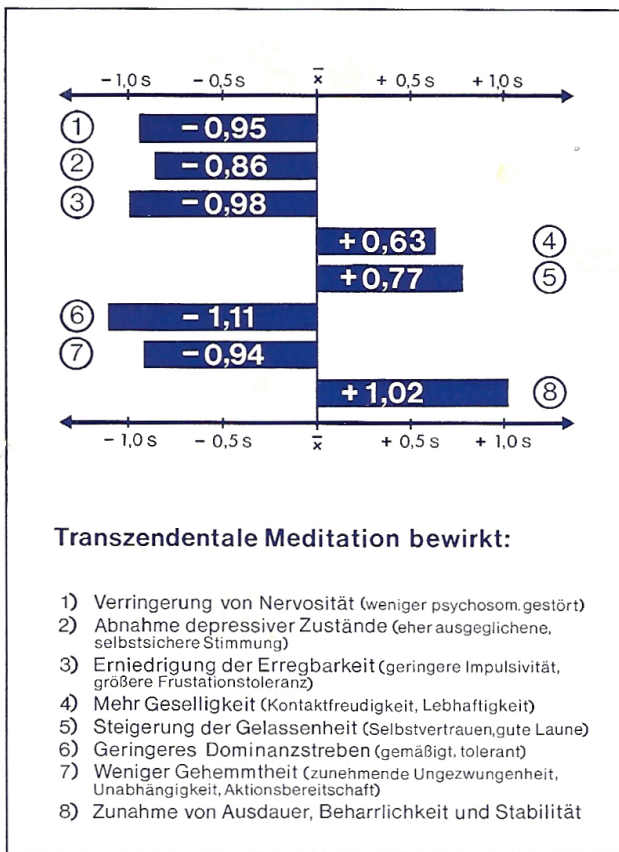


Schöpferische Intelligenz

FORTSCHRITTSBERICHTE - TM UND WSI -

3. Jahrgang

Nr. 16 · Januar 1974



Aus dem Inhalt:

Theo Fehr

Der Einfluß der Transzendentalen
Meditation auf Persönlichkeits-Variable 1

Berichte des 10. Internationalen
Symposiums über die Wissenschaft der
Schöpferischen Intelligenz 10

E. Lorenz

Einige methodologische Überlegungen
zur Rolle der schöpferischen Intelligenz
in der Dichtung 14

H. Röder

Sackgassen und Auswege in der
Zivilisationsökologie 20

J. P. Banquet

Eine vergleichende Untersuchung der
EEG-Spektralanalyse während Schlags
und Yoga-Meditation 26

Veröffentlichungen 31

Symposiumsvorträge 33

Examens- und Semesterarbeiten 36

Übersichtsartikel 43

Der Einfluß der Transzendentalen Meditation auf Persönlichkeits-Variable

Theo Fehr

Vortrag gehalten auf dem 15. Internationalen Symposium über die Wissenschaft
der Schöpferischen Intelligenz — WSI

Kopenhagen, 24. November 1973

In diesem Referat soll über die neueren Untersuchungen auf dem psychologischen Sektor, und zwar speziell der Persönlichkeitseigenschaften, berichtet werden.

Kernstück des Referats werden neueste Untersuchungsergebnisse bilden, die wir in Zusammenarbeit mit Lehrern der Transzendentalen Meditation in mehreren Städten Deutschlands gewonnen haben.

Ich möchte mit einer kurzen Übersicht über die bisherigen Ergebnisse beginnen, die nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, da die Zahl der Untersuchungen ständig zunimmt und der Überblick immer schwerer zu behalten ist *.

SHELLY 1. von der Universität Cansas (El Paso) führte mehrere Fragebogenuntersuchungen an Meditierenden und Kontrollgruppen von Nicht-Meditierenden durch.

Die Ergebnisse zeigen, daß Meditierende Verhaltensänderungen aufweisen, wie sie nach MASLOW bei Personen auftreten, die von ihm als „self-actualized“ bezeichnet werden. Eine Zusammenfassung der Resultate ergibt, daß Personen, die die Trenszendente Meditation ausüben, nach SHELLY 1. folgende Eigenschaften haben:

1. glücklichere Individuen
2. entspannter
3. weniger traurig
4. Freude öfter erfahren
5. ebenfalls wie Nichtmeditierende Aufregungen suchen, jedoch extreme Formen vermeiden
6. soziale Kontakte ebenso wie Nichtmeditierende suchen, doch mehr Zeit als diese alleine verbringen
7. tiefere persönlichere Beziehungen entwickeln
8. mehr eigengesteuert sind; sie hängen weniger von den äußeren Gegebenheiten ab.

Mehrere Studien, die das POI von SHOSTROM benutzten, wurden von SEEMAN, et. al. 2., University of Cincinnati und, unabhängig davon, von HJELLE 3., State University of New York, gemacht. Die Ergebnisse zeigen, daß Meditierende bereits innerhalb von 8—10 Wochen Meditation gegenüber der Konrollgruppe in bis zu 7 Subskalen signifikante Fortschritte aufweisen. Sie entwickeln z. B. signifikant höhere Selbstbeobachtung, eine größere Fähigkeit zur Annahme von Aggression, mehr Spontaneität und größere Bereitschaft für intensive Kontakte. Die Unterschiede lassen sich interpretieren als Entwicklung in Richtung größerer Selbstaktualisierung.

FOUGERE 4. (University of Otago, New Zealand) entdeckte bei Meditierenden eine signifikante Abnahme zwischen dem Selbst und dem Ideal des Selbst.

* Eine vollständige Übersicht über die bisher über die TM erschienene Literatur ist beim MIU/FRSI-Forschungsring Schöpferische Intelligenz e. V., 3000 Hannover, Gretchenstraße 36, erhältlich.

Zwei Untersuchungen über Angst wurden von NIDICH, SEEMAN und SEIBERT 5. und von BALLOU 6. durchgeführt. In beiden Untersuchungen, die das STAI benutzten, zeigten Meditierende signifikant verringerte Angsttendenzen im Vergleich zu den Kontrollgruppen.

Auch FERGUSON und GOWAN 7. (Univ. of Northridge, Cal.) fanden bei Messungen mit dem STAI und der CATELL-ANXIETY-Skala eine bedeutsame Abnahme von Angsttendenzen als Folge des Ausübens der TM. Mit der Northridge Development Scale konnten sie außerdem bei Meditierenden im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikante Abnahmen von Depressivität, Neurotizismus und einen Anstieg des Wertes der Selbstverwirklichung innerhalb der ersten sechseinhalb Wochen nach dem Erlernen der TM beobachten.

ORME-JOHNSON 8., et. al. (Univ. of Texas, El Paso) untersuchten meditierende Gefangene und stellten fest, daß diese nach 2 Monaten Meditation signifikant weniger spontane GSR zeigten, ein Zeichen für größere psychosomatische Stabilität. Messungen mit dem MMPI ergaben signifikante Abnahme der Werte der Skalen Psychasthenie und soziale Introversion. Diese Ergebnisse werden von den Autoren dahingehend gedeutet, daß die meditierenden Gefangenen größere Flexibilität im Verhalten und größere soziale Bereitschaft und soziale Extroversion entwickeln.

Das Schaffen einer echten Kontrollgruppe bietet bei Untersuchungen der Wirkungen der Meditation häufig methodische Schwierigkeiten. Es ist oft nicht gut möglich, aus einer gegebenen Gruppe von Personen rein zufällig die eine Hälfte auszuwählen und ihr zu sagen, sie solle für das Experiment ein Jahr regelmäßig morgens und abends 20 Minuten meditieren und gleichzeitig der anderen Hälfte aufzutragen, sie solle in der gleichen Zeit auf keinen Fall die TM erlernen. Es gibt aber verschiedene Wege, um diesen methodischen Schwierigkeiten auszuweichen. Meist werden bestimmte Personen, die gerade die TM erlernen, untersucht und parallel zu ihnen eine Kontrollgruppe, für die die allgemeinen Bedingungen (Alter, Geschlecht etc.) gleich oder ähnlich sind.

WEISS 9. z. B. umging bei seiner Untersuchung des Kurzzeiteffektes der Meditation diese methodischen Schwierigkeiten elegant, indem er parallel zu seiner Experimentalgruppe von Meditierenden gleich zwei Kontrollgruppen hatte, die beide ebenfalls aus Meditierenden bestanden. Die Gruppen waren also in der Ausgangsbedingung alle gleich. In seinem Experiment unterwarf er die drei Gruppen drei verschiedenen Behandlungen: die Experimentalgruppe meditierte, die zweite saß nur ruhig mit geschlossenen Augen und die dritte las in einem Buch. Vor und nach den Versuchen, die gleichzeitig in benachbarten Räumen stattfanden, wurden die Gruppen mit der EWL untersucht und später die Ergebnisse miteinander verglichen.

Die Resultate waren interessant: Die erste Kontrollgruppe, die mit geschlossenen Augen ruhig dagesessen hatte, hatte sich gegenüber der Experimentalgruppe in 7 Faktoren signifikant verschlechtert. Dies zeigt den frappierenden Unterschied zwischen dem Effekt der TM und dem einfachen Dasitzen mit geschlossenen Augen bei Meditierenden. Ein Vergleich der Experimentalgruppe mit der zweiten, lesenden Kontrollgruppe, bei der ein Trend zur Verschlechterung nur schwach war, ergab in 11 Faktoren signifikante Unterschiede zwischen beiden Gruppen:

1. größere Bereitschaft, Aktivität zu entfalten
2. starke Reduktion der Unlust zu zielgerichteter Betätigung
3. Reduktion von Müdigkeit
4. Erhöhte geistige Klarheit, Wachheit, Aufmerksamkeit und Konzentration
5. geringere Benommenheit
6. geringere Introversion
7. Reduktion der Nervosität
8. geringere Verletzbarkeit und Verwundbarkeit
9. geringere Depressivität
10. gehobener Stimmung, mehr Heiterkeit und Freude
11. geringere aggressive Gereiztheit

Diese 11 Veränderungen beschreiben also die unmittelbaren Auswirkungen, die sich bei der Experimentalgruppe nach der Meditation zeigten. Korrelative Studien zur Untersuchung eines Zusammenhanges zwischen Kurzzeiteffekt und Meditationsalter der Meditierenden zeigten, daß die unmittelbaren Nachwirkungen der TM bei denen, die eine längere Meditationspraxis hatten, gleichermaßen ausgeprägt sind, wie bei denen, die erst kurze Zeit meditieren. Die Ergebnisse von WEISS repräsentieren daher den gleichen Kurzzeiteffekt der TM.

Für unsere eigenen Untersuchungen benutzten wir das Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI). Dies ist ein erst kürzlich veröffentlichtes Untersuchungsverfahren, das aus 212 Fragen besteht, die in 9 voneinander unabhängige Skalen und 3 Zusatzskalen aufgeteilt sind, von denen jede einen bestimmten Faktor, eine Persönlichkeitsdimension mißt. Das FPI wurde in 6jähriger Arbeit, die 1970 abgeschlossen wurde, am Psychologischen Institut der Universität Freiburg von FAHRENBURG und SELG entwickelt; seine statistischen Gütekriterien können nach bisherigen Untersuchungen als zufriedenstellend beurteilt werden.

Sie werden die besonderen Probleme kennen, die Untersuchungen mit Persönlichkeitsfragebögen mit sich bringen. Die Werte beruhen auf der subjektiven Einschätzung der Probanden selbst. Die Selbstbeschreibung durch die Stellungnahme „Ja/Nein“ zu den Items wird oft verfälscht durch Halo-Effekte oder – was besonders in unserem Falle erwartet werden konnte – soziale Erwünschtheit oder den Hawthorne-Effekt. Die Probleme müssen berücksichtigt werden, wenn der FPI auch eine spezielle Lügenskala (Validitätsskala) wie

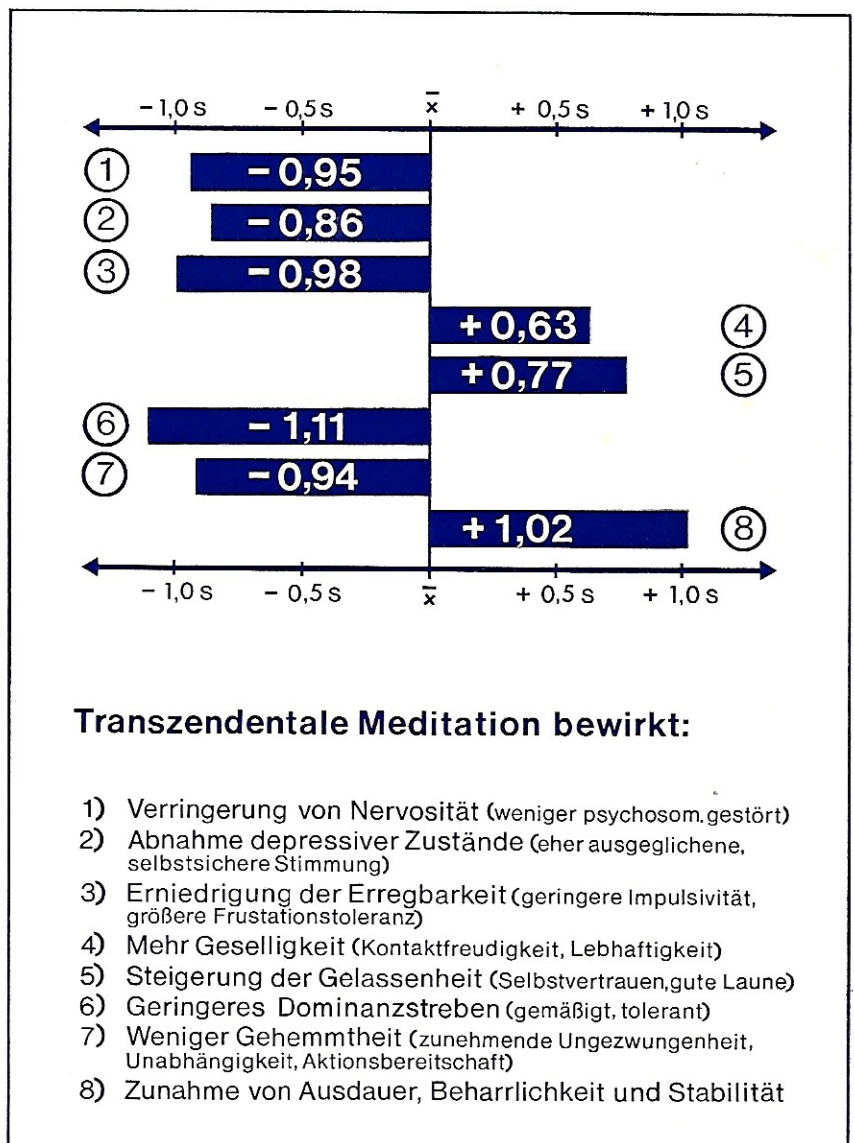


Abbildung 1

die meisten Persönlichkeitsfragebögen enthält. Wir versuchten, einen gewissen Teil dieser unerwünschten Effekte dadurch auszuschalten, daß wir eine unpersönliche Forschungssituation schufen und die Probanden anonym teilnehmen ließen.

Ich möchte an dieser Stelle noch kurz einfügen, daß als signifikant Differenzen bezeichnet werden, die nur in max. 5 % aller Fälle rein zufällig auftreten, als hochsignifikant solche mit einer höchstens 1 %igen Wahrscheinlichkeit.

In einer Vorstudie vor 2 Jahren zeigten Längermeditierende in 8 von 12 Faktoren signifikante Unterschiede gegenüber der Norm.

Da die Untersuchung eine Querschnittuntersuchung war, läßt sich rein theoretisch einwenden, daß die Unterschiede nicht unbedingt auf das Ausüben der TM zurückzuführen sind, sondern daß die Probanden vielleicht schon vor dem Ausüben der TM entsprechende Abweichungen gegenüber der Norm aufgewiesen haben. Um nun herauszufinden, ob die Abweichungen von der Norm eine Folge des Ausübens der TM sind, mußten wir untersuchen, ob sich Meditierende in bestimmten Zeiträumen durch TM in ihren Testwerten verändern, also psychosomatisch stabiler, selbstsicherer usw. werden. Wir untersuchten daher die Probanden zweimal, nämlich vor der Einführung in die TM und 7,5 Wochen später.

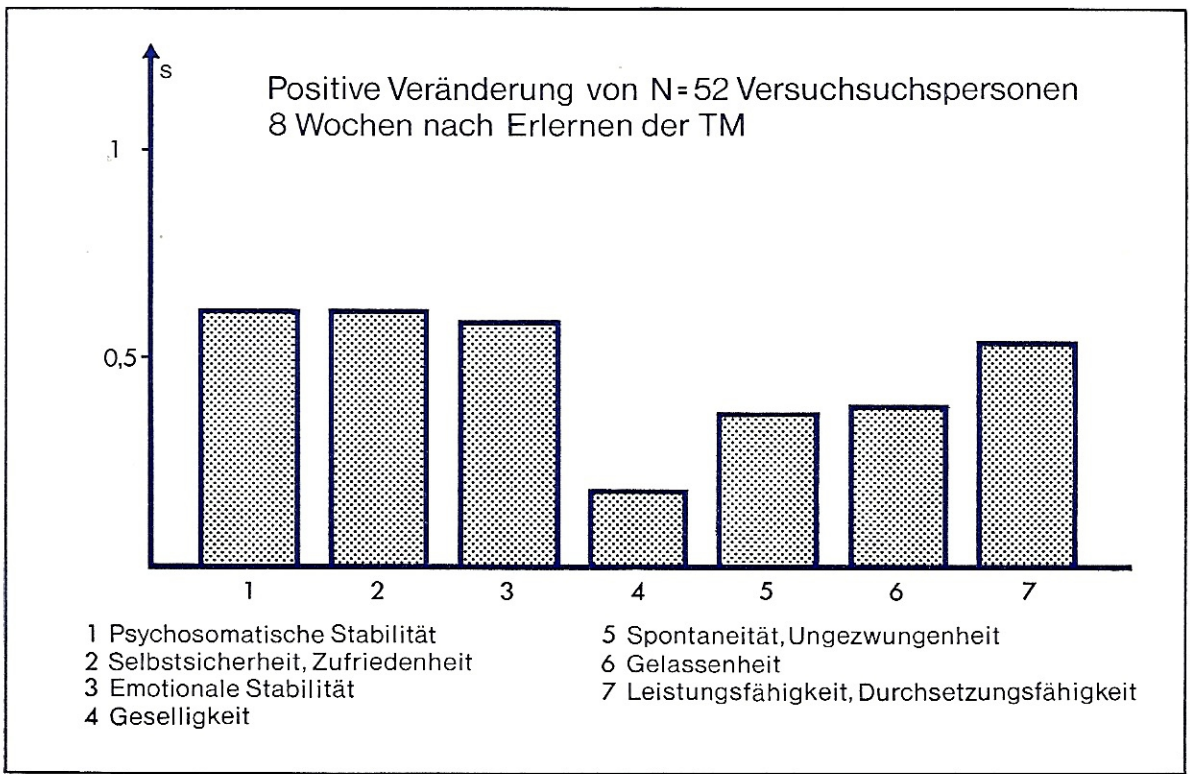


Abbildung 2

Die Abbildung 2 zeigt Ihnen nun die Unterschiede, die sich bei 52 Meditierenden zwischen den Testwerten der Untersuchung vor der Einführung und den Testwerten nach 7,5 Wochen TM ergaben. (Die Unterschiede sind dargestellt in Einheiten der Standardabweichung s.) Die Höhe der Säulen ergibt Aufschluß über die durchschnittliche Veränderung der Meditierenden zwischen dem ersten und dem zweiten Test. Sie ist damit Ausdruck für die Größe des Zuwachses der entsprechenden Faktoren. Alle dargestellten Veränderungen sind hochsignifikant, außer in Faktor 4 (Geselligkeit), wo die Veränderung nur signifikant ist. Sie sehen, daß Meditierende sich in den Faktoren 1, 2 und 3 als psychosomatisch stabiler, selbstsicherer und ausgeglichener beschreiben. In den Faktoren 4–7 äußern sie größere innere Ruhe, Gelassenheit und gleichzeitig erhöhte Aktionsbereitschaft und größere Durchsetzungskraft.

In der Validitätsskala Offenheit finden wir keine signifikante Veränderung. Deshalb können wir vielleicht schließen, daß sich verfälschende Antworttendenzen bei den befragten Probanden in gewissen Grenzen halten.

Von den insgesamt 62 Versuchspersonen unserer Untersuchung konnten wir 37 nach durchschnittlich 60 Wochen, also etwa 14 Monaten, wieder untersuchen. Unter den 37 befanden sich 12, die inzwischen mit dem Ausüben der TM aufgehört hatten, die übrigen 25 hatten im allgemeinen regelmäßig meditiert. Wir wollen sie die Experimentalgruppe nennen. Betrachten wir nun zuerst die Entwicklung der Experimentalgruppe innerhalb der 14 Monate.

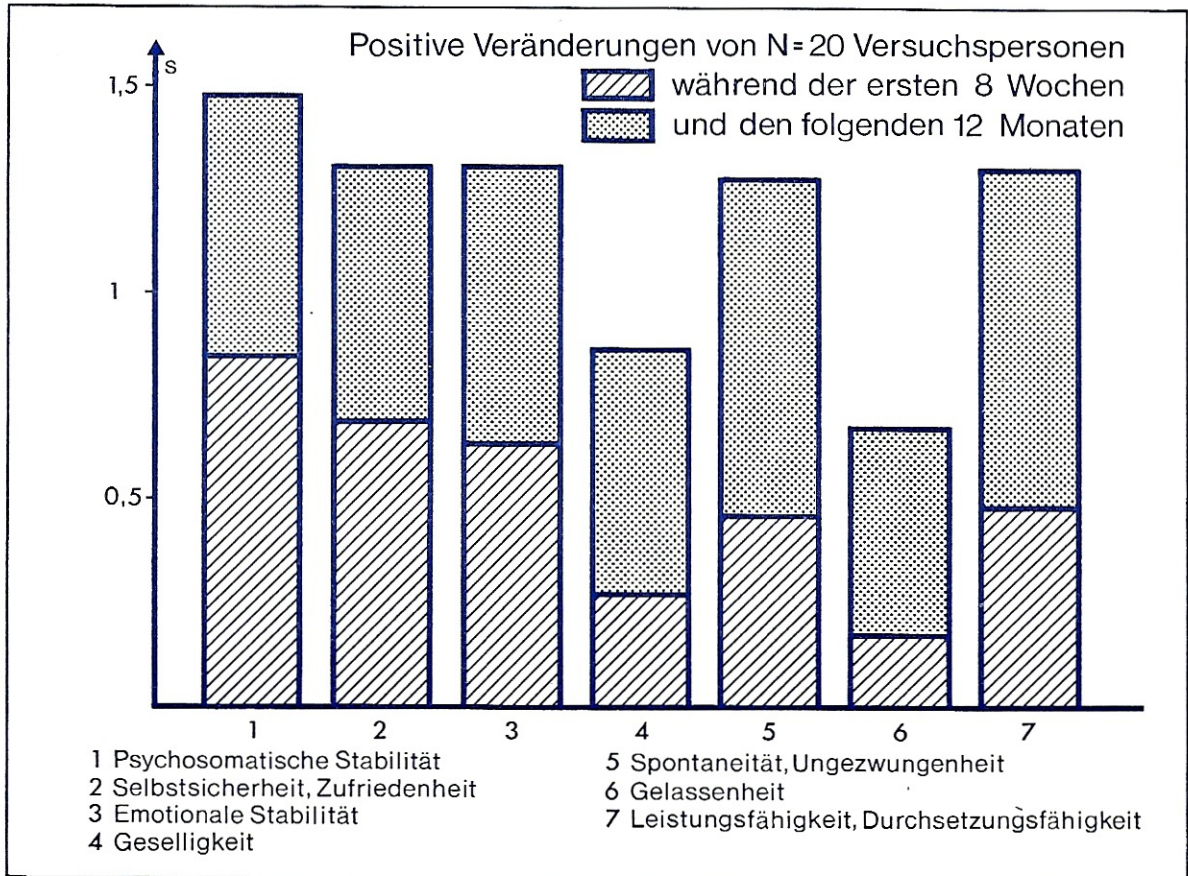


Abbildung 3

Der schraffierte Teil der jeweiligen Säule stellt die Veränderung in der Selbstbeschreibung während der ersten 7 Wochen dar, die gesamte Säule die durchschnittliche Veränderung der Meditierenden durch 14 Monate regelmäßiger Meditation. Dabei ist sowohl die durch den schraffierten Teil der Säule dargestellte Veränderung in den ersten 7 Wochen signifikant, als auch die durch den restlichen weiß verbliebenen Teil dargestellte Veränderung in den übrigen ca. 12 Monaten. Wir können daraus auf die kumulierende Wirkung der TM schließen, die sich aus dem regelmäßigen Ausüben der Technik ergibt. Die Größe der Abweichungen ist das Resultat der Summe der einzelnen Meditationen.

Wenn wir die Säulen näher betrachten, so fällt uns auf, daß manche Faktoren einen größeren Anteil der Veränderung bereits in den ersten 7 Wochen erfahren, bei anderen Faktoren dagegen findet der überwiegende Teil der Entwicklung in der zweiten Periode von 12 Monaten statt. In Abb. 4 sind die Entwicklungen der beiden Zeiträume, nämlich der ersten 7 Wochen und der restlichen 12 Monate, für jeden Faktor nebeneinander in zwei Säulen – statt wie soeben übereinander in einer Säule – dargestellt. Sie sehen, daß die positive Veränderung der Meditierenden in den Faktoren Nervosität, Depressivität und Neurotizismus in den ersten 7 Wochen größer oder etwa so groß ist wie in den folgenden 12 Monaten, während die positive Veränderung in den Faktoren Geselligkeit, Gehemmtheit, Gelassen-

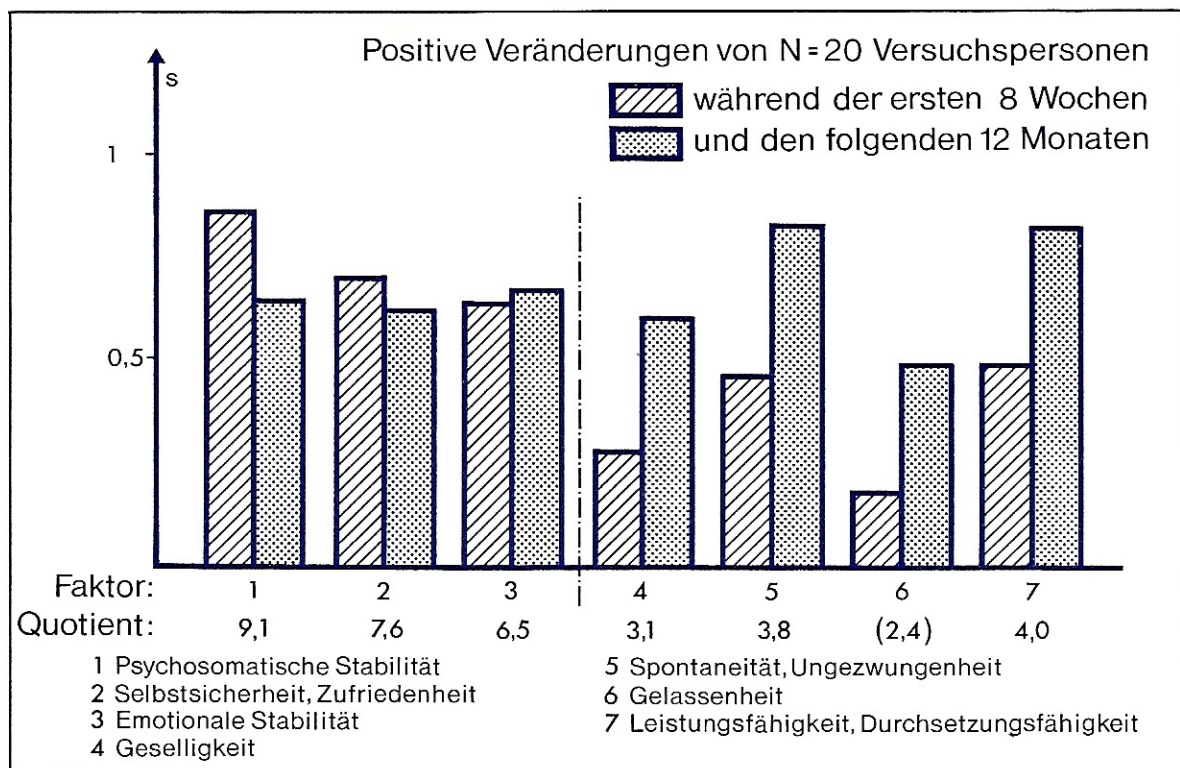


Abbildung 4

heit und Maskulinität in der 12-Monats-Periode größer ist als in den ersten 7 Wochen. Wir dürfen nicht vergessen, daß die Darstellung nicht ganz korrekt ist, da sie die verschiedenen Größen der beiden verglichenen Zeiträume vernachlässigt. Sie hat aber den Vorteil, daß sie die Unterschiede der Veränderungen in den zwei Zeitabschnitten heraushebt.

Unter Berücksichtigung der Tatsache, daß der zweite Zeitraum 6,8mal so lang ist wie der erste, konnten wir einen Quotienten berechnen, der uns angab, um wieviel die durchschnittliche Veränderung der Meditierenden pro Woche innerhalb des ersten Zeitraumes (= 7 Wochen) größer war als die innerhalb des zweiten Zeitraumes (= 12 Monate).

Dieser Quotient ist für jeden Faktor auf dem Bild mit angegeben. Er sagt uns, um wieviel die Entwicklung des betreffenden Faktors innerhalb der ersten 7 Wochen größer ist als innerhalb der folgenden 12 Monate.

Aus der Abbildung können wir zweierlei für die Art des Entwicklungsverlaufes der einzelnen Faktoren entnehmen: Alle dargestellten Faktoren zeigen zu Anfang der Meditation eine steile Entwicklungskurve, deren Verlaufsform dann abflacht. Das bedeutet, daß – entsprechend der veränderten Selbsteinschätzung der Meditierenden – bereits während der ersten 2 Monate der Meditation generell bedeutende psychologische Veränderungen auftreten, daß das psychologische Funktionieren gewissermaßen auf eine neue Funktionsstufe gehoben wird. Wenn diese Stufe erreicht ist, wirkt die Meditation in zwei Richtungen: Festigung des Erreichten, das heißt Stabilisierung des psychologischen Zustandes und – darauf aufbauend – weitere Entwicklung und Normalisierung der psychosomatischen Funktionen. Das andere, was wir für die Art des Entwicklungsverlaufes der einzelnen Faktoren entnehmen können, ist, daß zu Beginn der Meditation innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Stabilität, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Konzentrationsfähigkeit stärker zuzunehmen scheinen (bei den ersten 3 Faktoren mit sehr hohen Quotienten). Danach erst erfahren Eigenschaften wie Kontaktfreudigkeit, Aktionsbereitschaft, Lebhaftigkeit, Unabhängigkeit stärkere Veränderungen (Faktoren mit niederen Quotienten). Es liegt daher nahe, die Entwicklung der Faktoren der ersten Art (innere Ruhe etc.) eher der Kurzzeitwirkung zuzuordnen, da sie ziemlich unmittelbar nach Beginn der TM erfolgt, und sie als Voraussetzung der Entwick-

lung der Faktoren zweiter Art (Kontaktfreudigkeit) etc. anzusehen, die dann eher der Langzeitwirkung der Meditation zuzuschreiben sind. Wir können diese beiden Arten der Veränderung grob verallgemeinernd durch 2 Kurven darstellen:

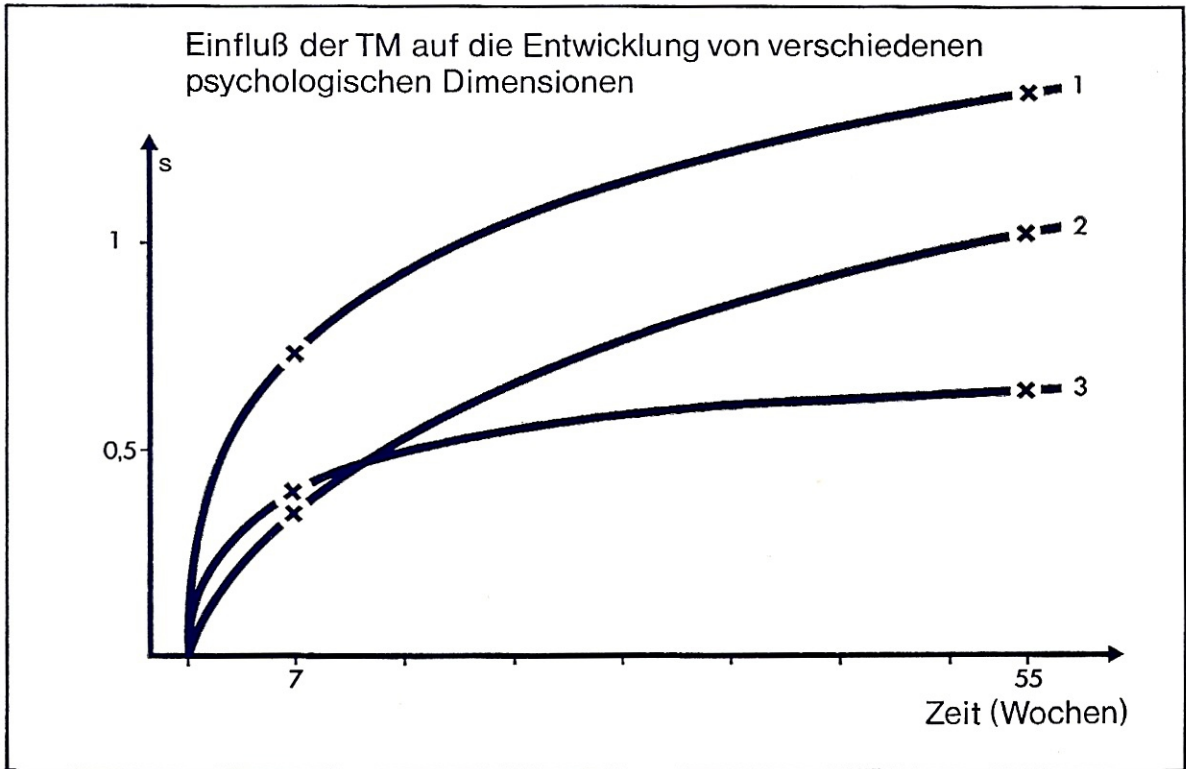


Abbildung 5

Kurve 1 zeigt uns den durchschnittlichen Entwicklungsverlauf der Faktoren, die sich bereits kurz nach Beginn der Meditation in ihrer Ausprägung recht stark verändert, Kurve 2 stellt die allmähliche Entwicklung der Langzeitwirkung dar. Wenn Sie sich hier an die vorhin zitierte Arbeit von WEISS erinnern wollen, in der der Kurzeffekt der TM herausgestellt wurde, so bekommen wir nun hier ein Gefühl dafür, wie sich ungefähr der Langzeiteffekt der TM als kumulativer Effekt aus der Summe der Wirkungen vieler einzelner Meditationen entwickelt.

Kurve 3 zeigt eine dritte Verlaufsart dreier Faktoren, die sich durch extrem hohe Quotienten auszeichnen. Alle 3 Faktoren repräsentieren psychische Qualitäten, die sich zu Beginn der TM um einen bestimmten Betrag und später praktisch nicht mehr oder nur noch sehr wenig verändern:

Dominanzstreben, Erregbarkeit und Offenheit.

Beim ersten Faktor zeigt sich jedoch, daß bereits vor der Einführung in die TM die Meditierenden signifikant geringere Werte in dieser Skala aufweisen, also sich als gemäßiger, toleranter und verständnisvoller beschreiben als die Norm, und daß die ersten Wochen der TM diesen Unterschied noch vertiefen.

Der Faktor Erregbarkeit wiederum hat seine Ausprägungen zwischen den Polen Irritierbarkeit, leichte Frustrierbarkeit und Ruhe, Stumpfheit, Mangel an Spontaneität. Wir verstehen daher, daß der Meditierende einerseits vom Pol Irritierbarkeit sich entfernt, andererseits aber auch, daß er sich dem Pol Stumpfheit, Mangel an Spontaneität nicht allzu sehr nähert. Dies würde auch zu den durch die anderen Faktoren angezeigten Entwicklungen zu größerer Ruhe, Lebhaftigkeit und Ungezwungenheit auf der einen und größerer Aktionsbereitschaft auf der anderen Seite stimmen. Die anfängliche Tendenz zur – nicht signifikanten – Verringerung der selbstkritischen Offenheit läßt sich vielleicht erklären

1. durch die Tendenz, vor dem Lernen der TM die eigenen Schwächen etwas herauszustreichen (dies Phänomen ist aus der klinischen Praxis bekannt) und eine entgegengesetzte Tendenz nach Beginn der Meditation.

2. verringert sich derjenige Teil der Selbstkritik, der durch ein übergroßes Maß an Selbstzweifel durch mangelndes Selbstvertrauen und Selbstsicherheit verursacht wurde.

In weiteren Untersuchungen hoffen wir, genauere Aufschlüsse über diese Entwicklungsverläufe innerhalb der ersten Jahre bei Ausübung der TM zu bekommen.

Obwohl nun die Gruppe der 12 Versuchspersonen, die nicht mehr meditierten, keine Kontrollgruppe im echten Sinne ist, so bietet sie sich doch als Vergleichsgruppe an. Dies hat unter anderem den Vorteil, daß die Ausgangsbedingungen für beide Gruppen, nämlich das Erlernen der Meditation, gleich waren, so daß diesbezüglich ein eventueller selektiver Effekt ausgeschlossen werden kann. Ein Vergleich der Mittelwerte der Experimentalgruppe und der Vergleichsgruppe zum Zeitpunkt vor der Einführung in die TM zeigte keine signifikanten Differenzen für irgendeinen der 12 Faktoren. Ein Mittelwertvergleich bei beiden Gruppen nach 14 Monaten ergab bei der Experimentalgruppe eine signifikant positivere Ausprägung in 5 Faktoren (Nervosität, Depressivität, Erregbarkeit, Gehemmtheit, Neurotizismus), während die Kontrollgruppe in keinem Faktor eine stärkere positive Ausprägung als die Experimentalgruppe zeigte. Sie war von der Experimentalgruppe gewissermaßen überholt worden. Gehen wir statt von den Mittelwertvergleichen einmal von den Vergleichen der durchschnittlichen Veränderungen aus, so sehen wir sogar, daß die Experimentalgruppe in den 14 Monaten in 7 Faktoren signifikant größere Fortschritte gemacht hat, als sie die Kontrollgruppe im selben Zeitraum machte.

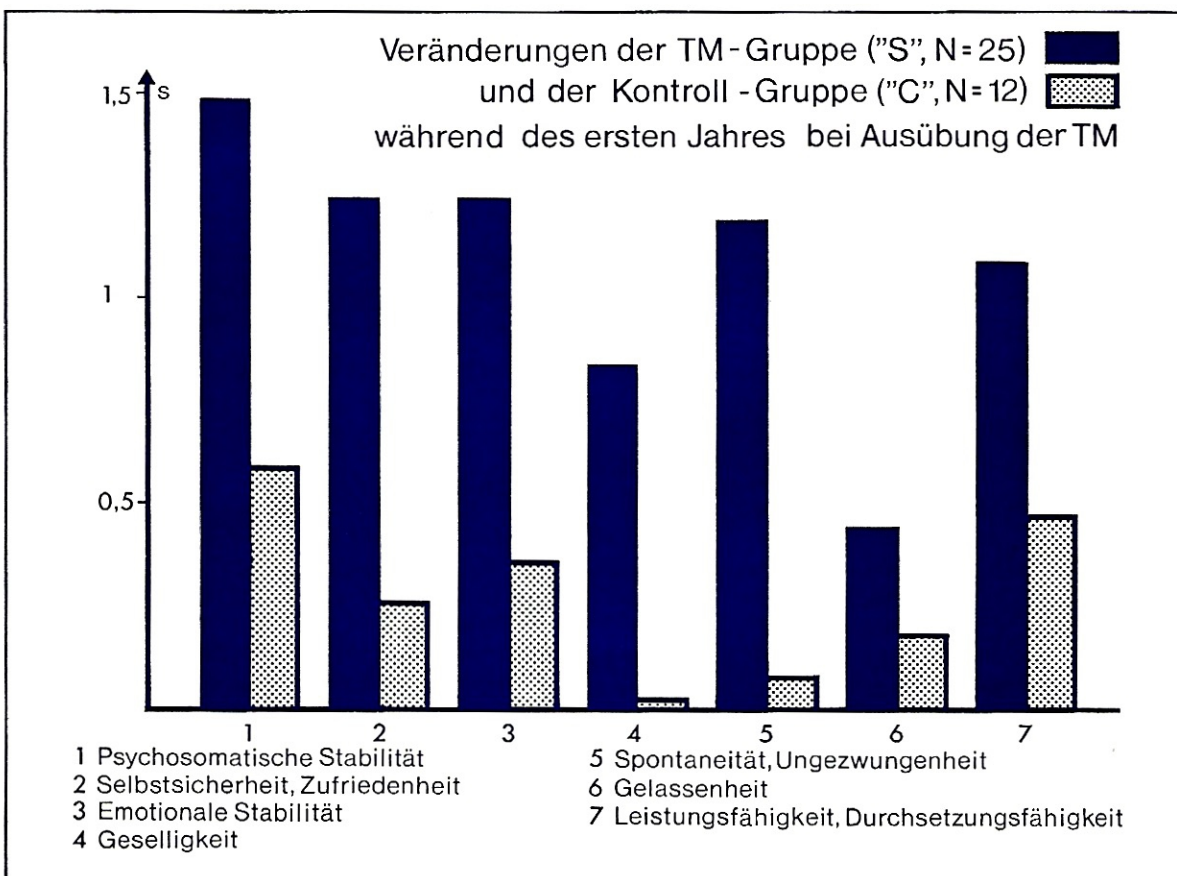


Abbildung 6

Die jeweils linke Säule zeigt den Fortschritt der Experimentalgruppe an, die rechte den der Kontrollgruppe, der fast durchweg innerhalb der ersten Wochen erzielt wurde, als die Versuchspersonen noch überwiegend regelmäßig meditierten. Die Unterschiede zwischen der

Experimentalgruppe und der Kontrollgruppe sind in den letzten 3 Faktoren signifikant, in den ersten 4 hochsignifikant. Wir können also sagen, daß gemäß Selbsteinschätzung der regelmäßig Meditierenden gegenüber derjenigen der Nichtmeditierenden

1. die Nervosität bedeutend reduziert wird
2. sich die Depressivität verringert, also Selbstsicherheit und Ausgeglichenheit sich erhöhen
3. Lebhaftigkeit und Kontaktstreben größer werden
4. Ungezwungenheit und Aktionsbereitschaft zunehmen
5. Introvertiertheit abnimmt
6. Neurotische Tendenzen sich verringern, also psychische Stabilität und Konzentrationsfähigkeit wachsen
7. Durchsetzungskraft, Ausgeglichenheit und Robustheit zunehmen.

Zusammenfassend möchte ich die Wirkung der TM, wie sie sich in diesen Ergebnissen niederschlug, folgendermaßen charakterisieren, indem ich mich an die Beschreibungskategorien der Testautoren halte:

1. TM scheint zu einem Anwachsen der psychosomatischen Stabilität zu führen. Die Qualitäten dieser Stabilität können umschrieben werden als Ausgeglichenheit, innere Ruhe, eher zuversichtlich gefärbte Selbstsicherheit und Selbstvertrauen, größere Frustrationstoleranz, Fähigkeit zu Konzentration.
2. Meditierende beschreiben sich als gelassen, ungezwungen, entspannt und unabhängiger. Von hierher dürfen wir darauf schließen, daß sich beim Meditierenden Spontaneität und schöpferische Impulse in zunehmender Weise im Verhalten äußern.
3. TM fördert Aktionsbereitschaft, Tatkraft und Durchsetzungskraft, soziale Kontaktfähigkeit, Kontaktfreudigkeit und Lebhaftigkeit.

Die Ergebnisse stimmen mit den Resultaten der anfangs zitierten Untersuchungen überein und scheinen darauf hinzuweisen, daß TM nicht nur als Therapie bei allen Programmen zur Lösung der Probleme der Kriminalität, des Drogenmißbrauchs und der psychosomatischen Krankheiten in Betracht gezogen werden sollte, sondern, daß sich hier vielleicht eine umfassende und tiefgreifende Methode zur Persönlichkeitsentwicklung anbietet.

Literaturverzeichnis

1. SHELLY, M.: „A Theory of Happiness as it Relates to Transcendental Meditation.“ Unveröffentlicht (1972).
2. SEEMAN, W.; NIDICH, S.; BANTA, T.: „A Study of the Influence of TM on a Measure of Self-Actualization.“ J. Couns. Psych. 19/3: 184—187 (1972).
3. HJELLE, L.: „Transcendental Meditation and Psychological Health.“ J. Consult. clin. Psychol. (im Druck).
4. FOUGERE, D. S.: „Personality and Physiological Changes Accompanying Transcendental Meditation.“ Unveröffentlicht (1972).
5. NIDICH, S.; SEEMAN, W.; SEIBERT, M.: „Influence of Transcendental Meditation on State Anxiety.“ J. Consult. clin. Psychol. (im Druck).
6. BALLOO, D.: „Transcendental Meditation Research; Minnesota State Prison.“ Unveröffentlichte Voruntersuchung (1973).
7. FERGUSON, P. C.; GOWAN, J. C.: „The Influence of Transcendental Meditation on Anxiety, Depression, Aggression, Neuroticism and Self-Actualization.“ J. Num. Psychol. (im Druck).
8. ORME-JOHNSON, D.; KIEHLBAUCH, J.; MOORE, R.; BRISTOL, J.: Personality and Autonomic Changes in Meditating Prisoners.“ Vorabdruck (1973).
9. WEISS, C.: „Der Kurzzeiteffekt der Transzendentalen Meditation.“ Semesterarbeit; Fachbereich Psychologie Universität Gießen (1972).

Anschrift des Autors:
Theo Fehr, 4047 Dormagen, Raiffeisenstraße.