevin W. (2015): *Meditation Can Change Your Brain for Better and Longer* [Internet]. Im Folgenden abgekürzt mit „Chen, Meditation Can Change Your Brain“.

³¹ Vgl. Bitter, Meditation in Religion und Psychotherapie, 12,16.

von grauer und weißer Substanz nachweisen [lassen], insbesondere in Arealen, die mit Aufmerksamkeit und Gedächtnis, Interozeption und sensorischer Verarbeitung sowie mit der Selbst- und Autoregulation (inkl. der Kontrolle von Stress und Emotionen) zusammenhängen.“³² Meditation kann also als eine effektive Methode des Copings gesehen werden und in diesem Zuge auch zu mehr Akzeptanz und tiefer innerer Zufriedenheit führen. Zudem kann Meditation zur Verbesserung der Gedächtnisleistung beitragen und hat insgesamt eine positive Wirkung auf unser Gehirn. Das bestätigt auch Kevin Chen, ein Professor, der in den USA im integrativen medizinischen und psychiatrischen Feld forscht und auf eine Studie eines Gehirnforschungszentrums zum Rückgang der grauen Substanz mit dem Älterwerden verweist.³³ Diese Studie zeigt auf, dass es im Vergleich zu nicht meditierenden Menschen bei Langzeitmeditierenden (mindestens 20 Jahre Meditationserfahrung) im fortgeschrittenen Alter einen wesentlich geringeren Rückgang der grauen Substanz gibt. Das lässt vermuten, dass die graue Substanz bei Meditierenden besser erhalten werden kann – was insofern einen erstrebenswerten Gewinn dargestellt, als dass damit der Alterungsprozess des Gehirns womöglich verlangsamt werden und z.B. vor neurodegenerativen Krankheiten wie Demenz schützen könnte.

³² Esch, Tobias (2014): *Die neuronale Basis von Meditation und Achtsamkeit*. [Internet].

³³ Vgl. Chen, Meditation Can Change Your Brain [Internet].

4. Abschließende Betrachtung

Eine zehnseitige Arbeit bietet leider nur den Rahmen, einen kleinen Einblick in das große Themenfeld der Meditation zu werfen, weshalb die angeführten Punkte längst nicht in aller Ausführlichkeit behandelt werden konnten. Dennoch lassen mich diese ersten Eindrücke zu dem Schluss kommen, dass es sich lohnt, an diesem komplexen Thema der Meditation dran zu bleiben und die vielen unterschiedlichen Meditationspraktiken und ihre Anwendungsweisen weiter zu beforschen. Diese Vielfalt, die die Meditation mit sich bringt – über die persönlichen religiösen Erlebnisse, die den Glauben vertiefen können, bis zu ihrem therapeutischen Einsatz in der Gesundheitsbranche – ist eine geniale Grundlage, möglichst viele Menschen mit Meditation anzusprechen und an ihren positiven Effekten teilhaben zu lassen. Damit möchte ich mich für das wachsende Interesse und Einbeziehen der Meditation in den verschiedenen Bereichen der Heilung aussprechen und gleichzeitig auch zur privaten Meditationspraxis ermutigen. Nicht nur mit den in dieser Arbeit dargelegten wissenschaftlichen Gründen, sondern auch aus meiner eigenen Meditationserfahrung heraus kann ich von einer positiven Wirkung und bereichernden Erfahrung der Meditation sprechen, die allein es schon wert ist, der Meditation, egal in welchem Kontext man sie persönlich für sich verankert, Aufmerksamkeit zu schenken. Möge diese Arbeit zum Erlebnis Meditation anregen.

5. Literatur

Bitter, Wilhelm (Hg.) (2¹⁹⁷³): *Meditation in Religion und Psychotherapie. Ein Tagungsbericht*. Stuttgart: Ernst Klett Verlag, 7-18.

Chen, Kevin W. (2015): *Meditation Can Change Your Brain for Better and Longer* [Internet]. Verfügbar unter: <http://yang-sheng.com/?p=10991>. Zuletzt aufgerufen am 09.05.2016.

Esch, Tobias (2014): *Die neuronale Basis von Meditation und Achtsamkeit*. [Internet]. Verfügbar unter: https://www.researchgate.net/publication/260037620_Die_neuronale_Basis_von_Meditation_und_Achtamkeit. Zuletzt aufgerufen am 09.05.2016.

Gadenne, Volker (1996): *Bewußtsein, Kognition und Gehirn: Einführung in die Psychologie des Bewußtseins*. Bern: Verlag Hans Huber, 73-80, 179.

Gerrig, Richard J./Zimbardo, Philip G. (1⁸2008). *Psychologie*. München: Pearson Studium, 181-182.

Grom, Bernhard (3²⁰⁰⁷): *Religionspsychologie*. München: Kösel-Verlag, 186-206, 233-248.

James, William (2014): *Die Vielfalt religiöser Erfahrung. Eine Studie über die menschliche Natur*. Berlin: Verlag der Weltreligionen, 89-90, 146, 383-418, 471-472. [Zuerst erschienen 1979 im Walter Verlag, Olten, Übers. - Original erschienen 1902: The Varieties of Religious Experience]

Thomas, Klaus (1973): Meditation in Forschung und Erfahrung, in weltweiter Beobachtung und praktischer Anleitung. *Seelsorge und Psychotherapie*, 1. Stuttgart: J. F. Steinkopf Verlag, Georg Thieme Verlag, 3-5, 110-116.

Wolff, Tom J. (2012): *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation? Altbuddhistische Meditation im Blick der Psychologie*. Hamburg: Diplomica Verlag, 1-9, 187.