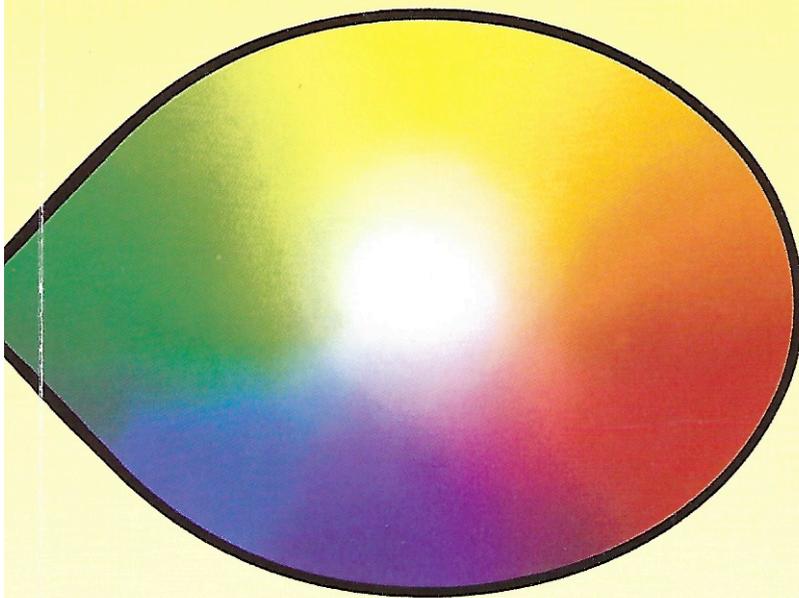


Transpersonale Psychologie und Psychotherapie

Wissenschaft des Bewusstseins



1 | 2008
14. Jahrgang

*Themen-
Schwerpunkt:*

*Meditation
und Yoga in
therapeutischen
Kontexten*



Nondualismus in Theorie und Praxis als Grundlage der Psychotherapie

Möglichkeiten der Anwendung und Effekte

Theo Fehr, Wesel

Zusammenfassung: Transpersonale Psychologie und Verhaltenstherapie sieht sich nondualistischen Theorien verschiedener Herkunft verpflichtet. Dieser Artikel widmet sich mit dem Advaita Vedanta des Philosophen Shankara der wichtigsten klassischen nondualistischen Tradition Indiens. Nach einer einführenden Darstellung der Philosophie zeige ich praktische Anwendungsmöglichkeiten im Rahmen westlicher Psychologie und Psychotherapie am Beispiel der Transzendenten Meditation (TM). Es werden die prinzipiellen Unterschiede zwischen objektgebundenen Meditationsformen wie z. B. Achtsamkeit und objektlosen Meditationsformen besonders hinsichtlich ihrer Bedeutung für die in der Meditation erfahrene Tiefe herausgearbeitet. Schließlich werden mit Hilfe neuerer empirischer psychologischer und physiologischer Studien an Meditierenden Vorschläge für eine wissenschaftliche Operationalisierung von „Yoga“ und „Samadhi“ versucht.

Schlüsselwörter: Advaita Vedanta, Reines Bewusstsein, Transzendentes Bewusstsein, objektlose Meditation, Transzendente Meditation, Achtsamkeit

Inhalt

EINLEITUNG	3
1 DIE VEDISCHE TRADITION	3
2 SHANKARA UND DER NONDUALISMUS DES ADVAITA-VEDANTA	4
3 DIE PHILOSOPHIE DES ADVAITA VEDANTA	5
3.1 SHANKARA ÜBER DAS ABSOLUTE	5
3.1.1 <i>Die Doktrin des Nichtwissens</i>	5
3.1.2 <i>Das Wissen des Absoluten</i>	6
3.1.3 <i>Das Absolute als Sein, Bewusstsein, Seligkeit</i>	7
3.2 SHANKARA ÜBER DIE SEELE	8
4 DER TRANSPERSONALE KONTEXT	9
5 DIE PRAXIS: NONDUALISTISCHE (TRANSZENDENTALE) MEDITATION	11
5.1 PHYSIOLOGIE DES TRANSZENDENTALEN BEWUSSTSEINS (TURIYA / SAVIKALPA SAMADHI)	12
5.2 PSYCHOLOGIE DES TRANSZENDENTALEN BEWUSSTSEINS (TURIYA / SAVIKALPA SAMADHI)	13
6 TRANSZENDENTALE MEDITATION IN DER PSYCHOTHERAPIE	13
6.1 TRANSZENDENTALE MEDITATION IN DER THERAPIE VERSCHIEDENER STÖRUNGEN	13
6.1.1 <i>Meditation in der Psychotherapie</i>	13
6.1.2 <i>Transzendente Meditation in der Therapie von Angststörungen</i>	14
6.1.3 <i>„Samadhi-Yoga“ als Erfahrungsweg in der Psychotherapie</i>	14
6.1.4 <i>Methodik</i>	15
6.1.5 <i>TM in der Therapie somatoformer Störungen</i>	16
6.1.6 <i>Transzendente Meditation in der Therapie der Depression</i>	18
6.1.7 <i>Robustheit, „Maskulinität“</i>	19
6.1.8 <i>Stress</i>	19
6.1.9 <i>Effektivitätsstudie mit dem AT-SYM</i>	21
6.1.10 <i>Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten durch Meditierende</i>	21
6.1.11 <i>Transzendente Meditation: Effektiv weil mühelos</i>	22
6.1.12 <i>Aufwand für Meditation</i>	23
7 OBJEKTZENTRIERTHEIT (OBJEKTFERENZ) VERSUS OBJEKTLOSIGKEIT (SELBSTREFERENZ) DER MEDITATION	24
7.1 ACHTSAMKEIT	24
7.2 OBJEKTLOSE MEDITATION UND DIE ENTWICKLUNG VON SAVIKALPA ZU NIRVIKALPA SAMADHI	25
7.2.1 <i>Bindung und Nicht-Verhaftung: Die Verlagerung der Identifikation</i>	25
7.2.2 <i>Psychologische Merkmale der Identifikation in nirvikalpa Samadhi</i>	26
7.2.3 <i>Physiologische Merkmale der Identifikation in nirvikalpa Samadhi</i>	28
8 BEDINGUNGEN TRANSPERSONAL ORIENTIERTER PSYCHOTHERAPIE	31
LITERATUR	34

Einleitung

Stille und *Schweigen* erhalten in der transpersonal orientierten Psychotherapie einen besonderen Stellenwert. Mehr noch werden beide als Tür zu einem spirituellen Zustand betrachtet, der potentielle Qualitäten in sich birgt, das transpersonale SELBST. Traditionen des Ostens verfügen seit Jahrtausenden über Theorien und Methoden, die Erfahrung des transzendentalen Selbst zu kultivieren.

Im Zeitalter der Globalisierung bedient sich westlich verwurzelte Psychotherapie zunehmend östlichen know-how's, das sich dort in Jahrtausende alten Traditionen herausbildete.

Dieser Artikel fokussiert auf eine der zentralen östlichen Hauptströmungen des Nondualismus: Den Advaita-Vedanta des indischen Philosophen Shankara (ca. 700 n. Chr., nach anderen Quellen ca. 400 v. Chr.).

Wir werfen einen Blick auf verschiedene Interpretationen des Zustandes psychisch-mentaler Stille in den Yoga-Sutras Patanjali's und Shankaras Advaita Vedanta und beschäftigen uns dann mit dem traditionellen nondualistischen know-how des Advaita-Vedanta zur Herstellung dieses Zustandes, dessen Übertragung in das westliche Setting von Psychotherapie sicher einiger adaptiver Maßnahmen bedarf.

Dabei sollte nicht vergessen werden, dass die Exponenten der östlichen Lehren ihren Kriterienkatalog sicher nicht als „Disziplinierungs- oder Strafaktion“ für ihre Schüler entworfen haben, sondern in klarem Wissen und eigener Erfahrung der unverzichtbaren Rahmenbedingungen, deren es bedarf, um den Zustand innerer transzendentaler Stille herzustellen, der anstelle einer bloßen Abwesenheit von Geräuschen/Lärm eine Erfahrung innerer spiritueller Präsenz mit sich bringt.

1 Die vedische Tradition

Die Veden stellen die ältesten Texte der indischen Literatur dar und wurden nach indischer Auffassung nicht von Menschen geschaffen. Etwa um das 6. Jahrhundert v. Chr. hatte sich die ursprüngliche Form des Veda als Sammlung unterschiedlicher Werke allmählich konstituiert (Angôt, 2002). Die traditionelle Weitergabe erfolgte zu dieser Zeit mündlich. Im Laufe der Zeit zogen sich Priester an einsame Orte zurück, um dort zu meditieren. Die dadurch entstandenen neuen Texte, die zu memorieren waren, waren die Aranyakas („Waldtexte“). Die heiligsten Teile dieser Texte waren die „Upanishaden“. Dies waren Texte, die nur durch Zuhören beim Sitzen in unmittelbarer Nähe empfangen werden konnten, also nur entfernt von weltlichem Umgang und zu den Füßen eines Lehrers, der den Aspiranten für würdig genug hielt, sie zu hören.

Die Upanishaden galten als „Vedanta“ oder Ende des Veda. Die Bezeichnung „Vedantin“ für Shankara beruht darauf, dass er primär ein Kommentator der Upanishaden und anderer Werke war, die upanishadisches Wissen ausdrückten. Seine einzigartige historische Leistung war es, die widersprüchlichen Aussagen der Veden zu versöhnen, indem er eine alle vedischen Aussagen übergreifende, integrierende und vereinheitlichende Interpretation lieferte, die in ihrer Analyse *Transzendenz* und *Immanenz* als den alle Veden durchziehenden gemeinsamen roten Faden entdeckt und festschreibt.

Shankara hing dem Prinzip der Transzendenz an, das in den frühesten Upanishaden auftauchte: Er akzeptierte nicht, dass die Befreiung von der Bindung an Illusion und Pluralität erreicht sei, so lange noch ein Gedanke irgendeines Unterschiedes zwischen dem Anbetenden und dem Objekt der Anbetung übrig blieb.

Shankara betrachtete die theistischen Lehrsätze der alten vedischen Texte als provisorische Lehre, die zum einen bezweckte, den Schüler in das reine transzendente Prinzip einzuführen, indem dies in Formen eingekleidet wurde, die er sich leichter vorstellen konnte und zum anderen,

ihn vor den größeren Fehlern des Materialismus und spiritueller Nachlässigkeit zu bewahren. Theistische Lehrsätze waren für Shankara also nicht Aussagen der letzten Wahrheit.

Wegen dieser strikten Beachtung des Prinzips der Transzendenz wurden Shankaras Schriften als *die* klassische Formulierung indischer Weisheit angesehen. Er allein konnte für die *Gesamtheit* der upanishadischen Texte einstehen. Keiner der pantheistischen und theistischen Kommentatoren, die ihm folgten, konnte zufriedenstellende Erklärungen über die negativen Texte abgeben, die alle empirischen Eigenschaften des Absoluten verneinen.

Beispiele typischer vedischer Aussagen über das Absolute:

Es wird nie geboren, noch stirbt es jemals. Noch auch, nachdem es einmal gewesen ist, hört es auf zu sein. Ungeboren, ewig, immerwährend, seit alters her, geht es nicht zugrunde, wenn der Körper zugrunde geht. Bhagavad-Gita, 2.20

Es ist Meister von Vergangenheit und Zukunft. Es ist dasselbe. Es ist dasselbe heute und dasselbe morgen. Katha Upanishad 2.1.13

Du bist ... das Ende der Sprache, das, was dahinter ist, das, was vorher war. Aitareya Aranyaka 5.3.2

Er ist das Reine, Absolute Bewusstsein, einheitlich unvergänglich als das Innere SELBST von allem. Er ist immer wahr und vollkommen, hat keinen Anfang und kein Ende und ist eigenschaftslos, ewig und eines ohne ein zweites. Bhagavata Purana 67.70

... welches ewig, all-durchdringend, unmessbar subtil und endlos in Manifestation ist - das unvergängliche SEIN ist es, welches die Weisen als die Quelle der Schöpfung erkennen. Mundaka Upanishad 1.1.6

Du bist sowohl zeitlich, als auch räumlich unbegrenzt. Du gehst hinaus über (die Sinnesorgane, den Geist und den Intellekt). Visnu Smriti 98.60-61

2 Shankara und der Nondualismus des Advaita-Vedanta

Shankara gewichtet anders als Patanjali in den Yoga Sutras. Zwar sind unter den von Shankara in seinem Kommentar zum Prashna-Upanishad V.1 aufgezählten Hilfsmitteln zur Meditation, die zur Befreiung führt, sieben der zehn in Yama und Niyama geforderten Aktivitäten enthalten. Mehr jedoch betont er die unverzichtbare Qualifikation in *Samadhi* für den spirituell Praktizierenden (Upadesha Sahasri I.17.23, Brihadaranyaka-bhashya IV.4.23). Im Gita-Kommentar zu II.39 ist Samadhi für ihn eines der Elemente von Karma-Yoga in der Reinigung des Geistes, um Erkenntnis zu erlangen. Mitunter hebt er *Samadhi Yoga* als Mittel zu diesem Ziel heraus (Gita IV.38). In dem letztzitierten Kommentar folgt Shankara mehr als vierzig mal Vyasa's Kommentar „Yoga ist Samadhi“, indem er selber „Yoga und dessen Derivate“ im Sinne von „*Samadhi* und dessen Derivate“ kommentiert.

Für Shankara ist Samadhi eines der notwendigen Mittel zur Befreiung. Typische Aussagen hierzu sind beispielsweise (Brahma-Sutra II.39 und 40):

„The Self is indeed to be seen, heard of, thought on, and deeply meditated on“ (Brihadaranyaka-Upanishad II.4.5)

“The Self we must seek, must try to realize” (Chandogya-Upanishad VIII.7.1)

Für Shankara ist das höchste Yoga

„settling the mind on the Self, let him not think of anything“ (Gita VI, 25).

Viermal fasst Shankara die upanishadischen Lehren im Brihadaranyaka wie folgt, sozusagen zu einem Sutra, zusammen:

“one should meditate on it as the Self alone”.

In diesem Kommentar (I.4.7) erklärt Shankara den Unterschied zwischen der Shamkhya-Yoga Auffassung des „*citta vritti nirodhah*“

Yoga Sutras I, 2: “Yoga is the suppression of the modifications of the mind“ [Hariharananda Aranya]
“Yoga ist das Unterdrücken der Modifikationen des Geistes”

und der Advaita-Philosophie. Er verneint, dass das „citta vritti nirodhah“ (das Stoppen der Aktivität des Geistes) ausreichendes Mittel zur Befreiung sei und postuliert, dass Befreiung erst durch die Erkenntnis der Identität von Selbst und Brahman gegeben sei, wie sie aus dem Vedanta bekannt ist:

„For inhibition of the mental processes is not a means apart from Self-realization and the continuous remembrance of that. Admittently it is mentioned, but it is not recognized as a means to Release apart from Brahman-realization.“

In der Meditation realisiert der Praktizierende sein *inneres Selbst* als den *All-Schöpfer* und das *Selbst von Allem*. Shankara führt 20 Mittel zur Erkenntnis auf (Gita III, 7 – 11), darunter:

Demut, Bescheidenheit, Unschuld, Geduld, Rechtschaffenheit, Dienst am Lehrer, Reinheit, Standhaftigkeit, Selbstkontrolle, Abwesenheit von Egoismus, Nicht-Anhaftung, Konstanter Gleichmut in Bezug auf das Erlangen von Erwünschtem und Unerwünschtem, unbeirrbar hingabe an das Absolute im Yoga der Nicht-Getrenntheit, Zuflucht an abgeschiedenen Orten.

Shankara unterscheidet zwischen der „Erkenntnis der Wahrheit“ und „Befreiung“. Meditation per se ist nicht Mittel zur Befreiung, sondern Meditation über Upanishadische Wahrheit ist der direkte Weg zur Erkenntnis. Diese Erkenntnis, in *Beständigkeit* zusammen mit *Entsagung* (Losgelöstheit) – die beide selber Konsequenzen der Erkenntnis darstellen und lediglich nicht gestört werden sollten – ist das Mittel zur endgültigen Befreiung (release).

Samadhi dient nach Shankara dazu, den Geist zu reinigen, damit er Erkenntnis erfährt. Nach erlangter Erkenntnis dient Meditation lediglich dazu, die natürliche Kontinuität des Wissens vor Störungen zu schützen, die durch „Erinnerungen an Illusionen“ aufgrund von Prarabdha-Karma verursacht werden, die zeitweise die Erkenntnis überschatten können.

3 Die Philosophie des Advaita Vedanta

In den folgenden Ausführungen halten wir uns eng an die Ausführungen von A. J. Alston (2004).

3.1 Shankara über das Absolute

3.1.1 Die Doktrin des Nichtwissens

Die Natur des Nichtwissens

Shankaras Lehre des Nichtwissens kann etwa in folgendem Satz zusammengefasst werden:

„Dies Universum der Vielfalt ist wahrhaftig eine Illusion. Die Wirklichkeit ist das undifferenzierte Absolute und *Ich bin Das*. Der Beweis dafür sind die Upanishaden, die großen Lehrer, die die Wahrheit der upanishadischen Lehre verwirklicht haben und die eigene persönliche Erfahrung.“ (Gaudapadam Karika bhasya II, 32)

Die Advaita Tradition interpretiert die Veden so, dass der Mensch seiner wahren Natur nach identisch mit dem einen Geist ist, der alles aufrecht erhält und der unendlich, ewig, erhaben über alle Unterschiede und Veränderlichkeit, jenseits aller Begrenztheit und des Leidens, und der Natur nach perfekter Frieden ist. Es ist Unwissenheit oder Nichtwissen (avidya), die diese Wahrheit verdunkelt und den Menschen auf die Ebene eines handelnden, leidenden Individuums reduziert und vor ihm eine Welt der Vielfalt und Illusion, einen Abgrund von Veränderung, Begrenztheit und Leiden ausmalt.

Aus dem ursprünglichen Fehler, die wahre Natur des Selbst wahrzunehmen, entstehen falsche positive Konzepte in derselben Weise, wie aus der fehlerhaften Wahrnehmung der wahren Natur eines Seiles irrtümliche Überlagerungen durch verschiedene Bilder entstehen, wie solche einer Schlange oder eines Stockes.

Nichtwissen ist demnach eine Kraft („Shakti“), die eine Transformation oder Evolution erfährt, um die Form der Objekte der Welt anzunehmen. Es kommt zur wechselseitigen Überlagerung von Selbst und Nicht-Selbst, durch welche die individuelle Seele sich als begrenzt und gebunden

erfährt. Shankara sieht in Nichtwissen eher einen unerwünschten Zustand (avastha) oder eine Leidenschaft (klesha), die das Individuum befallen.

Wenn es daher ein empirisches Wissen oder ein Gefühl des „Ich“ oder „mein“ gibt, so können diese im Licht der endgültigen upanishadischen Wahrheit nur als durch Nichtwissen begründet bezeichnet werden. Wenn es Handlung und die begleitende Wahrnehmung gibt, dass das Selbst der Erfahrung moralischer Konsequenzen seiner Handlungen in der Zukunft unterliegt, so können diese nur dank Nichtwissen entstehen. Ebenso verdanken wir Verkörperung, Ausführung von Handlung, Bindung, die Kraft zur Erfahrung von Objekten, Sterblichkeit und die Neigung, Sinnes-Illusionen wahrzunehmen, lediglich dem Nichtwissen. In einem weiteren Sinne beruht das ganze Universum, selbst der Unterschied und die Erfahrung der Unterscheidung auf Nichtwissen. Dabei ist es nicht so, dass die aus dem Nichtwissen resultierenden Überlagerungen des Individuums von der Aktivität einer kosmischen Macht abhängen, die Ausdruck eines göttlichen Waltens sei. Im Gegenteil macht die gesamte Wahrnehmung einer objektiven Welt und eines göttlichen Kontrolleurs, der diese regiere, nur Sinn vom Standpunkt der Erlebens aus, das einem bestimmten Individuum im Wachzustand widerfährt und das selber ein Ergebnis von Überlagerung ist. (Alston, 2004)

Nichtwissen besteht also lediglich in der Unvermögen, das Selbst in seiner wahren Natur wahrzunehmen, mit der Folge der Überlagerung durch ein Nicht-Selbst, die wiederum zu der Unfähigkeit führt, das Selbst von dem überlagernden Nicht-Selbst zu unterscheiden.

Nach Shankara gibt es in Wahrheit kein Nichtwissen. Das Selbst *scheint* nur getäuscht zu sein, und es *scheint* später nur befreit zu werden. Die Befreiung ist kein reales Ereignis, die eine reale Veränderung involvierte, die zu einem bestimmten Zeitpunkt stattfindet. Ebenso können wir nicht sagen, das Nichtwissen sei irgendwie real oder dass das Selbst zwischen Bindung und Befreiung eine Wandlung durchmache, als ob die letzten zwei getrennte reale Zustände seien. Der Erwachte sieht, dass in Wahrheit kein Nichtwissen irgendwo für irgend jemanden existiert. Erleuchtung zerstört nicht so sehr Nichtwissen als dass es enthüllt, dass dies niemals existierte. Das wahre innere Selbst kann nicht von Nichtwissen heimgesucht werden.

Während im Falle einer irrtümlichen Wahrnehmung (z. B. in der Dämmerung einen Pfahl für einen Menschen halten) ein einfacher Akt intellektuellen Unterscheidens den Irrtum korrigiert, ist zur Beseitigung der fundamentalen Überlagerung, die das Individuum in die Welt empirischer Erfahrung wirft, *die gesamte vedantische Disziplin* erforderlich. Die meisten Lehrer der heutigen „Neo-Advaita-Szene“ tendieren eher zu einem nicht durch den Advaita Vedanta gedeckten „Nichts-Tun“ (als sei „ja alles schon da“) als zu spiritueller nachhaltiger Disziplin, die nach Shankara für die Realisierung der höchsten Wahrheit unverzichtbar ist. Bedauerlicherweise werden so die Sucher eher auf einen falschen Weg und in die Stagnation gebracht als in ihrer persönlichen spirituellen Entwicklung gefördert.

Die *Theorie des Nichtwissens* ist nichts weiter als selber eine Erweiterung des Nichtwissens, ein Traum in einem Traum. Man ist jedesmal Opfer der Überlagerung, wenn man versucht, sie kausal zu erklären. Kausale Erklärungen haben einen pragmatischen Wert darin, dass sie den Schüler gegen die Attraktivität nicht-upanishadischer Weltanschauungen oder falsch aufgefasster Interpretationen der Upanishaden schützen. Aber am Ende ist jede Theorie des Nichtwissens selber Nichtwissen, und Nichtwissen ist rational nicht erklärbar.

Transpersonale Konzepte als „Theorien und Methodenkanon des Nichtwissens“ sollten aus non-dualistischer Sicht vor allem die direkte Erfahrung des „höchsten Selbst“ fördern und verwirklichen helfen.

3.1.2 Das Wissen des Absoluten

Das Absolute wird nicht als Objekt erkannt

Die hier auftauchende Frage ist, ob überhaupt irgendein Erkenntnismittel das Selbst enthüllen kann, da dies bedeuten würde, das Selbst zum Objekt für ein erkennendes Subjekt zu machen. Du kannst etwas solange nicht als Objekt erkennen, bis Du nicht getrennt von ihm bist und es Dir gegenüber steht als ein erkenntnisbereites Objekt. Für Shankara bestand upanishadische Weisheit im wesentlichen in Negation. Das Absolute kann nicht durch Sprache beschrieben wer-

den und Verneinung ist der fundamentale Prozess, der zu Unterscheidung der wahren Natur des Selbst von dem, womit es fälschlicherweise überlagert ist, als höchstes Ziel der Advaita Disziplin führt. Die Art des Lehrens besteht also darin, falsche Attributionen zu schaffen, die nachfolgend verneint werden.

Die Upanishaden lehren unzweifelhaft, dass das Absolute bar jeder Unterscheidungen ist, all-durchdringend, das Selbst von allem und sich immer als das eigene wahre Selbst bestätigend. Andere Passagen sagen, das Selbst sei ein bloßer Zeuge. Die Stärke dieser Passagen ist nicht die Affirmation des Selbst als eines „Zeugen“ als letztes wahres Faktum, denn letztendlich gibt es für das Selbst nichts anderes, dessen es Zeuge sein könnte. Die Absicht solcher Passagen ist, auf die Inaktivität des Selbst hinzuweisen und den Gedanken zu korrigieren, dass es ein Handelndes in einem Akt empirischer Erkenntnis sein könnte.

Der bloße Satz „nicht dies, nicht dies“ (neti neti) verneint alle einzelnen äußeren Attribute. Das Absolute ist dasjenige, welches ohne Einzelheiten ist. Da ist kein Name, keine Form, keine Handlung, kein Unterschied, keine Gattung, keine Qualität. Ausschließlich diese Bestimmungen sind es, durch die Sprache stattfindet, und keins davon gehört dem Absoluten an. Daher kann letzteres nicht durch Sätze nach dem Muster „Dies ist so-und-so“ gelehrt werden. In solchen upanishadischen Sätzen und Worten wie „das Absolute ist Bewusstsein-Seligkeit“, „Reines Bewusstsein“, „Brahman“, „Atman“, bedient man sich mithilfe der Überlagerung des Absoluten mit Name, Form und Aktion eines Kunstgriffes, und das Absolute wird in exakt derselben Weise besprochen, mit der wir uns auf Objekte der Wahrnehmung beziehen. Aber wenn der Wunsch besteht, die wahre Natur des Absoluten auszudrücken, bar aller äußeren Attribute und Einzelheiten, dann kann es nicht durch irgendwelche positiven Mittel gleich welcher Art beschrieben werden. Die einzig mögliche Prozedur besteht dann darin, sich darauf durch eine umfassende Verneinung jeglicher positiver Charakteristiken, die man ihm in früheren Lehren zugeschrieben hat, zu beziehen und zu sagen: „Nicht dies, nicht dies.“ (Brhadaranyaka Upanishad bhāṣya, 2, iii, 6).

„Da das Selbst nicht negiert werden kann, ist es das, was nach dem Praktizieren des Sagens von ‚nicht dies, nicht dies‘ gegenüber allem anderen übrig bleibt. Im Gegensatz dazu entsteht die Ego-Vorstellung aus der Vorstellung, dass das Selbst ein ‚dies‘ sei. Es fällt damit in den Bereich der sprachlichen Aktivität. Nachdem die Vorstellung, das Selbst sei ein ‚dies‘, erst einmal negiert wurde, kann die Ego-Vorstellung niemals wieder als authentisch akzeptiert werden, da sie von der vorhergehenden Vorstellung abhängt, das Selbst sei ein ‚dies‘.“ (Upadesha Sahasri II, 1-3)

Den Geist transzendieren

Wie wird das Selbst letztlich erkannt? Nach Shankara muss die wahre Natur des Selbst dem Geist mit seiner Fähigkeit zu denken ein ewiges Geheimnis bleiben, da er mit dieser Fähigkeit das Reich des Subjekt-Objekt-Dualismus bewohnt, welchen das Selbst transzendiert. Shankara lehrt, dass es möglich ist, die Identifikation mit dem Geist zu überschreiten und über die Subjekt-Objekt-Erfahrung hinauszugehen. Diese Transzendenz ist nicht abhängig oder beeinflusst von irgendeinem der vorübergehenden Zustände des Geistes. - Es ist nicht so, dass der Weise irgend eine Veränderung seiner Natur erfährt, nachdem er Erleuchtung „erreicht“. Es ist einfach so, dass ihn – wenn sein Ohr sich durch die spirituelle Disziplin eingestellt hat, die ihm von Meister vermittelt wurde – die erhabenen metaphysischen Texte des Veda an seine eigene wahre Natur erinnern. Das Selbst ist all-präsent, allzeit-im-Sein, allzeit realisiert.

Das Selbst unterliegt keiner Veränderung, weder ist es unrein noch materiell. Da es der Zeuge aller geistigen Aktivitäten überall ist, ist es nicht begrenzten Wissens wie der Geist.

Objekte existieren im Geist, jedoch nur, wenn der Geist sich im manifestierten Zustand befindet. Aber der Zeuge bleibt immer Zeuge. Das beweist, dass Dualität nicht existiert.“ (Gaudapada Karika bhāṣya III. 29 - 33)

3.1.3 Das Absolute als Sein, Bewusstsein, Seligkeit

Shankara definiert das Absolute als „*Realität, Wissen, Unendlichkeit*“ (satyam, jñanam, anantam). Das Absolute ist das (aus sich) selbst-existierende Prinzip und das selbst-leuchtende Prinzip

Selbst-existierend als *Sein* ist das Absolute selbst leuchtend als *Bewusstsein*. Das Licht des Bewusstseins ist selbst-evident und selbst-etabliert, da es unverändert durch die Erfahrungen des

Wachens, Träumens und traumlosen Tiefschlafes existiert. Es kennt sich selbst nicht als Objekt und hat das auch nicht nötig, da es selbst-evidentes Licht ist. Obwohl es das Licht hinter allem Wissen ist, ist es kein Handelndes in irgendeinem Vollzug des Wissens.

Shankara war eine gute Portion weniger überschwänglich als seine späteren Nachfolger hinsichtlich des Bezuges auf das Absolute oder das Selbst als *Seligkeit*. In Shankaras einziger selbständiger und gesicherter authentischer Arbeit, Upadesha Sahasri, taucht der Begriff Seligkeit (ananda) lediglich *einmal* auf und das Absolute wird regelmäßig als „ausschließlich Sein und Bewusstsein“ (sac-cin-matra) beschrieben und nicht als „Sein-Bewusstsein-Seligkeit“ (sac-cit-ananda). Gleichwohl sprechen die Upanishaden durchaus vom Absoluten als Seligkeit und dieser Hinweis fehlt – wie bereits ausgeführt wurde – nicht in den ursprünglichen Schriften Shankaras.

3.2 Shankara über die Seele

Die Seele ist in ihrer Essenz unveränderliches Bewusstsein, in Verbindung mit darüber gelegten begrenzenden Attributen (upadhi) gesehen, und dieses Bewusstsein ist auch im traumlosen Schlaf präsent. Die Verbindung des unveränderlichen Bewusstseins mit darüber gelegten Attributen beruht auf Nicht-Wissen und kann durch ein Erwachen zu einer intuitiven Erkenntnis der wahren Natur des Selbst aufgelöst werden.

Das unveränderliche Bewusstsein wird von seinem unmittelbar nächstliegenden Attribut – dem Geist mit seiner Ego-Vorstellung – reflektiert. Shankara betrachtete den Gebrauch dieser Analogie der Reflektion als unverzichtbar, zum einen zur Erklärung der Fakten der Erfahrung und zum andern, um die Tatsache, dass die Erfahrungen jeder individuellen Seele für sie selbst privater Natur sind, mit der Präsenz des einen Selbst als Realität in allem zu versöhnen.

Eine weitere brauchbare Analogie zur Erläuterung der offensichtlichen Individuation des Selbst als die Vielfalt der individuellen Seelen ist die der scheinbaren Getrenntheit individueller Parteien von Raum in verschiedenen Krügen. Diese Analogie hat den Vorteil, zu zeigen, dass die Befreiung, die dem „Freiwerden“ des Raumes durch die Zerstörung des Kruges entspricht, in einfacher Identität mit dem Absoluten besteht und nicht in irgendeiner Form der „Verbindung“ mit der höchsten Gottheit, wie nah auch immer diese sei.

Shankara's Darstellung der Wahrnehmung stellt den Kontrast zwischen den Aktivitäten der Sinnesorgane und des Geistes einerseits und der bewegungslosen Stabilität des Lichtes des Bewusstseins andererseits heraus, das sie erleuchtet. Besonders wertvoll in dieser Erkenntnistheorie ist das metaphysische Element. Er argumentiert, dass man die Existenz eines reinen unveränderlichen Bewusstseinsprinzips zugeben muss, wenn man die Tatsache der Erfahrung erklären möchte. Wenn Bewusstsein als in einer Weise identisch durch die aufeinander folgenden Stadien des Wachens, Träumens und traumlosen Schlafes andauert, sollte es dann nicht als grundlegend wesensverschieden von den wechselnden Erfahrungen betrachtet werden, die es mit seinem unveränderlichen Licht erleuchtet und deren Zeuge es ist? Shankara stellt diese Frage und beantwortet sie auf dem Boden vedischer Autorität gleicherweise nach Logik und unmittelbarer Erfahrung zustimmend.

Keiner dieser Zustände des Wachens, Träumens oder Schlafens beeinflussen die Seele in ihrer wahren Natur. In ihrer wahren Natur bewohnt die Seele weder das Reich der Erfahrung des Wachzustandes, noch das des Traumzustandes, und selbst nicht das des traumlosen Schlafes, sondern ein viertes (turiya) Reich, das von den anderen nicht getrennt ist und lediglich vom Standpunkt des Nicht-Wissens her als „Viertes“ (turiya) bezeichnet wird, um es den anderen drei gegenüberzustellen, die es transzendiert und negiert.

Dem Zustand des Reinen, transzendentalen inhaltsleeren Bewusstseins („Turiya“ sanskrit = „der vierte“, Samadhi) in der vedischen Tradition nicht wie in der buddhistischen Tradition Leere zugesprochen, sondern Fülle:

Purnam adah, purnam idam,
purnat purnam udacyate,
purnasya purnam adaya
purnam evavasisyate

Dieses ist voll, jenes ist voll,
Die Fülle kommt aus der Fülle,
nimmt man die Fülle von der Fülle,
so bleibt Fülle zurück.

Invokation, Isa Upanishad

4 Der Transpersonale Kontext

Der vierte Hauptbewusstseinszustand „Turiya“

Maharishi Mahesh Yogi (1972) hat diese auf Shankara zurückgehende Lehre – die mit eigener Erfahrung zu tun hat – aus dem Philosophischen Bereich in den Bereich der empirischen Wissenschaften hineingetragen. Er hat früh Untersuchungen zu den Wirkungen der Meditation angeregt. Die von ihm verbreitete „Transzendente Meditation“ kann als ein Weg zur persönlichen Erfahrung der abstrakten Aussagen der nondualistischen Advaita-Philosophie betrachtet werden. Damit wird die Nichtzweiheits-Lehre in die Nähe eines subjektiven Erfahrungsexperimentes für jeden einzelnen gerückt und es entsteht eine Möglichkeit zur persönlichen Verifikation.

Maharishi geht vom Begriff des „Reinen Bewusstseins“ aus. Für das reine, absolute Selbst verwendet er den Begriff „Reines oder Transzendentes Bewusstsein“. Er leitet die Existenz des vierten, unmanifesten Hauptbewusstseinszustandes Turiya in klassischer Advaita-Art wie folgt her:

Der vierte Hauptbewusstseinszustand

1. Der vierte Bewusstseinszustand kann intellektuell festgestellt werden, indem man die Natur der Treffpunkte untersucht, in denen die drei Zustände: Wachen, Schlafen, Träumen (oder: je zwei aufeinanderfolgende Gedanken) sich berühren.
2. Der vierte Bewusstseinszustand kann durch Transzendente (nondualistische) Meditation erfahren werden.
3. Weil die Zustände des Wachens, Träumens und Schlafens *jederzeit* auftreten können, ist offensichtlich, dass ihr Bindeglied, der vierte Zustand, allen dreien permanent zugrunde liegt.
4. Jeder der drei Zustände beginnt und endet am Verbindungspunkt, und da alle drei Verbindungspunkte die gleichen Eigenschaften haben, ist offensichtlich, dass der vierte Bewusstseinszustand, charakterisiert durch den Verbindungspunkt, Quelle und Ziel der anderen drei ist.
5. Der direkte Kontakt mit dem vierten Hauptbewusstseinszustand kann systematisch durch Transzendente Meditation hergestellt werden.

Yoga und Samadhi als Erfahrungen von Turiya

Indem der Yoga-Zustand alle mentalen Prozesse anhält, führt er zur Erfahrung des Zustandes von Turiya, des vierten Hauptbewusstseinszustandes in Form des savikalpa (kurzzeitigen, vergänglichen) Samadhi. Durch stetes Üben erlangt der Geist zunehmende Vertrautheit mit Turiya, bis schließlich transzendentes Bewusstsein während Wachen, Träumen, Schlafen kontinuierlich aufrecht erhalten wird (Nirvikalpa Samadhi).

Annäherungen an ein Verständnis von „Bewusstsein“

Die Erforschung der subtilsten Ebenen der Schöpfung hat in den letzten hundert Jahren zu Erkenntnissen geführt, denen zufolge der Denkraum der Menschen sich zwangsläufig erweitern musste und Gesetzmäßigkeiten erfasst, die sich in Analogie dem Phänomen des transzendenten Bewusstseins annähern. Das Konzept und der mathematische Formelapparat für den Vakuumzustand der Quantenphysik stehen in Analogie zu Versuchen einer Definition des „absoluten Bewusstseins“ und seiner Qualifizierung.

Heisenberg und Schrödinger wiesen die *Unbestimmtheit* (Beobachterabhängigkeit) und *Nichtlinearität* eines beobachteten physikalischen Systems nach. Piaget zeigte *Sprungstellen* in der Entwicklung der Intelligenz des Kindes auf und wies auf die zunehmende Fähigkeit der Intelligenz zu Abstraktion und Delokation/Dezentrierung in seinen Wahrnehmungsexperimenten hin. Der Hirnforscher Wolfgang Singer spricht von der Unmöglichkeit, Bewusstsein im Gehirn zu „verorten“.

Von Quekelberghe (2005, S. 25 ff.) behandelt ausführlich die für Fraktale typischen Eigenschaften, die durch Iteration einfacher Formeln entstehen, wie Selbstrückkopplung, Autorekursivität, Selbstähnlichkeit, Selbstrückbezug, Selbstähnlichkeit, Totalität (Nicht-Teilbarkeit, Nicht-Trennbarkeit). Von Quekelberghe hebt die prinzipielle Unbestimmtheit des Bewusstseins hervor und bezeichnet Bewusstsein als eines der subtilsten selbstreferentiellen Systeme, das mithilfe z. B. prolongierter Meditationen erforscht werden kann. Er weist darauf hin, dass der Bewusstseins-Begriff durch moderne Konzepte wie die Unbestimmtheitsrelation Heisenbergs und den physikalischen Vakuumzustand der Materie annäherungsweise charakterisiert werden kann. Die tiefsten Ebenen der Schöpfung sind „unbestimmt“ und ihre unendliche Vielfalt und zugleich Stille spiegelt sich in den Quantenfluktuationen der virtuellen Teilchen, die den verschiedenen Strata unserer Schöpfung als letztes zugrunde liegen.

Wie R. von Quekelberghe ausführt (S. 47), führen systemimmanente Rückkopplungen zu neuen Emergenzen. Selbstorganisation, Autopoiese (Maturana) und Emergenz verweisen auf die Schöpferische Potenz und Intelligenz des kreativen absoluten Bewusstseins, das aus sich selbst heraus Neues erschafft. Prigogine (1990, S. 161 ff) entdeckte an dissipativen Strukturen die Entstehung von Ordnung aus dem Chaos und zeigte, dass die in der anorganischen Welt vergleichsweise seltenen nichtlinearen Reaktionen bei lebenden Systemen die Regel sind. Die angeführten Gesetzmäßigkeiten sind interdisziplinär übergreifend in physikalischen, chemischen, biologischen, psychologischen, soziologischen usw. Systemen zu beobachten.

Ähnliche Überlegungen wurden seit den frühen siebziger Jahren von Forschern der MIU Maharishi International University angestellt, ausgelöst durch mehrere interdisziplinäre Symposien, die Maharishi Mahesh Yogi über mehrere Jahre mit Nobelpreisträgern wie Ilya Prigogine, Brian Josephson, Melvin Calvin u.a. abhielt. Dillbeck (1989, S. 119 ff) schreibt:

“According to Maharishi, through repeated experience of pure consciousness, the individual awakens to its intrinsic self-referral dynamics, the Ved(a). ...these dynamics arise from the *self-referral* quality of pure consciousness.... Thus, within the self-referral state of consciousness both unity and the seed of diversity are lively. Pure consciousness may be understood as being in continual transformation, and these self-referral dynamics constitute the Ved(a). According to Maharishi these “innumerable qualities of self-interaction” in pure consciousness are the impulses of natural law that structure the infinite variety of manifest existence.”

“Through this experience (of turiya), the individual enlivens the organizing power of these natural laws for the benefit of his or her own life and of the whole environment.”

Maharishi Mahesh Yogi lokalisiert die Essenz des Veda nicht „in Indien oder in Büchern“, sondern der Veda beantworte die Frage danach, wo er zu lokalisieren sei, wie folgt:

„... in the imperishable transcendental field – pure awareness, pure intelligence, pure consciousness.“
„What is the purpose of knowing the Ved ? The purpose is to live the wholeness of life.”

“...pure consciousness is the basis of all the levels of subjectivity or mental activity – senses, mind, intellect, ego – and therefore these levels function with increasing effectiveness as the individual begins to stabilize the experience of pure consciousness and develops towards higher states of consciousness”...when the field of pure consciousness is permanently established at the basis of all mental activity in higher states of consciousness, one can in time experience the internal dynamism of pure consciousness itself.”

Die Ausführungen von Quekelberghes und Dillbecks stimmen darin überein, dass sich in den grundlegenden Naturgesetzen Qualitäten des transzendenten virtuellen Bereiches des Bewusstseins (analog dem physikalischen Vakuumzustand) widerspiegeln.

5 Die Praxis: Nondualistische (Transzendente) Meditation

Die Transzendente Meditation ist eine einfache und mühelose Technik, die dem Geist erlaubt, feinere, subtilere Bewusstseins Ebenen zu erfahren, bis schließlich die subtilste Ebene überschritten, transzendiert wird und der Geist sich in einem Zustand ruhevoller Wachheit befindet. Diese Ruhe ist tiefer und anders geartet als im tiefen Schlaf und sie gibt Geist, Seele und Körper Gelegenheit, tief verwurzelte Stresse und Spannungen aufzulösen.

Dies „Reine“ oder „Transzendente Bewusstsein“ ist seinem Wesen nach identisch mit objektlosem („*asamprajnata*“) Samadhi. Das objektlose Samadhi stellt gegenüber den drei alltäglichen Bewusstseinszuständen (Wachen – Träumen – Schlafen) einen vierten (unmanifestierten) Hauptbewusstseinszustand (sanskrit „*turiya*“) dar. Er ist die unveränderliche Basis, auf dem die drei anderen ablaufen und ihr Bindeglied, ihr Verbindungspunkt („*junction point*“).

Nach J. Shear (2006, S. 25) sind seit 1970 bis heute schätzungsweise tausend wissenschaftliche Studien zu den TM-Effekten durchgeführt worden, davon wurden rund 600 in mehr als 100 peer reviewed Fachzeitschriften in über 30 Ländern veröffentlicht. Sie ist damit die eine der bestuntersuchten Meditationstechniken weltweit. Shear – selber Lehrer der Transzendentalen Meditation – praktizierte 40 Jahre lang ZEN-Buddhismus, Taiji Quan und Chi Gong und beschreibt die Unterscheidungsmerkmale der TM wie folgt:

“Perhaps the most striking feature of the TM technique is the simplicity and effortlessness of the practice. Indeed, it is quite common for people to begin to experience the simplest, least excited state of consciousness, pure consciousness itself, within the first few days of learning it. The technique is so easy because it relies on the basic nature of the mind, enlivening specific universal tendencies and allowing them to unfold naturally, without any effort.”

“It may be useful here to note two important differences between the TM technique and the many other meditation procedures now widely available. Meditation procedures usually involve some sort of concentration (focusing on and/or remembering an object or an anticipated result) or contemplation (attention to some meaning or significance of the object meditated on). Many procedures also involve trying to remember some state, object, or intended result outside of sitting meditation as well. One of the most important features of the TM practice, however, is that it does not involve any of these kinds of activities at all. The details of what one actually does during the practice of the TM technique are a matter of personal instruction. But, put generally, there is no attempt to hold on to anything at all during the practice of the technique. And there is no attempt to generate, remember, and/or anticipate results either during or outside of the practice. During the practice, all such attempts would tend to keep the mind involved in its ordinary sorts of surface activities rather than allowing it to settle down naturally to its own silent, inner source. Also, since the results of the technique come automatically from the refinement of the nervous system, and the development of consciousness this produces, thinking about such results outside of the practice is simply irrelevant to producing them. So in the TM program, one practices as taught while meditating, and then forgets all about meditation while engaged in daily activity, focusing instead on the activities themselves. Indeed, it is precisely this alternation between the deep rest of meditation and full attention to daily activity while not meditating that cultures both the nervous system and one's consciousness to the maximum extent. Trying to remember such things as meditation experiences while being engaged in daily activity, on the other hand, tends to divide the mind and reduce both the effectiveness of action and integration of consciousness.

A second distinguishing feature of the TM program is its complete standardization. For the technique is precisely the same whenever it is taught through any recognized TM center. Moreover, extensive published research shows that the psychological, physiological, and behavioral effects of the technique are quite consistent wherever it is formally taught. With the TM technique there is thus a consistent relationship between

the technique, the results, and the research literature. Most major meditation traditions such as Zen, Yoga, and Qigong, on the other hand, are quite broad and often contain quite different procedures referred to by a single term ("koan work," "microcosmic orbit," "pranayama," "kundalini practice," etc.). Since results of different procedures naturally often vary, this makes it more difficult to correlate research results with procedures, even when they are referred to by the same generic name."

5.1 Physiologie des Transzendentalen Bewusstseins (Turiya / Savikalpa Samadhi)

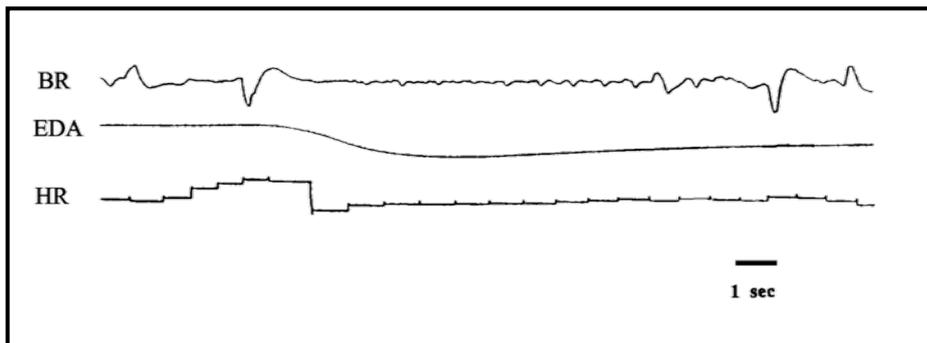
Typische physiologische Merkmale der ruhevollen Wachheit dieses Bewusstseinszustandes sind:

1. Respiratorische Atempausen (apnoische Atmung); signifikant geringere Atemraten
2. Größere respiratorische Sinusarrhythmie
3. Höhere EEG-Alpha-Amplitude
4. Größere frontale Alpha-Kohärenz
5. Geringere Hautleitfähigkeit; größere Hautwiderstandsreaktionen; Orientierungsreaktion des Hautwiderstandes zu Beginn des Einsetzens apnoischer Atmung.

S. L. Shapiro et al. (2003, S. 80) kommentieren dazu: "These findings suggest that subjectively delineated experiences of transcending and other experiences during a TM Session are physiologically distinct".

„Während Phasen, die Erfahrungen „Transzendentalen (Reinen) Bewusstseins“ enthielten, gab es Reaktionen der Hautleitfähigkeit (EDA – elektrodermale Aktivität) und Beschleunigung der Herzrate (HR) zu Beginn respiratorischer Atempausen oder Reduktionen des Atemvolumens (BR – Breathing).“

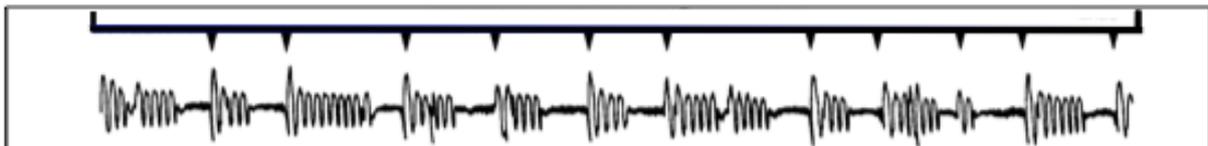
Die Verringerung des Atemvolumens betrug im Schnitt 40 Prozent. (Travis & Wallace, 1997,



Travis 1999)

Atemrate (BR), elektrodermale Aktivität (EDA) und Herzrate (HR) bei einsetzendem Samadhi

Atempausen während der Erfahrung kurzfristigen „Transzendentalen Bewusstseins“ (Savikalpa Samadhi), wurden von den Meditierenden durch Knopfdruck gegen Ende der Erfahrung bei wieder anhebender geistiger Aktivität markiert (kleine Dreiecke oberhalb). Während Samadhi (links von den Dreiecken) ruht die Atmung.

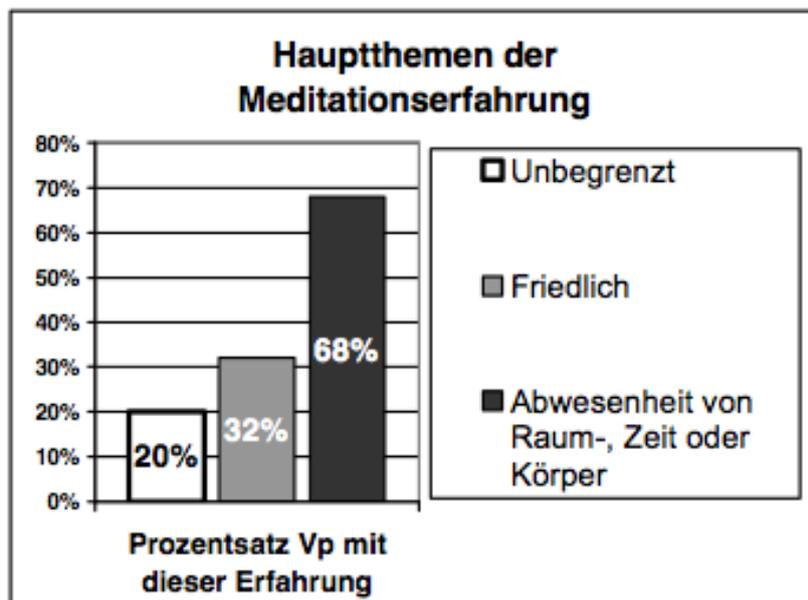


Muster apnoischer Atmung (Atempausen) parallel zu kurzfristigem Samadhi (Farrow et al. 1982)

Farrow und Russel (1982) hatten bereits 1982 Perioden von Atempausen (apnoischer Atmung) bei TM-Praktizierenden innerhalb der regulären TM-Meditation beschrieben.

5.2 Psychologie des Transzendentalen Bewusstseins (Turiya / Savikalpa Samadhi)

Die erlebten Merkmale des Transzendentalen Bewusstseins werden z. B. wie folgt umschrieben:



Hauptthemen der Meditationserfahrung

“... a couple of times a week I experience deep, unbounded silence, during which I am completely aware and awake, but no thoughts are present. There is no awareness of where I am, or the passage of time. I feel completely home and at peace.” (Travis, Pearson, 2000)

Zustände in der Nähe des Transzendentalen Bewusstseins werden als *unbegrenzt*, *friedvoll*, mit *Abwesenheit von Raum-Zeit-Körpergefühl* beschrieben.

Eine Analyse der während der ersten vier Tage des Lernens der TM auszufüllenden Erfahrungsbögen von 630 TM-Praktizierenden zeigt folgende typischen Erfahrungen in der Nähe „Transzendentalen Bewusstseins“ (Fehr, 2003):

- Tiefe Entspannung
- Mühelosigkeit, Anstrengungslosigkeit
- Veränderung des Zeitgefühls
- völliges Ruhen des Geistes
- Veränderung des Atems (langsamer, flacher und/oder Atempausen)
- Glücksgefühl
- Momente ohne Bewusstsein von Körper, Umgebung und Gedanken
- Wirkungen, die einige Zeit nach der Meditation anhalten
- spontane Veränderungen im Verhalten und Handeln nach der Meditation

6 Transzendente Meditation in der Psychotherapie

6.1 Transzendente Meditation in der Therapie verschiedener Störungen

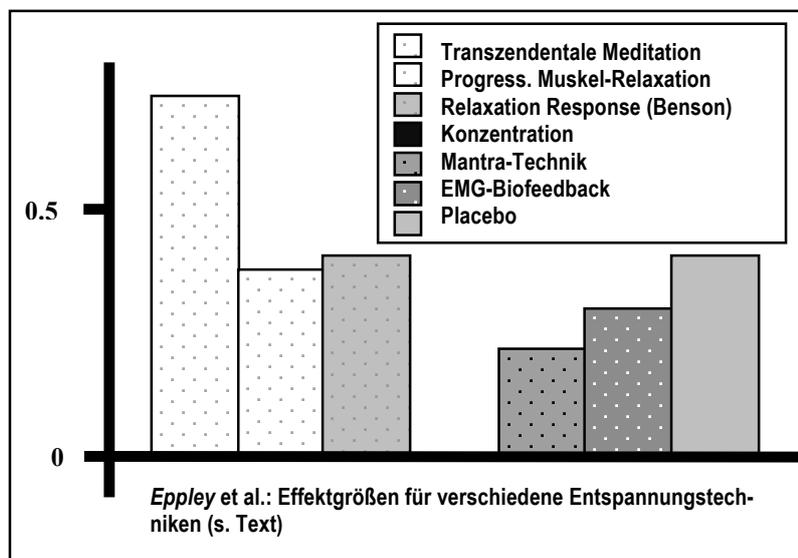
6.1.1 Meditation in der Psychotherapie

Die umfassende vergleichende Studie zur Wirksamkeit verschiedener Psychotherapiemethoden von Grawe et al. (1994) berücksichtigte unter den Therapiemethoden auch Meditation und gab eine Übersicht über 15 Meditationsarbeiten. Von diesen schlossen fünf Studien neben anderen Verfahren die TM ein. Gegenüber PMR Progressiver Muskelrelaxation war Meditation teils über-, teils unterlegen, im Vergleich zum AT zeigte sich die Meditation deutlich überlegen.

Wenn sich auch im Vergleich zu anderen Therapieformen hinsichtlich der Wirkungsspezifität und Indikation der Meditation noch kein konsistentes Bild ergebe, heben die Autoren in Ihrem Resümée doch die überraschend gute und zuverlässige Wirksamkeit der Meditation vor allem im Bereich von Spannungs- und Angstgefühlen, bei Schlafstörungen, Asthma, Alkohol- und Drogenabhängigkeit hervor und bezeichnen die geringe Verbreitung dieser Therapiemethode im deutschen Kulturkreis von ihrer therapeutischen Wirksamkeit her als unbegründet.

Shapiro et al. (2003, S. 69 ff.) berichten in ihrer Forschungsübersicht über verschiedene Meditationstechniken für Transzendente Meditation eine Zunahme praktischer Intelligenz, Feldunabhängigkeit, Kreativität, und Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung (So and Orme-Johnson, 2001), eine signifikante Zunahme positiver Persönlichkeitsentwicklung in Abhängigkeit von der Länge der TM-Praxis (Sridevi, K. et al., 1998), und tiefe physiologische Entspannung (Dillbeck & Orme-Johnson, 1987).

6.1.2 Transzendente Meditation in der Therapie von Angststörungen



Eppley et al. (1989) nutzten für eine breit angelegte Meta-Analyse der Effektivität verschiedener Relaxationsmethoden in der Reduktion von Angst die Daten von 109 Studien: 22 Untersuchungen über Progressive Relaxation (PR), 70 über Transzendente Meditation, 17 über EMG Biofeedback. Auch die Benson-Technik war in den Studien 12 mal vertreten. Die Ergebnisse lagen für die meisten Relaxationsmethoden vergleichbar außer für die TM-Meditation, die einen signifikant

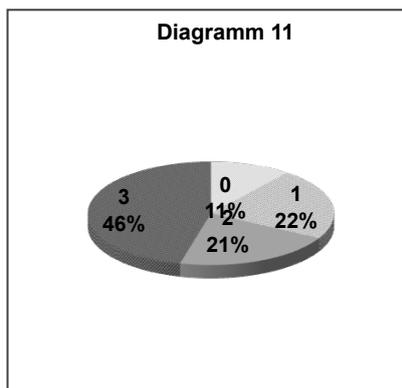
größeren Effekt - etwa das Zweifache - als die anderen Entspannungs- (PR, BENSON, EMG) oder Meditationstechniken (Sanskrit-Mantra-Meditation) produzierte. Die Autoren führen die größeren Effekte hypothetisch auf den geringeren Grad von Anstrengung in der TM im Vergleich mit anderen Techniken zurück. Konzentrierte Meditationsmethoden hatten einen signifikant geringeren Effekt als Progressive Relaxation.

6.1.3 „Samadhi-Yoga“ als Erfahrungsweg in der Psychotherapie

Von einer repräsentativen Stichprobe aus 670 unserer damals ca. 1000 meditierenden KlientInnen aus 17 Jahren analysierten wir die routinemäßig erhobenen Fragebogendaten: 308 (46%) erreichten alle für Reines Bewusstsein (Samadhi) charakteristischen Kriterien der Meditation innerhalb der ersten vier Tage, weitere 141 (21%) erreichten 2, 150 (22%) nur eines und nur 71 (11%) in diesem Zeitraum keines.

Bei der Frage der Motivation zeigt sich, daß „Selbst“- und „Fremd“-Motivation sich signifikant unterschiedlich in den Gütekriterien der anfänglichen Meditationserfahrung niederschlagen - Selbstmotivierte erreichen signifikant mehr Kriterien richtiger Meditation innerhalb der ersten vier Tage im Vergleich zu Fremdmotivierten. Fremdmotivation (Empfehlung oder Drängen anderer) zeigt sich als ungünstige Bedingung zum Erlernen der Meditation.

Entgegen Erfahrungen bei anderen Entspannungstechniken bewirken körperliche Beschwerden keine deutlichen Veränderungen in den Verteilungen der Erfahrungskriterien der ersten Tage der Meditation, weder hindern sie, noch fördern sie die Meditationserfahrung in auffälliger Weise.



Dies gilt auch für bestehende Symptome wie Unruhe, Depressionen, Ängste, Spannungen, Nervosität, Kopfschmerzen; diese wirken sich *weder auffallend nachteilig noch fördernd* auf die Meditationsqualität der ersten Tage aus. Das bedeutet auch, daß diese Symptome *kein Hindernis für eine gute Meditationsprognose* und *keine Kontraindikation* zur Transzendentalen Meditation darstellen. Das ist bemerkenswert, da viele Klienten vor dem Erlernen der Meditation bezüglich ihres zukünftigen Meditationserfolges skeptisch sind, weil sie meinen, sie müssten dafür erst mal „ruhig sein“ oder „sich konzentrieren“ können, besonders, wenn sie bereits problematische Erfahrungen mit

anderen Entspannungs- oder (insbesondere konzentrativen) Meditationsverfahren gemacht haben. Solche Vorbedingungen sind bezüglich der Transzendentalen Meditation verzichtbar. Tatsächlich erfuhren wir in drei Jahrzehnten der Praxis, dass Patienten auch bei schwierigen und medizinisch austerapierten Krankheiten durch Transzendente Meditation noch profitieren konnten, gerade bei so besonders „undankbaren“ somatoformen Krankheitsbildern wie *Tinnitus*, *Neurodermitis* und *Migräne*.

6.1.4 Methodik

In den neunziger Jahren führten wir die bislang größte quantitativ kontrollierte Feldstudie zum Einsatz von Meditation in unserer Praxis durch. Sie erstreckte sich über zweieinhalb Jahre und umfasste 181 PsychotherapiepatientInnen. Dabei stellten die grundlegenden Interventionsarten (zweimal täglich betriebene häusliche Meditation zu je 25 Minuten, psychologische Einzel- und Gruppentrainings) die unabhängigen Variablen dar. Die Psychotherapie war methodenübergreifend ausgerichtet und setzte Schwerpunkte in Körperpsychotherapie, Gestaltarbeit, Training sozialer Kompetenz und Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie sowie der Imagination. Das aktuelle Befinden wurde mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI (Selbstbeschreibung durch Fragebogen) erfaßt. Eine externe Kontrollgruppe von 20 ProbandInnen aus zwei anderen Psychotherapie-Praxen war verfügbar.

In der vorliegenden Arbeit beschränken wir uns auf einen Ausschnitt aus der ausführlichen Darstellung in Fehr (2003). Hier analysieren wir das vorliegende Datenmaterial unter der Perspektive der langfristigen Effekte (ein bis zwei Jahre) der Transzendentalen Meditation in Kombination mit psychologischen Verfahren. Wir beschränken die folgenden Darstellungen auf die für Psychotherapie besonders relevanten FPI-Skalen zu somatoformen Beschwerden (FPI Nervosität), zu FPI Depressivität und zu Gestresstheit (FPI Beanspruchung).

Die Ausgangsdaten wurden jeweils zu Anfang der Maßnahmen erhoben. Dann strebten wir an, den Kurzzeiteffekt nach ca. 4 Monaten und den Langzeiteffekt nach ca. 10 - 12 Monaten zu erfassen. Eine zweite Langzeitmessung erfolgte - soweit möglich - nach 18 - 24 Monaten. Die praktische Erfahrung zeigte bald, daß sich diese Intervalle in der Realität nicht einhalten ließen.

Für die *serielle* Darstellung der Werte zu verschiedenen Zeitpunkten wurden alle verfügbaren Werte des jeweiligen Zeitpunktes herangezogen. Für unterschiedliche Messzeitpunkte schwankt die Datenbasis daher geringfügig. Gleichwohl wurde wegen der Übersichtlichkeit Liniendarstellung gewählt.

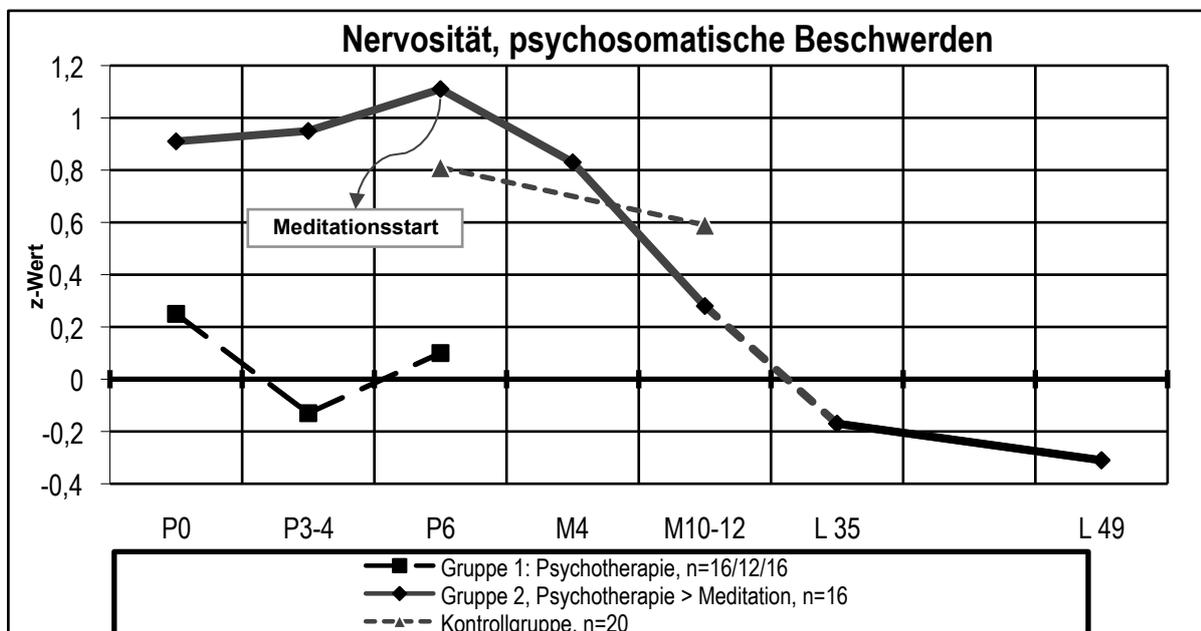
Darstellungen der *prae-post-Veränderungen* – in den Säulendiagrammen – basieren auf den Werten von Anfang (prae) und Ende (post) des jeweils betrachteten Zeitintervalles. Dementsprechend fehlen die Werte von Probanden, für die zu den entsprechenden Zeitpunkten (z. B. 10-12 oder 20 Monate nach Erstmessung) keine Messungen vorlagen, was sich vor allem bei den Langzeitintervallen als Selektionseffekt stärker bemerkbar machte. Für eine Reihe von Patienten war die Therapie dort bereits beendet.

6.1.5 TM in der Therapie somatoformer Störungen

Die Werte in FPI Nervosität in Gruppe 1 (n = 16/12/16) unterschieden sich nicht besonders von der Norm. Bei diesen *nichtmeditierenden Patienten* bestand kein Bedarf nach einer Entspannungstechnik, so dass von einer Empfehlung zur Meditation abgesehen wurde.

Hingegen lagen die Werte von FPI Nervosität bei den *später meditierenden Patienten* (Gruppe 2, n = 16) von Anfang an deutlich höher. An sie erging die Empfehlung, zur Unterstützung ihrer Psychotherapie zu meditieren. Dies bedeutete eine Selektion nach psychotherapeutischen Gesichtspunkten. Psychosomatische Symptome spielten bei diesen Patienten zu Beginn der Therapie eine größere Rolle und es gab nur wenig Änderung während der ersten Monate Therapie. Ihre Anfangswerte waren vergleichbar den ebenfalls erhöhten Werten der Kontrollgruppe. Vergleicht man die Veränderungen der meditierenden Patienten innerhalb von 10-12 Monaten nach dem Erlernen der Praxis mit denen der Kontrollgruppe, so zeigten die 16 Meditierenden eine signifikant größere Verringerung psychosomatischer Symptome ($\bar{O} = -0,83$) verglichen mit der Kontrollgruppe ($\bar{O} = -0,22$; $p = .036$; Effektstärke $d = .64$).

Eine Gruppe von *19 Langzeitmeditierenden mit einer durchschnittlichen Meditationsdauer von 3 Jahren* nutzte das methodisch teils alternativ ausgerichtete Angebot der Praxis (Atemtechniken entwickelt aus dem „rebirthing“ bzw. „holotropen Atmen“; Gestalt; Bioenergetik und andere Körperpsychotherapie; verschiedene gruppenspezifisch orientierte Methoden) aus Motiven der „Selbstverwirklichung“ bzw. des „Persönlichkeitswachstums“. Bereits zu Beginn zeigten die Langzeitmeditierenden signifikant geringere Werte in FPI Nervosität verglichen mit den Werten, die die Kontrollgruppe gegen Ende ihres 11-Monate-Intervalls zeigte. Die Werte der Langzeitmeditierenden verringerten sich im Laufe ihrer therapeutischen Arbeit der folgenden 14 Monate weiter und entfernten sich vom Durchschnitt der Bevölkerung in psychologisch positive Richtung. Ihr Vortestwert ist um $z = - ,45$ niedriger als der *Nachtestwert* der Patienten (Gruppe 2), *nach* ihrem ersten Meditationsjahr. Obwohl es sich um zwei verschiedene Gruppen Meditierenden handelt, setzt die Kurve der Werte in FPI Nervosität der Langzeitmeditierenden recht organisch den durch die Verbesserungen der einjährig meditierenden Patienten gegebenen Trend fort.



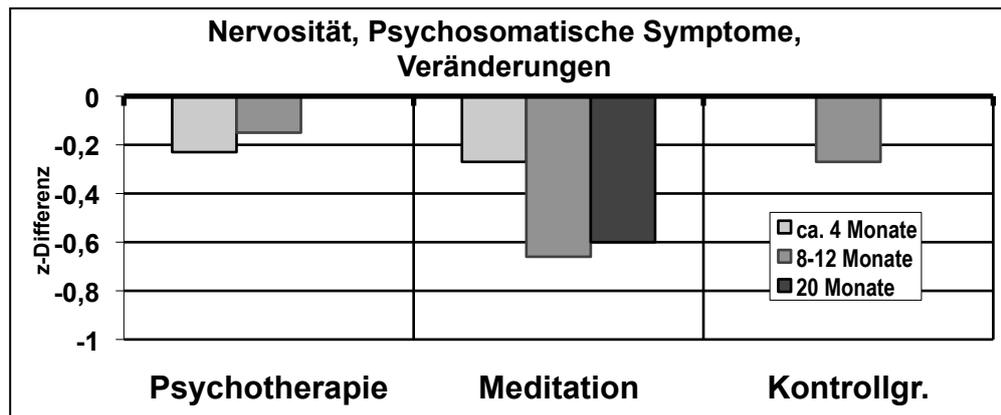
Standardisierte Werte (z-Werte) verschiedener Gruppen zu verschiedenen Zeitpunkten in der FPI-Skala Nervosität. *Psychotherapie*: P0 - Beginn; P3-4 – Kurzzeitintervall (1) 3-4 Monate; P6 – Kurzzeitintervall (2) 6 Monate; *Meditation*: M0 - Beginn; M4 – Kurzzeitintervall 4 Monate; M10-12 - Langzeitintervall 10 – 12 Monate; L35 – L49 Langzeitmeditierende 35 – 49 Monate Praxis; *Kontrollgruppe*: Langzeitintervall 11 Monate

Die Werte in FPI Nervosität der *19 Langzeitmeditierenden* (3) vor und nach Behandlung liegen besser als der Bevölkerungsdurchschnitt. Dies ist ein Zeichen, dass TM psychosomatische Stabi-

lität nachhaltig auf einem Niveau besser als der Bevölkerungsdurchschnitt stabilisiert. Die Verbesserungen können folglich nicht durch Regression zur Mitte erklärt werden und erweisen sich als dauerhaft.

Die Nachhaltigkeit der Effekte in den FPI Skalen Nervosität, Depressivität, Neurotizismus, Robustheit (FPI Maskulinität) waren bei den Meditierenden ausgeprägter als bei den Patienten ohne Meditation.

Wir erhielten Retests von insgesamt 40 Patienten für ein Intervall von 10 – 12 Monaten. Die Effektstärke der Verbesserungen betrug bei den Meditierenden $d = 1.33$, in der Kontrollgruppe $d = .49$. Der Unterschied zwischen den Differenzen (Vor- zu Nachtest) von Meditierenden und Kontrollgruppe ist signifikant.

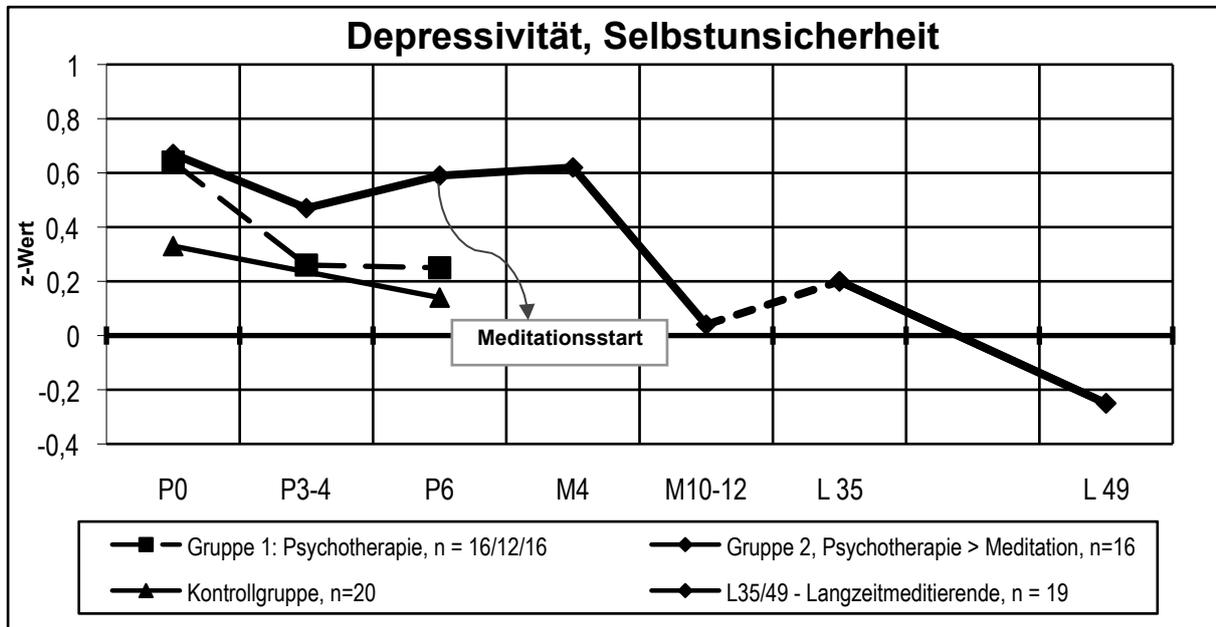


Nervosität, Veränderungen; *Psychotherapie*: Kurzzeit (n = 44; ca. 4 Monate), Langzeit (n = 16; 8-12 Monate); *Meditation*: Kurzzeit (n = 55; 4-5 Monate), Langzeit (1) (ca. 8-12 Monate; n = 40) und Langzeit (2) (ca. 20 Monate; n = 13), *Kontrollgruppe* (ca. 11 Monate, n = 20).

Die Veränderungen der nichtmeditierenden Patienten und der Kontrollgruppe im Jahresvergleich sind deutlich geringer als die der Meditierenden mit und ohne Psychotherapie. Im Vergleich mit Psychotherapie ist nondualistische Meditation zur Verringerung psychosomatischer Symptome auf Dauer gesehen effektiver.

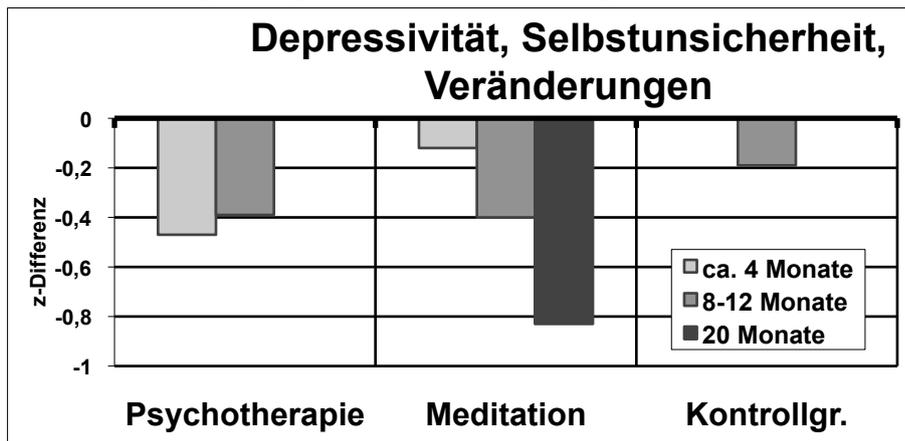
6.1.6 Transzendente Meditation in der Therapie der Depressivität

Eine (hier nicht dargestellte) Gruppe von 8 Meditierenden, die *keine* Therapie erhielten, zeigte eine rasche Verringerung der Werte in FPI Depressivität. Dagegen erfolgte die Verbesserung bei den meditierenden Patienten deutlich langsamer. Nach ungefähr einem Jahr erreichten letztere die sechs-Monats-Werte der nicht in Therapie befindlichen Meditierenden, die ungefähr auf dem Bevölkerungsdurchschnitt lagen.



Standardisierte Werte (z-Werte) verschiedener Gruppen zu verschiedenen Zeitpunkten in der FPI-Skala Depressivität. *Psychotherapie*: P0 - Beginn; P3-4 – Kurzzeitintervall (1) 3-4 Monate; P6 – Kurzzeitintervall (2) ca. 6 Monate; *Meditation*: M0 - Beginn; M4 – Kurzzeitintervall 4 Monate; M10-12 - Langzeitintervall 10 – 12 Monate; L35 – L49 Langzeitmeditierende 35 – 49 Monate Praxis; *Kontrollgruppe*: Langzeitintervall 11 Monate

Im Vergleich der Prae-Post-Veränderungen übertreffen die Psychotherapieeffekte der ersten vier Monate die der Meditation. Für das ein-Jahres-Intervall sind die Effekte von Psychotherapie und Meditation ungefähr gleich. Die Veränderungen der Meditierenden nach 20 Monaten sind etwa



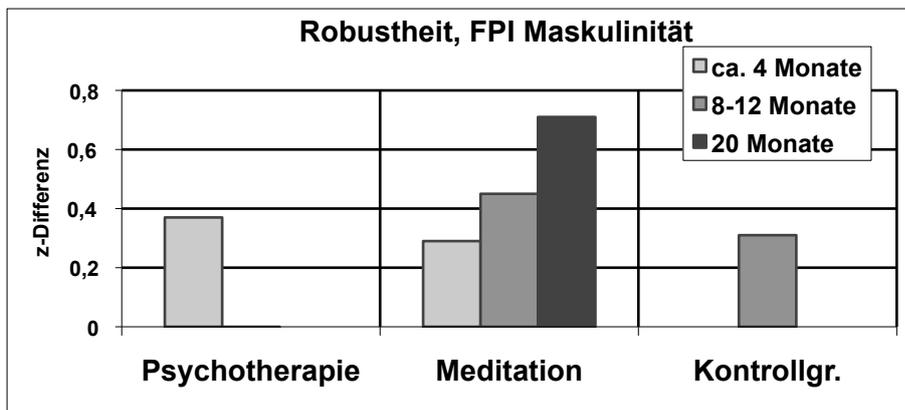
FPI Depressivität, Veränderungen; *Psychotherapie*: Kurzzeit (n = 44; 4 Monate), Langzeit (n = 16; 8-12 Monate); *Meditation*: Kurzzeit (n = 55; 4-5 Monate), Langzeit (1) (n = 40; ca. 8-12 Monate) und Langzeit (2) (n = 13; 20 Monate); *Kontrollgruppe* (n = 20; 11 Monate)

doppelt so groß wie die nach einem Jahr Psychotherapie. Leider hatten wir keinen Vergleichswert für nicht-meditierende Psychotherapiepatienten nach dieser Zeit. Die meisten Langzeitpatienten hatten inzwischen ebenfalls Meditation gelernt, oder die Therapie war inzwischen beendet worden.

6.1.7 Robustheit, „Maskulinität“

Die Skala Robustheit (FPI Maskulinität) beinhaltet aktive, auch körperliche *Durchsetzung*; selbstbewußt, unternehmungslustig, zuversichtlich, einsatzbereit; *ausgeglichene Stimmungslage*; wenig körperliche Beschwerden, wenig Lampenfieber und wenig psychosomatische Alltagsstörungen.

Die Psychotherapieeffekte innerhalb der ersten Monate waren mit denen der Meditation vergleichbar, gingen dann allerdings wieder am Ende des ersten Jahres auf Null zurück, während die TM eine kontinuierliche Zunahme innerhalb der ersten 20 Monate zu verzeichnen hatte und am Ende etwa doppelt so groß wie der therapeutische Anfangswert war.

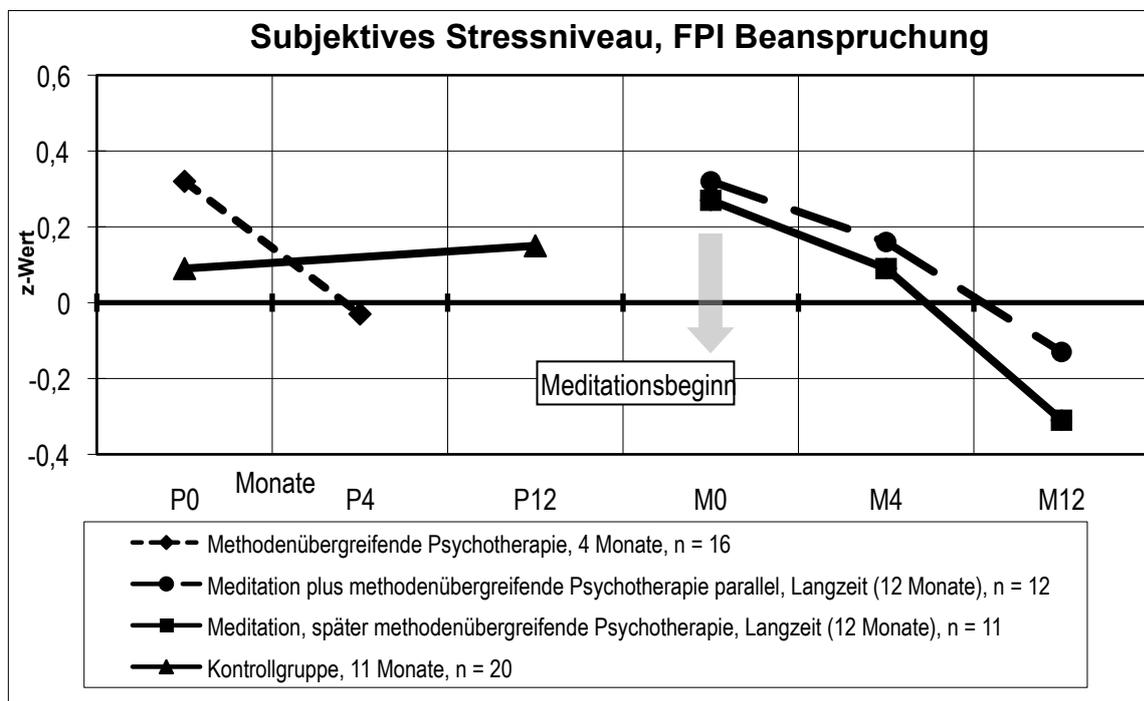


Robustheit, FPI Maskulinität: *Psychotherapie*: Kurzzeit (n = 44; 4 Monate), Langzeit (n = 16; 8-12 Monate); *Meditation*: Kurzzeit, n = 55; 4-5 Monate, Langzeit (1) (n = 40; 8-12 Monate) and Langzeit (2) (n = 13; 20 Monate), *Kontrollgruppe*: (n = 20, 11 Monate)

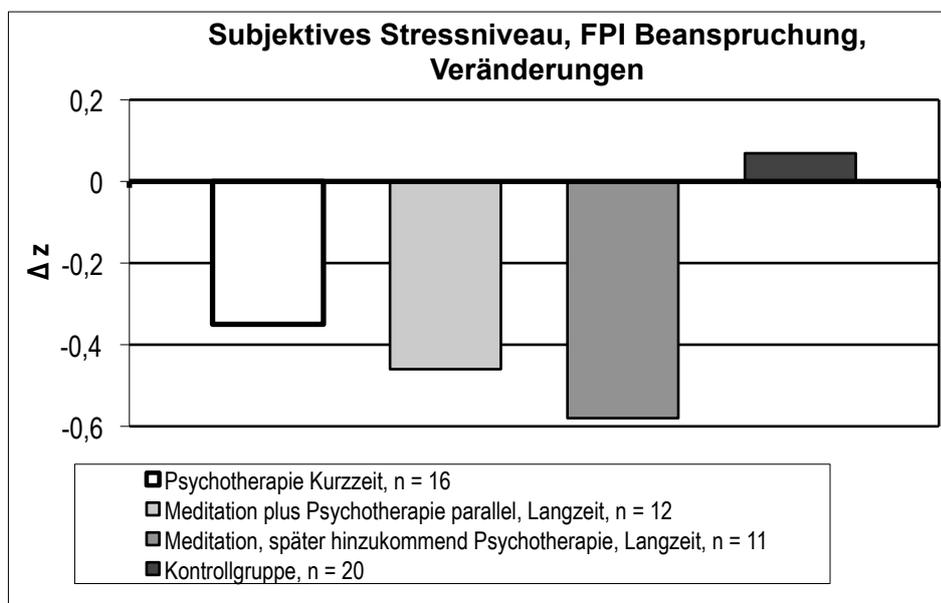
6.1.8 Stress

Unsere Längsschnittstudie zeigt gleichermaßen stressreduzierende Effekte mit methodenübergreifender psychotherapeutischer Arbeit wie mit der Transzendentalen Meditation. Während die Kontrollgruppe keinerlei Veränderungen im subjektiven Stressniveau (FPI Beanspruchung) zeigt, beginnen die Probanden in Therapie und Meditation mit im Vergleich zur Kontrollgruppe und zur Norm leicht erhöhten Praetestwerten und zeigen ausgeprägte positive Effekte unter allen Interventionen und allen Kombinationen von Interventionen. Unter den verschiedenen Kombinationen erwies sich diejenige, die mit Meditation begann und einige Monate später methodenübergreifende therapeutische Arbeit hinzufügte, als am meisten wirksam (Effektstärke 1.12) verglichen mit gleichzeitigem Beginn beider oder verglichen mit jeder Intervention als Stand-alone-Maßnahme. *Transzendente Meditation mit einige Monate später folgender methodenübergreifender Psychotherapie* und *Meditation parallel zu Psychotherapie* ergaben signifikant größere Veränderungen im Vergleich mit der Kontrollgruppe.

Die Verringerung des Stressniveaus ging bei allen Langzeitmeditierenden über den Bevölkerungsdurchschnitt hinaus und erreichte Werte, die sich positiv vom Bevölkerungsmittel abhoben. Damit scheidet auch hier eine Tendenz zur Mitte als Erklärung aus. Die von uns benutzten Kombinationen scheinen besonders wirksam zu einer Reduktion des Stressniveaus beizutragen.



z-Standardwerte verschiedener Patientengruppen zu unterschiedlichen Zeitpunkten in subjektivem Stress (FPI Beanspruchung); Psychotherapie: P0 – Start; P4 – Kurzzeitintervall ca. 4 Monate; P12 – Langzeitintervall ca. 12 Monate; Meditation: M0 – Start; M4 – Kurzzeitintervall 4 Monate; M12 – Langzeitintervall 12 Monate; Langzeitintervall 12 Monate; M20 – Katamnese 20 Monate; Kontrollgruppe: Langzeitintervall ca. 11 Monate



Subjektives Stressniveau, Veränderungen; Psychotherapie: Kurzzeit (n = 16; 4 Monate); Meditation plus Psychotherapie parallel: Langzeit (n = 12; ca. 13 Monate); Meditation plus ca. 4 Monate später hinzukommende Psychotherapie: Langzeit (n = 11, 12 Monate); Kontrollgruppe: (n = 20, ca. 11 Monate)

6.1.9 Effektivitätsstudie mit dem AT-SYM

Die einst für die Erfassung der Effekte des Autogenen Trainings (AT) konstruierte änderungs-sensitive Beschwerde- oder Symptomliste AT-SYM erfasst die sechs Indikationsbereiche:

Erschöpfung: Körperliche und psychische Erschöpfung; **Anspannung:** Nervosität und innere Anspannung; **Dysregulation:** Psychophysiologische Dysregulation; **Leistung:** Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten; **Schmerz:** Schmerzbelastungen; **Selbst:** Probleme in der Selbstbestimmung und Selbstkontrolle

Von 1997 bis 1999 führten wir eine Studie zur Erfassung der kurzzeitigen Effekte der Meditation, der methodenübergreifenden Gruppentherapie und Einzeltherapie und zu Hause betriebener Übungen der Bioenergetik mit dem AT-SYM durch. 56 Patienten mit einem Alter von $\bar{O} = 38,75$ Jahren ($s = 10,06$; 18 m, 38 w) beantworteten mit einem Zeitintervall von $\bar{O} = 4,39$ Monaten ($s = 1,80$) zweimal den AT-SYM.

Prae-post Vergleiche (paired samples T-Tests) ergaben signifikante Verbesserungen der gesamten Gruppe in allen Beschwerdebereichen, am stärksten in den Skalen *Erschöpfung*, *Anspannung*, *Dysregulation* und *Selbst*, weniger stark in den Skalen *Leistung* und *Schmerz*. Die Gesamtbewertung der Symptomverbesserung ohne Berücksichtigung der einzelnen Interventionen erzielte eine Effektstärke von Cohen's $d = 1.3$.

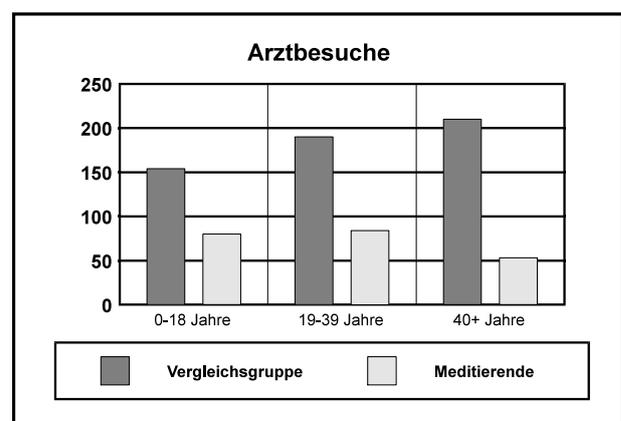
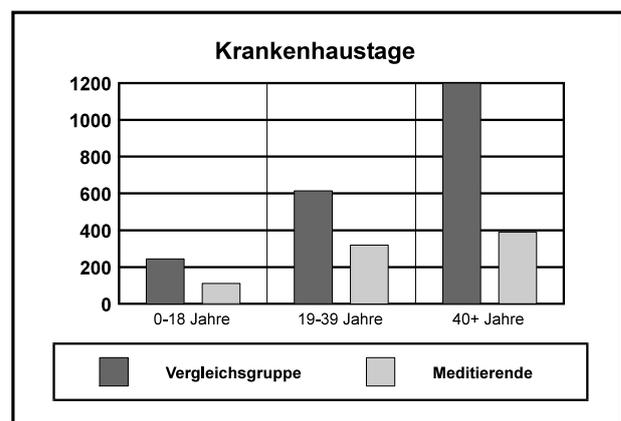
Die *meditierenden* Patienten ($n = 41$) zeigten im Vergleich mit den *nichtmeditierenden* ($n = 15$) signifikant stärkere Verbesserungen in *psychophysiologischer Dysregulation* ($p = .036$, Effektstärke $d = .50$).

6.1.10 Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten durch Meditierende

Die vergleichende Analyse der Daten einer fünfjährigen Feldstudie von etwa 2.000 Meditierenden eines großen Versicherers und fast 600.000 nicht-meditierenden Versicherten desselben Trägers durch Orme-Johnson (1987) wies weniger medizinische Inanspruchnahme durch Meditierende in allen Krankheitskategorien nach. Bei den Krankenhauseinweisungen lagen die Patiententage 50,2 % niedriger für Kinder (0-18 Jahre), 50,1 % niedriger für junge Erwachsene (19-39 Jahre) und 69,4 % niedriger für ältere Erwachsene (>40 Jahre). Arztbesuche bezogen auf dieselben Kategorien lagen um 46,8 %, 54,7 % und 73,7 % niedriger und zwar für alle 17 Haupt-Kategorien medizinischer Behandlung, einschließlich Tumoren, Herzkrankheiten, Infekte, psychiatrische Fälle und Krankheiten des Nervensystems.

Engel (1999) kommentiert dazu:

Wenn sich Meditation als die bessere Wahl bezüglich des allgemeinen Gesundheitsverhaltens erweist, dann ist sie auch wert, gefördert zu werden. ORME-JOHNSON weist zurecht auf die kumulative Wirkung dieses Prozesses für ältere Menschen hin die Bewältigung des Alters sei vielleicht der 'ultimate test of well-being'. Sollten sich die Befunde von ORME-JOHNSON in weiteren - auch unabhängigen - Arbeiten auch nur annähernd replizieren lassen, könnte sich regelmäßige Meditation zu einem wichtigen Element der Gesundheitspolitik entwickeln. Zur Unabhängigkeit der Untersucher ist anzumerken, daß auch die Arbeiten zur Anerkennung der Psychotherapie von Psychoanalytikern durchgeführt wurden und allgemein respektiert wird, daß die Untersuchungen von den Ver-

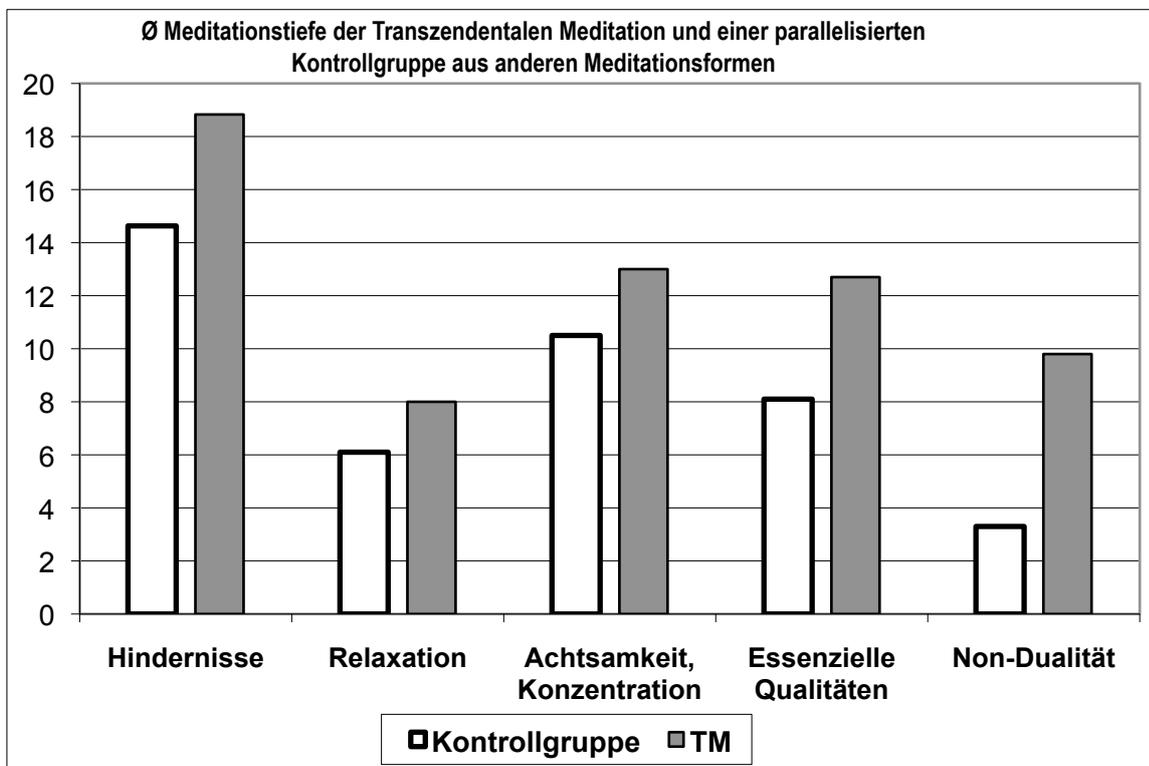


treten durchgeführt werden, die die Effektivität einer neuen Methode nachweisen wollen, sofern überprüf-
bare Daten verwendet werden; Daten, die z.B. bei den Krankenkassen gespeichert sind und die jederzeit
unabhängig nachgerechnet werden können. Unter diesem Kriterium entspricht die Feldstudie von ORME-
JOHNSON der zu fordernden Objektivität.

6.1.11 Transzendente Meditation: Effektiv weil mühelos

Wir wollten unter Berücksichtigung der Meditationsdauer (in Jahren) die typischen Meditations-
tiefen (Tiefe eins bis fünf und gesamt) der Transzendental Meditierenden versuchsweise mit de-
nen anderer Meditationsformen (Yoga-Meditation, ZEN, Vipassana, Mahayana, Christliche Me-
ditation, QiGong, „selbst gestrickte Techniken“) vergleichen (Fehr, 2002). Dazu stellte uns H.
Piron (2003) die Daten seiner Eichstichprobe von 122 Meditierenden verschiedener Traditionen
zur Verfügung. Wir berechneten daraus eine Kontrollgruppe, die in Meditationsdauer der TM-
Gruppe in etwa vergleichbar war – die Kontrollgruppe hatte allerdings immer noch etwa doppelt
so lange meditiert wie die TM-Meditierenden – nämlich ca. drei Jahre im Vergleich zu etwa an-
derthalb Jahren der transzendental Meditierenden. Die TM-Praktizierenden wiesen im Vergleich
mit der aus den anderen Meditationsformen zusammengesetzten Kontrollgruppe in den fünf
MTF-Tiefebereichen signifikant größere Meditationstiefen auf.

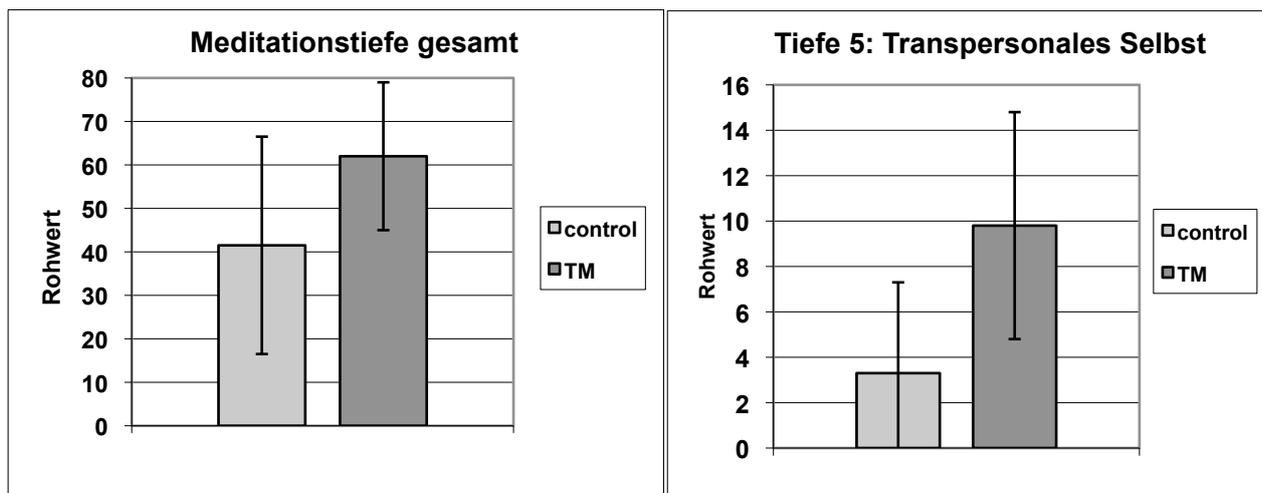
Die TM-Gruppe zeigte tiefere Meditationserfahrung im Bereich der Tiefe 1 (Hindernisse), also
weniger Probleme in der Meditation, in der erreichten Tiefe 2 – Entspannungstiefe, in Tiefe 4 –
transpersonale Qualitäten und besonders in Tiefe 5, der non-dualen Erfahrung ("Transzendenta-
les Bewusstsein", „savikalpa Samadhi“), die wegen ihres spezifisch nondualistischen Bezuges
am stärksten von allen Skalen auf Transzendente Meditation reagiert. Piron hat sein Verfahren
unter Hinzuziehung externer Meditationsexperten konstruiert und dabei explizit Meditationsleh-
rer der Transzendentalen Meditation wegen des zweifelhaften Rufes der TM-Organisation aus-
geschlossen. Von den befragten Meditationsexperten wurde übereinstimmend die nonduale Er-
fahrung, wie gemessen durch die MTF-Skala 5, als tiefster zu erreichender Meditationszustand
beschrieben.



Vergleich der Tiefen 1 bis 5 des MTF Meditationstiefefragebogens von Piron für TM und Kontrollgruppe

Wenn „Reines Bewusstsein“, „Samadhi“ erfahren wird, gibt es darin keine Grenzen mehr – das Bewusstsein ist unbegrenzt. Es ist die Konsequenz des Meditationsprozesses, dass sich die vorher fokussierte Aufmerksamkeit während des Transzendierens zu Bewusstsein / Bewusstheit ausweitet und unendlich wird. In Samadhi (Turiya) fallen erfahrendes Subjekt, Erfahrungsprozess und Objekt der Erfahrung in eins zusammen. Ken Wilber nannte diesen Bewusstseinszustand entsprechend der Advaita-Philosophie „Nicht-Dualität“.

Das Zusammenlegen verschiedener Meditationsformen zu einer einzigen Kontrollgruppe ist nicht unproblematisch, da es die Tiefewerte verschiedener Gruppen durch Mittelung nivelliert. Theoretisch könnte eine andere Gruppe ähnliche Meditationstiefen aufweisen. In mehreren Studien der letzte Jahre zeigte sich aber, dass transzendental Meditierende in Tiefe 5 (nonduales Bewusstsein) prinzipiell auch unter Berücksichtigung der Praxis die höchsten Tiefewerte aufweisen.



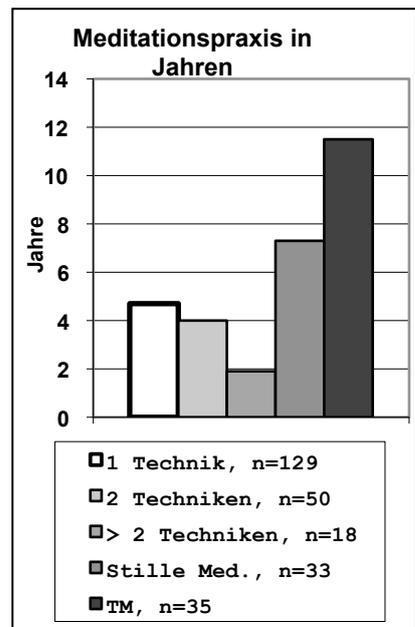
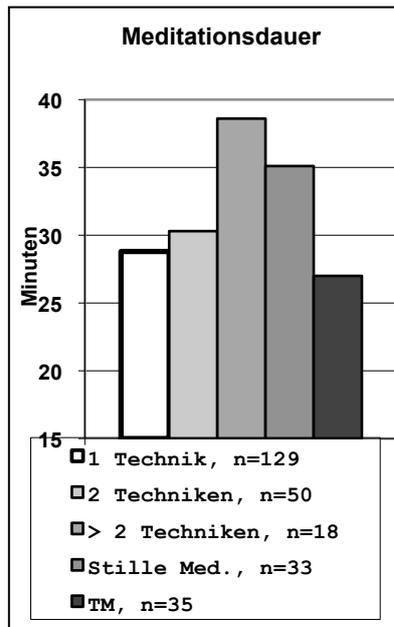
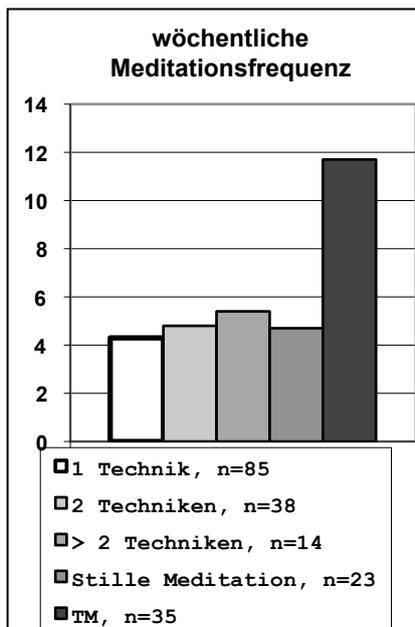
Vergleich Meditationstiefe gesamt und Tiefe 5 (Transpersonales Selbst und nonduale Erfahrung) für TM-Gruppe und eine aus verschiedenen Meditationsformen zusammengesetzte Kontrollgruppe.

6.1.12 Aufwand für Meditation

Die Studie der SMMR (siehe Ott und Hölzel, 2007) fokussierte auf Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit, Meditationstiefe, Meditationspraxis und Absorption.

Wir erweiterten die Datenbasis um Werte transzendental Meditierender (TM) und wollten wissen, wieviel Aufwand die Meditierenden ihren Techniken widmeten. Berücksichtigt man den Aufwand, so scheint die Frequenz, die Kontinuität und Nachhaltigkeit des Übens wichtiger zu sein als die Anzahl gleichzeitig praktizierter verschiedener Meditationstechniken und die Dauer der einzelnen Meditationssitzung. Das gleichzeitige Üben mehrerer verschiedener Meditationstechniken wurde vorzugsweise von Praktizierenden berichtet, die eine erst vergleichsweise kurze Meditationshistorie aufwiesen.

TM-Praktizierende üben mit ca. zwölfmal wöchentlich etwas mehr als doppelt so oft verglichen mit den Praktizierenden anderer Meditationstechniken, meditieren jedoch mit etwa 25 Minuten je Meditation etwas kürzer als die anderen. TM und Stille Meditation hatten mit knapp 12 bzw. ca. 7 Jahren länger praktiziert als Übende von zwei oder mehr als zwei Meditationstechniken (4 und 2 Jahre). Dafür ist Selektion nur zum Teil verantwortlich. Vielmehr wird ein relativ hoher Zeitaufwand in Verbindung mit verschiedenen Techniken von den meisten nicht auf Dauer durchgehalten und ist vielleicht auch nur schwer mit den Erfordernissen des Alltags in Übereinstimmung zu bringen. In Bezug auf Kontinuität, Nachhaltigkeit und Effektivität ist daher Praktizieren von mehr als einer Meditationstechnik eher abträglich. Die Stille Meditation steht insofern zwischen den konzentrativen Techniken (meist Yoga- oder Mantra-Meditation), und der Transzendentalen Meditation, die eine stille nicht konzentrierte Meditationsform ist.



links: Meditationsfrequenz pro Woche für Praktizierende von 1, 2 und mehr Meditationsmethoden und für Stille und Transzendente Meditation

Mitte: Durchschnittliche Meditationsdauer (Minuten) für Praktizierende von 1, 2 und mehr Meditationsmethoden und für Stille und Transzendente Meditation

rechts: Meditationspraxis (in Jahren) für Praktizierende von 1, 2 und mehr als 2 Meditationsmethoden und für Stille und Transzendente Meditation

7 Objektzentriertheit (Objektreferenz) versus Objektlosigkeit (Selbstreferenz) der Meditation

Der Kontrast von objektloser und objektgebundener Meditation begegnet uns in der Analyse der Struktur verschiedener Meditationsformen, die schwerpunktmäßig mehr dem Achtsamkeitstyp oder dem objektlosen Typ zugeordnet werden können.

objektgebundene Meditation	objektlose Meditation
samprajnata	asamprajnata
Achtsamkeit	Versenkung
Konzentration	Gesetz des geringsten Aufwandes
Kontrolle	Spontaneität
Aktivität	Desaktivierung
Nicht-Selbst	Höheres Selbst
objektreferent	Selbst-referent

7.1 Achtsamkeit als objektgebundene Meditation

Achtsamkeitsmeditation entstammt dem Buddhismus. Sie besteht in nicht-bewertender, nicht analysierender und nicht eingreifender Beobachtung des mentalen Prozesses. Vipassana beinhaltet u. a. den systematischen Scan des Körpers.

Ott (2007) beschreibt Achtsamkeit in Anlehnung an verschiedene Autoren wie folgt:

(Mindfulness) has been described as a process of bringing a certain quality of attention to moment-to-moment experience mindfulness comprises two components: self-regulation of attention and a specific

orientation towards one's experiences. Attention is directed to immediate experiences, "thereby allowing for increased recognition of mental events in the present moment". The attitude towards the experiences is characterized by curiosity, openness, and acceptance.

Achtsamkeit besteht dementsprechend in einer bestimmten *Aktivierung* des ego-mind-senses-Systems. Meditationen vom Typ der Stillen oder Transzendentalen Meditation nutzen eine andere Technik. Sie erlauben dem Geist, mühelos abzusinken und nacheinander Ebenen geringerer mentaler Aktivität zu erfahren, bis schließlich die subtilste Ebene geistiger Tätigkeit überschritten, „transzendiert“ wird und der Geist sich im Zustand geringster Anregung, völliger Stille und ruhevoller Wachheit befindet. Ziel ist die unmittelbare Verringerung der Tätigkeit des Geistes.

Ott (a.a.O.) zeigte in seiner Studie die wechselseitigen Zusammenhänge zwischen Absorption, Meditationstiefe und Achtsamkeit auf:

Furthermore, deep meditation experiences had a remarkable influence on the mindfulness of meditators. People with deeper meditation experiences reported to be more mindful in everyday life. There was no additional direct influence of meditation practice on mindfulness. The influence of meditation practice was mediated solely by meditation depth. As indicated by the extended model, the character trait absorptions also exerted an influence on mindfulness in everyday life, independent of meditation depth.

Achtsamkeit ist also in enger Beziehung zu *Absorption* und mehr noch *Meditationstiefe* zu sehen, während die Praxis (in Jahren) kaum eine Rolle spielt. Während Absorption teils genetisch bedingt ist, ist mit einer Technik, die eine größere Meditationstiefe anzunehmen erlaubt, eine spontane Zunahme der Achtsamkeit zu erwarten, wie die oben dargestellte vergleichende Studie zur Meditationstiefe für TM bestätigt.

7.2 Objektlose Meditation und die Entwicklung von savikalpa zu nirvikalpa Samadhi

7.2.1 Bindung und Nicht-Verhaftung: Die Verlagerung der Identifikation

Identifikation ist mit *Bindung* und *Verhaftung* verbunden und führt aus Sicht der Meditationstraditionen immer zu Leiden. Für die Auflösung falscher Identifikation gibt es zwei Herangehensweisen: Zum einen die direkte Erfahrung des transzendenten Selbst in der objektlosen Meditation, zweitens die von Shankara (Upadesa Sahasri) empfohlene fortgesetzte Negation: „Neti – neti“ („Nicht dies – nicht dies“).

Vers 1. Da es unmöglich negiert werden kann, bleibt das Selbst übrig gemäß der Autorität des Sruti "Nicht dies, nicht dies". Daher wird das Selbst klar erkannt über die Reflektion "Ich bin nicht dies, ich bin nicht dies."

Ohne eine direkte Erfahrung der transpersonalen Ebene tendiert der Versuch der Disidentifikation von allem, was „Nicht-Selbst“ ist (ego-mind-Sinne-die äußere Welt), zu einem *regressus ad infinitum* und kann darauf hinauslaufen, eine Identifikation durch die nächste, „weniger (aber gleichwohl noch) verhaftete“ zu ersetzen usw. Als entscheidenden Weg aus diesem Dilemma misst Shankara der Erfahrung des Samadhi über den Weg des *Samadhi Yoga* Priorität vor der kognitiven Analyse der objektgebundenen Meditation bei.

Nach dem Yoga-Sutra Kommentar Vijnanabhikshus (Rukmani, 1981) ist objektloses („asamprajnata“) Samadhi der einzige Zustand, der zu Befreiung („kaivalya“, „moksha“) führt. Objektloses Samadhi geht über objektgebundenes („samprajnata“) Samadhi hinaus:

Yoga Sutras I, 17: Samprajnata - Samadhi (objektgebundenes Samadhi)

„It is cognitive because accompanied with verbal associations (vitarka), with subtle associations (vicara), with joy (ananda), and the form of I-am-ness (asmita).“

Yoga Sutras I, 18: Asamprajnata - Samadhi (objektloses Samadhi; T. Leggett: "Ultrakognitives Samadhi")

„The other (Samadhi) follows on practice of the idea of stopping, and consists of samskaras alone.“

Objektloses Samadhi ist frei von allen Fluktuationen des Geistes. In ihm sind lediglich die latenten Eindrücke (Erinnerungen, „samskaras“) übrig. Objektloses Samadhi kann entsprechend der Yoga- und Advaita-Tradition nur durch „supreme detachment“ (völlige Losgelöstheit, Nicht-

Bindung, Transzendentes Bewusstsein) erreicht werden, nicht jedoch durch eine objektgebundene Meditationsform. Daher ist die Meditation in diesem Fall auf die Vorstellung des Stoppens (Anhaltens, d. h. der Gedanken) ausgerichtet, das identisch ist mit der Abwesenheit von allem. Sie ist dann ohne jegliches Objekt. Dies hat den Stopp aller Fluktuationen des Geistes zur Folge; nur die latenten Eindrücke (samskaras) sind noch vorhanden, die im Geist als Keime von Gedanken und Erinnerungen wirken. Diese Art der Praxis befreit den Geist von jeglicher Abhängigkeit von Objekten.

Hariharananda Aranya (S. 51) führt dazu aus,

“...if the mind acquires a momentum for the arrested state, fluctuations will no longer arise in the mind. Then the mind would appear to be a void. That is called the 'moment' of arrested state, in other words, the interval between two states of fluctuations. That is the state in which the Seer abides in Himself. Then the pure Consciousness is not arrested but the knowledge of non-self disappears; consequently, the knower of non-self; viz. the 'I-sense' also disappears.”

Dies ist der Fall bei objektlosen Meditationsformen wie der „Stillen Meditation“ oder der „Transzendentalen Meditation“, wenn dem Geist Gelegenheit gegeben wird, das Meditationsobjekt mit fortschreitend weniger Aufwand zu denken und so in zunehmend subtilere und ruhigere Ebenen einzutauchen, bis schließlich die Ebene feinsten, geringster Tätigkeit überschritten, transzendiert wird und der Geist in den objektlosen Zustand des reinen Selbst eintaucht. Dies Transzendieren ist kein aktives „Tun“, sondern ein Vorgang systematischen Los- und Zulassens, wobei „systematisch“ bedeutet, dass er nicht passiv ist, sondern auf der Schwelle zwischen aktiv und passiv stattfindet.

7.2.2 Psychologische Merkmale der Identifikation in nirvikalpa Samadhi

Travis (2004) betont, dass verschiedene Meditationsformen unterschiedliche Ziele verfolgen und oft mehr *objektbezogene* Geist-Körper-Techniken beinhalten, ohne sich direkt auf Reines Bewusstsein (objektloses Samadhi) – von ihm als self-referral, selbst-rückbezügliches Bewusstsein bezeichnet – zu beziehen:

„Qigong involves moving 'Qi' to different parts of the body by attending to an area of the physiology while controlling inhalation and exhalation (Lim et al., 1993); Vipassana meditation involves attention on the breath during eyes-closed meditation, and on the dispassionate, non-manipulative observation of ongoing perceptual, bodily and/or mental states during eyes open tasks (Buchheld et al., 2001); and Yoga Nidra meditation involves visualization of various mental and bodily states (Lazar et al., 2000; Lou et al., 1999).“ (Travis, 2004)

Travis hat zur Unterscheidung der Modi der Selbst-Erkenntnis („Self-awareness“) ein Kontinuum vorgeschlagen, das sich zwischen einem „object-referral“ und einem „self-referral“ Pol aufspannt.

Eine mithilfe der Software ATLAS-TI durchgeführte Inhaltsanalyse der in unstrukturierten Interviews erfassten Selbstbeschreibungen von 17 nicht-Meditierenden (1), 17 Kurz- (2) und 17 Langzeitmeditierenden (2) (TM) ergab folgende Unterschiede in der Selbstbeschreibung der Probanden:

(1) das Selbst wird *identifiziert* mit Gedanken, Gefühlen und Verhalten

„Ich glaube, dass ich offen für neue Erfahrungen bin“; „Ich erkämpfe gerne meinen Weg“; „Ich bin offen für Veränderung und neue Ideen“; „Ich liebe das andere, den Wechsel“; „Ich bin abenteuerlustig“; „Ich bin fröhlich und hilfsbereit“;

(2) das Selbst ist der *Direktor (Regisseur)* der Gedanken, Gefühle und des Verhaltens

„Ich bin meine eigene Bewusstheit“; „Ich bin meine Fähigkeit, wahrzunehmen und bewusst zu sein“; „Ich bin meine eigenen Fähigkeiten, meine Fähigkeit zu lernen, meine Fähigkeit, Dinge zu tun, in der Essenz, meine Fähigkeit zu handeln“; „Es gibt viele verschiedene Ebenen zu dem, was ich bin - ich bin eine Schwester, eine Tochter, eine Freundin, eine Athletin, eine Liebhaberin der Natur, eine Wahrheitsucherin, eine sehr spirituelle Person – ich glaube, dass ich alles tun und erreichen kann, worauf ich meinen Geist ausrichte“;

(3) das Selbst ist *unabhängig* von Gedanken, Gefühlen und Verhalten und liegt ihnen zugrunde

„Wir denken unser Selbst gewöhnlich als dies Alter; diese Haarfarbe; diese Hobbies meine Erfahrung ist, dass mein Selbst viel umfassender ist als das. Es ist unermesslich weit ... auf einer physischen Ebene. Es ist genau genommen nicht auf diese physische Umgebung begrenzt“; „Es ist die ‚Ich-Bin-heit‘; Es ist mein Sein; es gibt einen darunterliegenden Kanal, der einfach allem zugrundeliegt. Das dort ist meine Essenz und diese stoppt nicht, wo ich aufhöre ... mit ‚ich‘ meine ich diese 1,58 Meter-Person, die sich hierhin und dorthin bewegt“; „Ich schaue und sehe diese wunderbare göttliche Intelligenz ... man könnte sagen im Himmel, in dem Baum, aber sie wird eigentlich eher ausgedrückt durch diese Dinge ... und diese sind mein Selbst“; „Ich erfahre mich selbst als ohne Grenzen oder Inhalt ... über das Universum hinausgehend ... all-durchdringend, und bin außer mir vor Freude und absolut entzückt mit jeder Bewegung, die mein Körper macht. Mit jeglichem, was meine Augen sehen, meine Ohren hören, meine Nase riecht. Da gibt es eine Freude dadurch, dass ich in der Lage bin, das zu durchdringen – mein Bewusstsein, meine Intelligenz durchdringt alles, was ich sehe, fühle und denke“; „Wenn ich sage ‚Ich‘, das ist das Selbst. Da ist eine Qualität des Selbst, die so durchdringend überall vorhanden ist, dass ich ganz sicher bin, dass das ‚Ich‘ dasselbe ‚Ich‘ ist wie eines jeden anderen ‚Ich‘. Nicht in Begriffen dessen, was gleich hinterher kommt – ich bin groß, ich bin klein, ich bin fett, ich bin dies, ich bin jenes Sondern der ‚Ich‘-Teil. Der ‚Ich bin‘ Teil ist dasselbe ‚Ich bin‘ für Dich und mich“.

Travis fand in der Faktorenanalyse (Hauptkomponentenanalyse) der verwendeten Tests einen „general factor“ analog dem Faktor „g“ in der Intelligenzforschung (Jensen, 1980; Spearman, 1904). Dieser stellt ein Konstrukt dar, das der Performance einer Reihe unterschiedlicher Tests für logisches Denken und Problemlösen zugrundeliegt. Die erste Hauptkomponente der unrotierten Faktorenanalyse (FA) repräsentiert eine allgemeine Messung des Gefühls-für-das SELBST, einer grundlegenden Qualität des Selbst-Bewusstseins oder der Lebens-Orientierung.

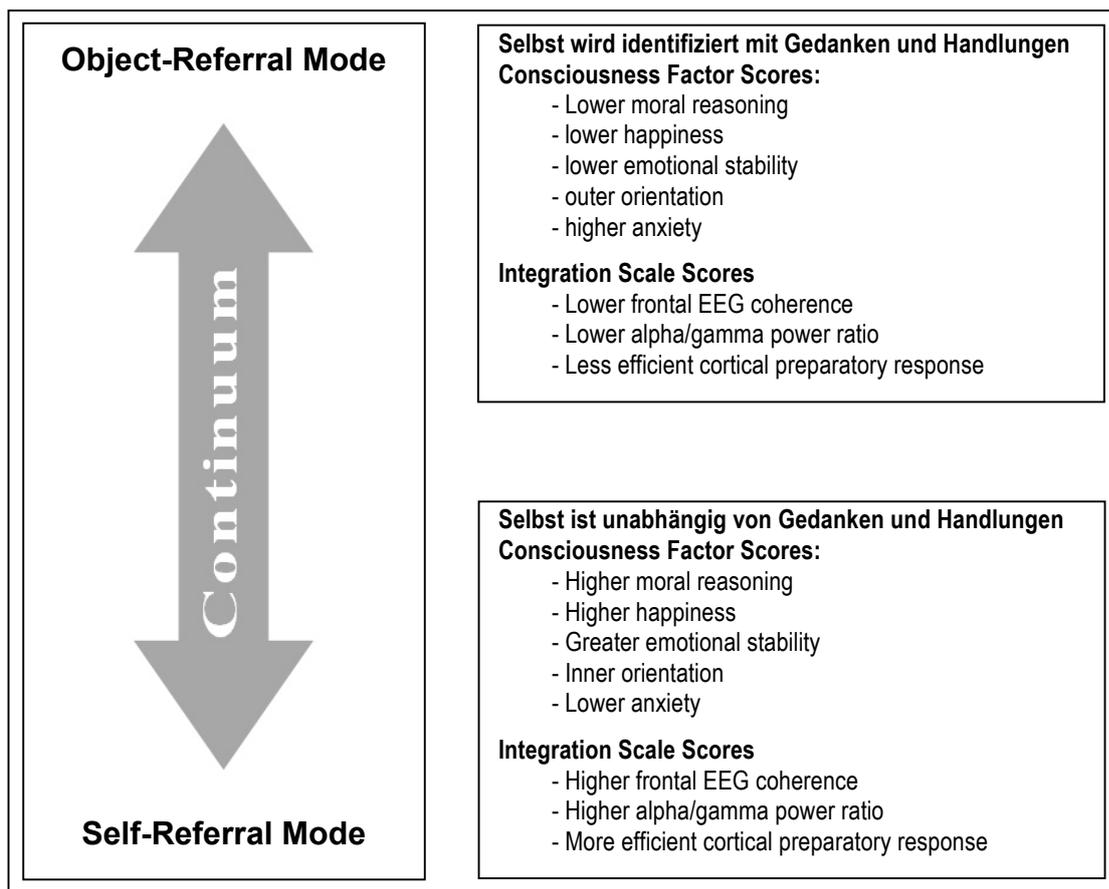
Die z-transformierten Variablen aller verwendeten Tests wurden entsprechend den Faktorladungen der 1. unrotierten Hauptkomponente gewichtet und summiert. Die Summe repräsentierte einen „Bewusstseins-Faktor“, der nach Travis eine grundlegende Qualität des Bewusstseins oder der Lebensorientierung widerspiegelt, die den Messungen psychologischer Gesundheit oder der Persönlichkeit gemeinsam ist. Eine mithilfe der „Bewusstseins-Faktor-Werte“ durchgeführte ANOVA konnte die drei Gruppen signifikant trennen. Objektbezogener Modus der Selbstbeschreibung ging mit geringeren, Selbst-referenter Modus mit höheren Bewusstseins-Faktor-Werten einher.

Der aus der FA resultierende „Bewusstseins-Faktor“ beruhte auf folgenden Tests:

Inner-outer-orientation scale (Baruss, Moore, 1992), Gibbs Socio-Moral Reflection Measure-Short Form (SMR-SF) (Gibbs et al., 1992), Spielberger’s State/Trait Anxiety (STAI), 100 Items der Big Five (Goldberg, 1990, 1992).

Sense-of-self	Non-TM-group	Short-TM-group	Long-TM-group
<i>Identified</i> with Thoughts, Feelings, and Actions	17	3	0
<i>Direct</i> of Thoughts, Feelings, and Actions	0	14	0
<i>Independent</i> of Thoughts, Feelings, and Actions	0	0	17

Tabelle der Probandenzahlen in jeder der drei Super-Code-Kategorien, die aus der Inhaltsanalyse resultierten (Travis, 2004)



Schematische Darstellung des Gefühls-für-das-Selbst ("sense-of-Self") entlang eines objektreferenten - selbstreferenten Kontinuums. Der Bereich der Beschreibungen des "sense-of-Self" erstreckte sich von eher objekt-referent bis zu mehr selbst-referent dominierten Modi. Die beiden Kästen (rechte Seite) enthalten den Supercode aus den Beschreibungen in der ersten Person und die psychologischen (Bewusstseins-Faktor-Werte) und physiologischen Korrelate (hirnfunktionsbasierte Skalen-Integrationswerte) der beiden Pole des zugrunde liegenden Kontinuums. (Travis, 2004)

Da die Untersuchung an denselben Probandengruppen durchgeführt worden waren, die Travis auch in seiner davor liegenden EEG-Studie untersucht hatte, lagen ausführliche physiologische Daten vor. Die drei Gruppen unterschieden sich durch den Grad an nondualer Erfahrung (keine Erfahrung / vorübergehende Erfahrung / kontinuierliche Erfahrung), durch ihre spezifischen hirnhysiologischen Muster, durch die unterschiedlichen Auffassungen ihres „Selbst“ und durch den errechneten „Bewusstseins-Faktor“. Damit hat Travis einen wichtigen Beitrag geleistet zu einer psychophysiologisch fundierten Erfassung nondualer Präsenz des „transpersonalen Selbst“.

Travis führt aus, dass es ihm wichtig war, für seine Untersuchungen eine Technik zu wählen, die explizit zu einer Erfahrung oder Erkenntnis des Selbst führt, die aus der Einbettung in Wahrnehmen, Gedanken und Gefühle herausgelöst („de-embedded“) ist. Dies geschehe durch einen als „Transzendieren“ bezeichneten Prozess, der in der Erfahrung von reinem, selbst-rückbezüglichen („self-referral“) Bewusstsein gipfelt, ein Bewusstsein ohne mentalen Inhalt, entsprechend dem im Kapitel 2 dargestellten „objektlosen Samadhi“.

7.2.3 Physiologische Merkmale der Identifikation in nirvikalpa Samadhi

In der im vorigen Kapitel zitierten Studie von Travis et al. waren neben der Inhaltsanalyse eine Reihe physiologischer Parameter erhoben worden.

Probanden, die sich in Begriffen konkreter und verhaltensmäßiger Prozesse (vorwiegend objekt-bezogener Modus) beschrieben, zeigten neben den geringeren Bewusstseins-Faktor-Werten auch geringere frontale EEG-Kohärenz, niedrigere Alpha und höhere Gamma-Power während der

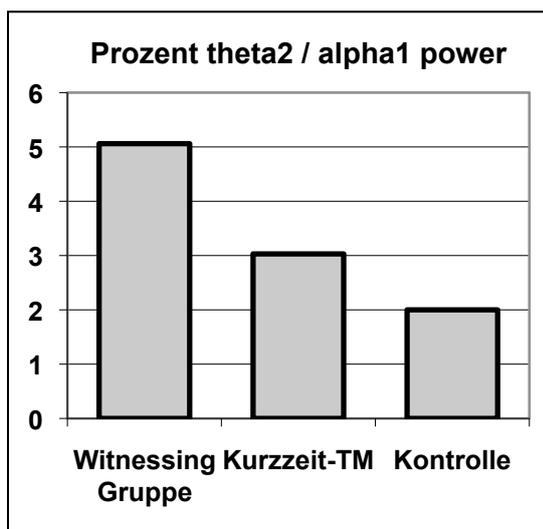
Durchführung von Aufgaben und weniger effizientes kortikales Erwartungspotenzial (kontingente negative Variation, CNV).

Probanden, die sich selber überwiegend in Begriffen eines abstrakten, unabhängigen Gefühls-für-das-Selbst („sense-of-Self“) beschrieben, das Gedanken, Gefühlen und Verhalten zugrunde liegt (vorwiegend selbst-referenzieller Bezug) zeigten neben ihren höheren Bewusstseins-Faktor-Werten auch höhere frontale EEG-Kohärenz, höhere Alpha und niedrigere Gamma-Power während der Durchführung von Aufgaben und effizientere kortikale Reaktionen.

EEG Marker wachsenden nirvikalpa Samadhis – witnessing während des Schlafes

Nirvikalpa Samadhi kennzeichnet den kontinuierlichen Zustand des Transzendentalen Reinen Bewusstseins (objektloses Samadhi) zusammen und parallel mit den normalen Aktivitäten des Wachens (Denken, Fühlen, Aktivität), Träumens, Schlafens. Dieser Zustand ist durch die Erfahrung des „witnessing“ gekennzeichnet, den Zustand des „stillen Zeuge-Seins“. Dauerhaftes Samadhi ist definiert als der Zustand völliger Freiheit („release“, „liberation“, dauerhafte Nicht-Bindung, Nicht-Verhaftung), in dem die Verstrickung mit den Ereignissen des Lebens ein Ende gefunden hat.

Mason und Mitarbeiter (1997) untersuchten EEG, Muskeltonus und Augenbewegungen während des Schlafes in zwei Gruppen Praktizierender der TM und einer Kontrollgruppe. Die erste Gruppe bestand aus 11 Probanden, die über die Erfahrung höherer Bewusstseinszustände seit mindestens fünf Jahren berichteten. Die zweite Gruppe mit 9 Probanden berichtete über keine Erfahrungen dieser Art und die dritte Gruppe von 11 Probanden praktizierte keine Meditation. Alle drei Gruppen zeigten ähnliche Anteile von Delta-EEG. Delta markiert die erholsame Schlafphase und zeigt, dass alle Versuchspersonen tatsächlich schliefen. Die Gruppe mit der witnessing-Erfahrung zeigte zusätzlich signifikant höhere Theta-Alpha-Aktivität und niedrigeren Muskeltonus als die anderen beiden Gruppen. Atonie während des Delta-Schlafes wurde bisher nach den Autoren nie zuvor in irgendeiner Population beobachtet. Die REM-Dichte war bei den witnessing-Probanden während der ersten drei REM-Phasen ebenfalls höher. Das Diagramm zeigt Theta/Alpha Aktivität von 6 – 10 Herz während des Schlafes. Die witnessing-Gruppe zeigte die höchste Amplitude, die Meditierenden ohne diese Erfahrung hatten die zweithöchste und die nicht meditierende Vergleichsgruppe hatte die niedrigste.



Prozentsatz theta2/alpha1-power im EEG während des Schlafes von Meditierenden mit witnessing-Erfahrung, Kurzzeitmeditierenden und Kontrollpersonen (Mason et al., 1997)

Diese Ergebnisse werden als Bestätigung dafür gewertet, dass das vorübergehende, kurzzeitige Reine Bewusstsein (savikalpa-Samadhi) bei Langzeitmeditation in einen kontinuierlichen

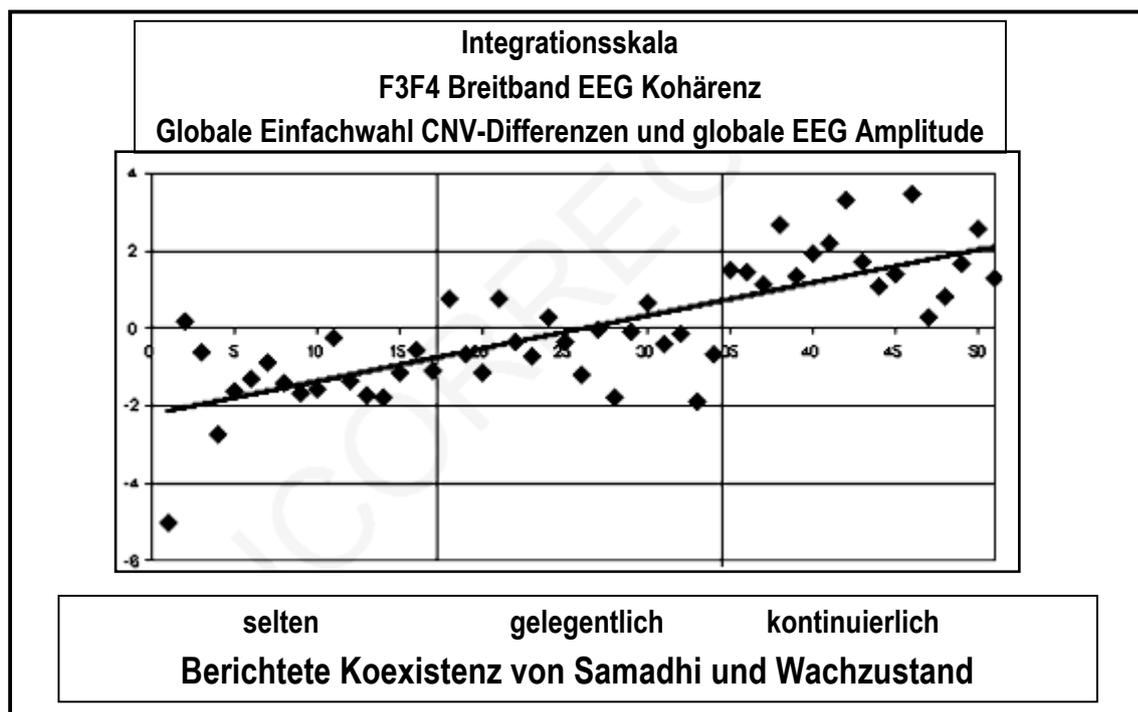
Zustand übergeht, der einen höheren, stabilisierten Bewusstseinszustand (nirvikalpa Samadhi) darstellt. S. L. Shapiro et al. (2003, S. 80) bewerten diese Ergebnisse wie folgt:

“By demonstrating a unique EEG signature not usually found in normal individuals, these findings buttress the claim that it is possible to develop an alert state of transcendental consciousness during deep sleep. These findings support the possibilities of developing not only lucid dreaming but also lucid nondream states, possibilities which Western psychologists long dismissed as impossible. The development of lucidity during dreams may offer a valuable metaphor for the phenomenon of "enlightenment." With further replication with larger sam-ples, these findings may be some of the most significant discoveries in the field of consciousness studies.

Travis, Wallace und Koautoren (2002) berichten in einer weiteren Veröffentlichung über 17 TM-Langzeitmeditierende, die Merkmale von nirvikalpa Samadhi zeigen. Die witnessing-Probanden berichten über Transzendentes Bewusstsein als eine mit dem Wachen und Schlafen parallel laufende, koexistierende Erfahrung. Der bewusste Schlaf, das „witnessing of sleep“ ist in den Upanishaden das essentiellste Merkmal der Kontinuität des Seins, Bewusstseins, in dem die Präsenz des inneren SELBST nicht mehr von den wechselnden Zuständen des Wachens, Träumens, Schlafens überschattet und unterbrochen wird:

„The flurry of waking activity comes and goes; the inertia of sleep comes and goes. Yet, throughout these changing values of waking and sleeping, there is a silent, unbounded continuum of awareness that is me; I am never lost to myself.“

Die komplexe Untersuchung beinhaltete die Administration von Fragebögen, die Aufzeichnung der EEGs und die Durchführung von Reaktionsaufgaben (einfache und Wahlreaktion) nebst Registrierung des Erwartungspotenzials CNV. Die teilnehmenden 51 ProbandInnen wurden nach



zustand charakterisiert. Dafür z-transformierten sie die drei Faktoren, die schrittweise in die Regression gingen, kombiniert für jede Versuchsperson und trugen die z-Werte gegen die berichtete Integration des Samadhi-Zustandes mit dem Wachzustand auf. Die Regressionsgerade durch diese Punkte repräsentiert mögliche Transformationen kortikalen Funktionierens entsprechend der zunehmenden Integration des Samadhi- und des Wach-Zustandes und kann auf diese Weise als Integrationskala dienen.

Die ältesten Upanishaden sprechen vom traumlosen Schlaf als dem „Eingehen ins wahre Sein, als Rückkehr zur eigenen wahren Natur“ (Chandogya Upanishad 8.7 – 12; Brhad Aranyaka Upanishad 4.3.7 – 4.3.34). Nach den ältesten Upanishaden liefert der Schlaf die deutlichste und konkreteste Erfahrung der wahren Natur des SELBST und dies möglicherweise dadurch, dass er in Kontrast zum Reinen Transzendentalen Bewusstsein (nirvikalpa Samadhi), also im Sinne einer dualen Erfahrung zweier simultaner Zustände, erlebt wird. Zu keinem der anderen gewöhnlichen Bewusstseinszustände ist der Kontrast derart prägnant wie zwischen der Erfahrungslosigkeit des Schlafes und der Kontinuität Reinen Bewusstseins. „Witnessing of sleep“ (etwa „Zeuge des Schlafzustandes sein“) ist eine physiologisch objektivierbare Erfahrung. Die duale Erfahrung des witnessing sleep könnte die upanishadische Aussage verständlich machen.

8 Bedingungen transpersonal orientierter Psychotherapie

Letztes Ziel Transpersonaler Konzepte, Methoden und Tätigkeiten in typischer Advaita-Formulierung ist die „Verwirklichung der kontinuierlichen Identifikation mit dem transzendenten Selbst als dem kosmischen Schöpfer“ – der Erkenntnis und Erfahrung des Atman als Brahman.

Entsprechend dem Advaita Vedanta wird der transpersonalen Erfahrung das Primat zugesprochen und alle Techniken, Methoden und philosophischen Rationale sind diesem Ziel untergeordnet: „Yogasthah Kuru Karmani“ – „Gegründet in Yoga, handle“ (Bhagavad Gita II, Vers 48). In dieser Aussage der Gita ist die Reihenfolge kein Zufall: Handeln sollte auf der Basis von Yoga durchgeführt werden, der dauerhaften Vereinigung mit dem absoluten Bewusstsein in nirvikalpa Samadhi. Der erste Schritt ist daher, dieses zu etablieren.

Es überraschte uns, dass solche Meditationsanfänger, die bereits zu Anfang ihrer Praxis über seltene fortgeschrittene Erfahrungen im Bereich der Tiefe 5 des MTF Meditationstiefefragebogens von Piron berichteten, sich nicht sonderlich für Selbstverwirklichung oder transpersonal-spirituellen Themen inklusive Philosophien des Yoga und der Meditation interessiert hatten und auch nicht sonderlich dafür zu begeistern waren. Meist blieben sie selbst dann unmotiviert („gelassen“), wenn sie erfuhren, dass viele Menschen auf diesem Globus alles mögliche unternahmen, um sich ähnliche Erfahrungen in langjährigen Routinen „zu erarbeiten“ und dass ganze Bibliotheken von weisen Büchern sich um diese Themen drehen.

Wir sehen darin einen Hinweis, dass die Präsenz des nondualen Bewusstseins in gewisser Weise oder bei bestimmten Menschen orthogonal zu anderen Persönlichkeitsbereichen steht, wie sich auch aus den plötzlich und unerwartet erfolgenden Eintritt des Samadhi bei manchen Yogi ablesen lässt (Ramana, Nisargadatta, Aurobindo). Bei anderen ist das Erlangen der „Befreiung“ die Frucht (meist) längerer Befolgung traditionell empfohlener Übungen.

Die Erfahrung des Zustandes innerer Stille, inneren Schweigens, in seiner essentiellen Qualität des spirituellen „höheren“ SELBST in der östlichen Tradition als Samadhi bezeichnet, ist wünschenswerte Voraussetzung für eine Psychotherapie auf transpersonaler Basis. Eine Routine regelmäßiger Kultivierung der Meditation zeigt deutliche messbare psychologische, physiologische und Verhaltensänderungen.

Tägliche und langfristige Meditationsroutine des Therapeuten scheint eine erste Bedingung transpersonaler Ausrichtung der eigenen Arbeit darzustellen. Da die Effekte der Meditation substantiell, messbar und überdauernd sind, treten sie unabhängig davon auf, ob der meditierende Therapeut sich darüber Gedanken macht oder sie in Konzepte einzubinden versucht oder nicht.

Die Brille auf der Nase vermittelt ihrem Träger scharfes Sehen, ganz egal, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht und unabhängig davon, ob er sich mit den optischen Gesetzen seiner Brillengläser auseinandersetzt oder nicht. Was auch immer von der Meditationserfahrung überdauert, wirkt sich ohne weiteres Dazutun spontan in der therapeutischen Arbeit aus, egal, was der Therapeut drüber denkt.

Alexander (1991) erfaßte in einer Meta-Analyse 42 Studien, in denen die Transzendente Meditation berücksichtigt worden war. Er stellte für Praktizierende der TM einen dreimal größeren Anstieg der Selbstverwirklichungsindizes im Vergleich zu anderen Formen der Entspannung oder Meditation fest. Faktorenanalytische Auswertungen stellten *affektive Reife, Integrative Perspektive des Selbst und der Welt* und *resilient sense of self* als Schwerpunkte heraus.

Konzeptuelle Arbeit an transpersonalen Theorien und/oder Konzepten kann für den Patienten entsprechende Gedankenwelten entwerfen, und diese können für die therapeutische Arbeit ähnlich hilfreich sein, wie andere therapeutische Rationale (Exposition, Rollenspiel, Modelllernen etc.). Dies ist von der direkten transpersonalen nondualen Erfahrung klar zu unterscheiden. Letztere bedarf der Herstellung innerer Stille und transzendiert Denkprozesse und Konzepte, ist auch über jene nur begrenzt kommunizier- und vermittelbar. Gedankenwelten gehören zur Welt mentaler Aktivierung, Yoga bedeutet den Stopp gedanklicher Aktivität und Samadhi besteht jenseits jeglicher mentaler Aktivität. Die Stille und Präsenz des Therapeuten kann einen speziellen Raum für die therapeutische Arbeit herstellen, der den Weg zu Erfahrungen auf anderen Ebenen möglich macht.

Engel schreibt dazu:

Meditation als Hilfe für Psychotherapeuten: Verbesserung der Aufmerksamkeit und Empathiefähigkeit

Einige Arbeiten zur Meditation als Hilfe für Psychotherapeuten arbeiten Faktoren heraus, die für die psychotherapeutische Haltung einen wertvollen Beitrag leisten.

MAUPIN '62 u. '65 konnte zeigen, daß Zen-Meditation mit der Übung zur Aufmerksamkeit ohne subjektive Eingriffe und Verfälschungen eine Haltung hervorbringt, wie sie in der traditionellen, analytisch orientierten Psychotherapie gefordert wird: spiegelartige, nicht eingreifende Wahrnehmung, bei der die Beobachtung nicht durch eigene Abwehrmechanismen verfälscht wird. Diese Art der Aufmerksamkeit führe zur Offenheit und einer Sichtweise, wie die Patienten selbst sind. LESH '84 berichtet über die Verbesserung von Offenheit und Einfühlung (Empathie s.u.) bei Psychotherapeuten nach einem vierwöchigen Zazen-Training und argumentiert, daß die Konzentration auf ein Meditationsobjekt auch die spätere Fähigkeit fördere, sich auf Patienten zu konzentrieren und sich diesen zu öffnen. Das Training der 'offenen' Wahrnehmung; zu beobachten, ohne einzugreifen, helfe später auch für die Patienten offen zu sein. Die Ergebnisse der Arbeit stützen seine Hypothesen. Die Annahme von einem Transfer der Konzentration bei Zen-Meditation auf verbale und nonverbale Mitteilungen von Patienten stützt auch die Arbeit von LEUNG '84, der 64 Betreuer untersucht. In einer Arbeit zur Verbesserung der Aufmerksamkeit durch Meditation zeigte SPEETH '82, wie die Konzentration während der Meditation nicht nur auf einen Punkt gerichtet werden kann, sondern auch als 'freischwebende Aufmerksamkeit' panoramaartig, nicht an einem Punkt festhaftend, in einer 'nichtauswählenden Aufmerksamkeit', genutzt werden kann, einer Aufmerksamkeitsform, die für Therapeuten besonders wichtig sei und bei der die 'freischwebende Aufmerksamkeit', wie sie von Freud gefordert wurde, weiter trainiert werden könne. Aufgrund seiner eigenen langjährigen Zen-Meditationspraxis arbeitet CHUNG '90 erneut die Bedeutung der frei schwebenden Aufmerksamkeit heraus. Durch Transzendierung der eigenen Ich-Funktionen und Abwehrmechanismen werde der Therapeut zu einem Spiegel, der die Situation des Patienten reflektieren könne.

CARRINGTON a. EPHRON '75a beschäftigen sich explizit im Rahmen psychoanalytischer Theorien mit Bereichen, in denen Psychotherapeuten von Meditationspraxis (hier TM) profitieren können: Verbesserte Aufnahmefähigkeit für die Konflikte der Patienten; Stärkung der Möglichkeit, in 'freischwebender Aufmerksamkeit', d.h. ohne zu werten und auszuwählen, sich dem 'Material' der Patienten zu stellen- eine Fähigkeit 'sine qua non' für psychoanalytische Therapie -; größere Toleranz für 'vergiftete' Stimuli bei negativen Übertragungen von Patienten; wachsende Fähigkeit, mit tieferem (primärprozesshaftem) Material umzugehen; Anwachsen der 'Staying Power' bei belastenden Ereignissen oder Passagen, wie sie die Patienten berichten. Die Meditation helfe die alte Forderung von Archimedes zu erfüllen: 'give me a place to stand and I will move the world'.

In jüngster Zeit weist SCHARFETTER '87 erneut auf die Bedeutung der Meditation für Therapeuten hin: 'Eher denn als Therapeutikum für im kurativen Sinne behandlungsbedürftige Menschen kann Meditation für die Entwicklung, Vertiefung, Erweiterung, Festigung der Persönlichkeit des Therapeuten bedeutsam sein, für seine Verankerung in der Welt ..., für seine Beziehung zu sich selbst und anderen, seine Einstellung

zum Leiden und Helfen ..; solche Entwicklungsarbeit des Therapeuten an sich selbst bereitet diesen darauf vor, Ordnungskräfte zur Verfügung zu haben, die als selbstheilende Kräfte im Patienten wirksam werden können.'

Die Verbesserung der Empathie-Fähigkeit, das Sich-Einfühlen in das Befinden des Anderen kann als ein genuines Ziel vieler Meditationsansätze gelten. Dieses Sich-Einfühlen in das Befinden des Anderen, die Verringerung der Barrieren zum Anderen, ist ein entscheidendes und zentrales Anliegen der Meditationsarten..... Viele empirische Arbeiten haben denn auch versucht zu zeigen, in der Regel mit Erfolg, daß Meditation diese Fähigkeit zur Empathie verbessern kann.

Literatur

- Alexander, C. N., Rainforth, M. V., Gelderloos, P. (1991) Transcendental Meditation, Self Actualization, and Psychological Health: A Conceptual and Statistical Meta-Analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 189-247
- Alston, A. J. (2004) Sankara on the Absolute. A Shankara Sourcebook Vol. 1. London, Shanti Sadan
- Angôt, M. (2002) *L'Inde classique*. Paris, Société d'édition Les Belles Lettres
- Aranya, Swami Hariharananda (1977) *Yoga Philosophy of Patanjali*, rendered into English by P. N. Mukerji, Calcutta, University of Calcutta
- Buchheld, N. & Walach, H. (2002). Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie: die Entwicklung des „Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit“. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 2, 153-172
- Dillbeck, S. L., und M. C. (1987) The Maharishi Technology of the Unified Field in Education: Principles, Practice, and Research. *Modern Science and Vedic Science*, vol. 1, no. 4, 383-431
- Dillbeck, M. C. (1988) The Self-Interacting Dynamics of Consciousness as the Source of the Creative Process and in Human Life: The Mechanics of Individual Intelligence arising from the Field of Cosmic Intelligence – The Cosmic Psyche. *Modern Science and Vedic Science*, vol. 2, no. 3, 245-278
- Dillbeck, M. C. (1989) Realization of the Cosmic Psyche by Direct Perception: Opening Individual Awareness to the Self-Interacting Dynamics of Consciousness. *Modern Science and Vedic Science*, vol. 3, no. 2, 117 - 145
- Engel, K. (2000) Meditative Wege - eine empirische Untersuchung. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 1/2000, 84-103
- Engel, K. (2001), Meditative Experience and Different Paths: Data Based Analyses. *Journal for Meditation and Meditation Research*. 1(1), 35 - 53
- Farrow, J. T., Russel, H., (1982) Breath suspension during the transcendental meditation technique. *Psychosomatic Medicine*, 44(2), 133-153
- Fehr, T. (2002) The role of simplicity (effortlessness) as a prerequisite for the experience of Pure Consciousness – the non-dual state of Oneness: “Turiya”, “Samadhi” in meditation. *Journal for Meditation and Meditation Research* 01/2002, 49 - 77
- Fehr, T. (2003) *Yoga Meditation Samadhi Therapie aus Sicht des Advaita-Vedanta – Die Philosophie des Nondualismus und psychosoziale Wirkungen ihrer Anwendung*. Schriften zur Meditation und Meditationsforschung Bd. 5, Frankfurt: Peter Lang
- Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994): *Psychotherapie im Wandel - Von der Konfession zur Profession*. Hogrefe, Göttingen
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioural medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Leggett, Trevor (1990) *Shankara on the Yoga Sutra-s, A Full Translation of the Newly Discovered Text*, Delhi, Motilal Banarsidas Publishers
- Mason L. I., Alexander C. N., Travis F. T., Marsh G., Orme - Johnson D. W., Gackenbach J., Mason D. C., Rainforth, M., Walton K. G., "Electrophysiological correlates of higher states of consciousness during sleep in long-term practitioners of the Transcendental Meditation program.", *Sleep*, vol. 20, no 2, Feb 1997, 102-110.

- Orme-Johnson, D. W. (1988) The Cosmic Psyche as the Unified Source of Creation: Verification Through Scientific Principles, Direct Experience, and Scientific Research. *Modern Science and Vedic Science*, vol. 2, no. 2, 165-221
- Ott, U., Hölzel, B. Relationships between Meditation Depth, Absorption, Meditation Practice, and Mindfulness: A Latent Variable Approach. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 2007, Vol. 38, No. 2
- Piron, H. (2001) Die Dimension meditativer Tiefe – eine empirische Studie, *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 1/2001
- Piron, H. (2003): Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit. *Transpersonale Studien*, Band 7. Oldenburg: BIS-Verlag.
- Piron, H. (2007): *Transpersonale Verhaltenstherapie. Von der Stagnation zur Transformation*. Verlag Via Nova, Petersberg
- Ritz, T. & Dahme, B. (1995) Die Absorption-Skala: konzeptuelle Aspekte, psychometrische Kennwerte und Dimensionalität einer deutschsprachigen Adaptation. *Diagnostica*, 41, 53 - 61
- Rukmani, T. S. (1981) *Yogavarttika of Vijnanabhikshu*, Vol. I: Samadhipada, New Delhi, Munshiram Manoharlal Publishers
- Spearman, C., "General intelligence: Objectively determined and measured", *American Journal of Psychology*, Volume: 15, (1904), pp. 201-292
- Shear J. (2006) *The Experience of Meditation: Experts Introduce the Major Traditions*. St. Paul, Minnesota: Paragon House Publishers
- Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-277.
- Travis, F., Wallace, R. K. (1997) Autonomic patterns during respiratory suspensions: Possible markers of Transcendental Consciousness. *Psychophysiology*, 34, 39 – 46
- Travis, F. (1999) Relationship between Meditation Practice and Transcendent States of Consciousness. *Biofeedback*, vol 32 (3): 33 - 36
- Travis F, Pearson C. (2000) Pure consciousness: Distinct phenomenological and physiological correlates of "consciousness itself" *Intern. J. Neuroscience*, Vol. 100, 77 – 89
- Travis, F., Tecce, J., Arenander, A., Wallace, R. K. (2002) Patterns of EEG coherence, power, and contingent negative variation characterize the integration of transcendental and waking states. *Biological Psychology*. 61(3), 293 - 319
- Travis F, Arenander A, DuBois D, (2004) Psychological and physiological characteristics of a proposed object-referral/self-referral continuum of self-awareness. *Consciousness and Cognition*, Vol: 13, 401-420
- Travis, F., Arenander, A., Davidson, R. J. (2004) EEG Asymmetry and Mindfulness Meditation. *Response, Psychosom. Med.*, 66 (1): 147 - 148.
- Walach H., Buchheld N., Buttenmüller V., Kleinknecht N., Grossman P., Schmidt S. (2004): Empirische Erfassung der Achtsamkeit - Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien In: Heidenreich, Thomas & Michalak, Johannes (Hrsg): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* Tuebingen: dgvt: 727-765

Dipl.-Psych. Theo Fehr
Psychologischer Psychotherapeut
IPPM Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation,
Bislicher Str. 3, 46499 Hamminkeln,
02852 - 508 99 60
www.tm-independent.de
kontakt@tm-independent.de

Fehr, Theo, Diplom-Psychologe, geb. 1945, approb. Psychotherapeut (VT) mit Niederlassung in Wesel, Lehrer für Transzendente Meditation und Yoga (Indien 1969), täglich Yoga und Meditation seit 1968, Mitglied SMMR Society for Meditation and Meditation Research, Mitglied EAPP European Association for Personality Psychology, Ltg. IPPM Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation; Meditationsforschung seit 1972, Psychotherapieforschung (u. a. Bioenergetik) seit 1994, diverse Publikationen zu Meditation und Körperpsychotherapie; u.a. „Yoga Meditation Samadhi Therapie aus Sicht des Advaita-Vedanta – Die Philosophie des Nondualismus und psychosoziale Wirkungen ihrer Anwendung.“