

### 3. Meditation – Weg zur Bewusstseinerweiterung?

Seit vielen Jahren wächst die Zahl der Menschen, die Meditation zur Förderung ihrer spirituellen Entwicklung einsetzen. Nach dem Erreichen materieller Ziele suchen sie nach einer anderen Dimension, die den persönlichen Erfolg übersteigt und das Individuelle in ein Ganzes einbindet. Die Verbindung psychologischer und spiritueller Elemente zu einem ganzheitlichen Erfahrungsweg scheint einem tiefen Bedürfnis unserer Zeit zu entsprechen. In engem Kontakt zum eigenen Körper, zu den Gefühlen und zum Kosmos zu stehen – dieser innige Wunsch nach Zugehörigkeit ist religiöser Natur und entspricht der Sehnsucht nach einer Wiedergeburt. Ob ein „göttlicher Wesenskern“ durch Meditation entdeckt werden kann, ist aber keine Frage der Technik, sondern einer bestimmten weltanschaulichen Voraussetzung – in diesem Fall der Gleichsetzung des menschlichen Selbst mit Gott.

Bei diesem dritten Typus wird Meditation wieder zurückgeführt zu ihren Wurzeln. Ursprünglich wurden derartige Techniken nämlich zur Erreichung religiöser Ziele entwickelt. Diese Ziele sollten aber zu Beginn eines Kurses offengelegt werden. Sonst gerät Meditation zu einer einsamen, verzweifelten und unendlichen Suche nach dem eigenen Selbst. Fraglich ist beispielsweise, ob sich die Teilnehmer an bewusstseinerweiternden Meditationen über das Ziel der Ich-Auflösung im Klaren sind. Kann das Persönlichkeitsideal der östlichen Kultur ohne weiteres mit der Identität und dem Selbstverständnis eines westlichen Ichs in Einklang gebracht werden? Es gibt Anzeichen dafür, dass hier im Westen sozialisierte Menschen wegen der stärkeren Ich-Entwicklung und der schärferen Abgrenzung zu ihrer Umwelt durch diese Meditationsformen eher geschädigt werden.

Kann ein Christ buddhistisch meditieren? Obwohl zunehmend auch andere weltanschauliche Meditations-techniken bewusst von Christen verwendet werden, entsteht eine grundsätzliche Spannung durch die unterschiedliche „Verortung der Transzendenz“: Während beispielsweise der Buddhist davon überzeugt ist, dass das Licht der Erleuchtung eine unserem Geist selbst immanente Eigenschaft ist, geht die christliche Gottesvorstellung von einer unüberbrückbaren Trennung zwischen Gott und Mensch aus, die nur durch den Glauben überwunden werden kann.

Es ist eine Frage des Menschenbildes, ob aufwühlende Meditationserfahrungen wirklich die Selbstheilungskräfte des Übenden wecken. Können die intensiven Erlebnisse, die durch manche Meditationstechniken hervorgerufen werden, tatsächlich in einer Sitzung verarbeitet werden? Neben der medizinischen Kritik an derartig massiven Eingriffen in das vegetative Körpergeschehen hängt eine gelungene Übung sehr von der persönlichen Belastbarkeit des Teilnehmers ab.

Wenn eine labile Person in einer Krisenphase ihres Lebens Hilfe durch bewusstseinerweiternde Meditationsformen sucht, sind Schädigungen nicht auszuschließen.

Immer ist es ratsam, sich über die eigenen Motive und Ziele bei einer Übung klar zu werden und den Leiter auch dazu zu befragen. Vermag die Methode das zu leisten, was ich benötige? Wird hierbei körperliche Entspannung und seelische Sammlung vermittelt, oder werden Inhalte und Entwicklungsziele vorausgesetzt, die an eine bestimmte weltanschauliche Orientierung gebunden sind? Grundsätzlich ist Skepsis dort angebracht, wo weltanschauliche Voraussetzungen durch den Leiter der Meditation nicht offengelegt werden. Transparenz ist auf diesem Markt, auf dem sich Therapie und Religion zunehmend mischen, unverzichtbar. Erst auf Grundlage von umfassenden Informationen – auch über den weltanschaulichen Hintergrund – kann sich der Anwender vor unliebsamen Überraschungen schützen.

### Literatur

- Karl Baier, Meditation und Moderne (2 Bde.), Würzburg 2009
- Helmut Brenner, Meditation: Die wichtigsten Ziele, Methoden und Übungen, Lengerich 2011
- Thomas Merton, Christliche Kontemplation, München 2010
- Ulrich Ott, Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, München 2010

Dr. Michael Utsch, im März 2013

Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen  
(EZW) · Auguststraße 80 · 10117 Berlin  
Tel. (030) 2 83 95-211 · Fax (030) 2 83 95-212  
E-Mail: [info@ezw-berlin.de](mailto:info@ezw-berlin.de)  
Internet: [www.ezw-berlin.de](http://www.ezw-berlin.de)

Bankverbindung:  
Evangelische Darlehns-genossenschaft Kiel  
Konto 1014 001 · BLZ 210 602 37  
IBAN: DE25 2106 0237 0001 0140 01  
BIC bzw. SWIFT: GENODEF1EDG

# Meditation – nur eine Technik?

KOMPAKT-INFOS



Evangelische Zentralstelle  
für Weltanschauungsfragen

## Meditation – nur eine Technik?

Das Interesse an unterschiedlichen Verfahren meditativer Entspannung, vertiefter Selbstwahrnehmung bis hin zum Erleben einer Bewusstseinsweiterung ist nach wie vor groß. Zahlreiche Krankenkassen übernehmen mittlerweile die Kosten für meditative Stressbewältigungsprogramme wie beispielsweise das Autogene Training. Meditation als körperorientiertes Entspannungsverfahren dient der Gesundheit. Es existieren gesicherte Erkenntnisse darüber, dass durch Meditation herbeigeführte Entspannungszustände das Immunsystem stärken und die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems erhöhen. In den USA haben Kliniken weltanschaulich neutrale Meditations-techniken als festen Bestandteil in ihr Therapieprogramm aufgenommen und erzielen damit beachtliche Erfolge.

Infolge des Trends zu intensiverer Selbsterfahrung hat sich ein inzwischen unüberschaubarer Markt der unterschiedlichen Meditationstechniken gebildet. Nicht alles davon ist hilfreich, und das vorhandene Angebot entspricht bei weitem nicht der hohen Nachfrage nach erfahrenen Meditationslehrern. Ein übergreifender Fachverband, der Qualitätskriterien beschreiben und überprüfen könnte, fehlt. Manche Techniken können zudem intensive Gefühlsausbrüche oder ungewohnte Körperreaktionen hervorrufen. Dadurch werden psychische Prozesse in Gang gesetzt, die fachkundige Begleitung erfordern, was bei den wenigsten Meditationslehrern vorausgesetzt werden kann.

## Was ist und wozu dient Meditation?

Nach den gesellschaftlichen Umbrüchen Ende der sechziger Jahre ist der Begriff Meditation zu einem der geläufigsten Wörter der religiösen Sprache geworden. Wortgeschichtlich geht er auf das Messen zurück: meditative Verfahren sind Übungsmethoden, um für sich das „rechte Maß“ zu finden. Meditative Entspannungs- und Versenkungstechniken unterstützen den Einzelnen dabei, immer wieder neu die spirituelle Grundfrage „Was will ich?“ zu beantworten. Viele benutzen Meditation dazu, eine höhere Selbstsicherheit, mehr Durchsetzungskraft und inneren Frieden zu erlangen.

Zunächst ist Meditation immer ein bewusstes, absichtliches Heraustreten aus dem Tagesgeschehen. Um sich angesichts von tausenden Entscheidungsmöglichkeiten nicht zu verzetteln, kann das Hineinhorchen in sich selbst manches klarer machen – zunächst einmal die eigene Zerrissenheit und Unruhe. Alle Gedanken, Gefühle, Fragen und Sorgen schweigen, wenn es gelingt, den „reinen“ Augenblick – ohne Bewertung! – wahrzunehmen und schätzen zu lernen.

Um die typischerweise auftretende Unruhe zu bewältigen, die sich im Regelfall zu Beginn des Übens einstellt, wur-

den unterschiedliche Methoden wie die Atembeobachtung, bestimmte Bewegungsabläufe und Vorstellungsübungen entwickelt. Sobald regelmäßig geübt wird, verändern sich die Wahrnehmung und Erfahrung des eigenen Körpers und der Umwelt. Grundsätzliches Ziel der Meditation ist es, Körper und Geist in Harmonie miteinander zu bringen.

## Drei verschiedene Meditationstypen

Manche Übungsangebote gehen über den Bereich der verbesserten Selbstwahrnehmung, der körperlichen Entspannung und mentalen Sammlung hinaus. Sie sind mit einer weltanschaulichen Theorie verbunden, die lehrt, dass etwas Göttliches im Menschen vorhanden ist, das man in dieser Ruhephase in sich entdecken könne: ein „kosmisches Bewusstsein“, das „höhere (wahre) Selbst“ oder die „All-Einheit“ von Welt und Gott. Grundsätzlich können Meditationsformen ihrem Anspruch nach in drei Gruppen unterteilt werden, die nun kurz vorgestellt werden: Meditation zur

- körperlichen Entspannung
- seelischen Konzentration
- transpersonalen Bewusstseinsöffnung („spirituelles Erwachen“).

### 1. Meditation als Entspannungsmittel

Das heutzutage häufig anzutreffende Stresssymptom, das nachweislich Ursache vieler Krankheiten und Todesfälle ist, kann durch Meditation verändert werden. Ein bevorzugter Körperbereich, in dem sich Stress und seelische Konflikte ausdrücken, sind Muskelverspannungen. Mittlerweile gibt es viele Bewegungsangebote, deren Entspannungsübungen einfach erlernbar sind und sich zur gezielten Eigenbehandlung eignen. In Einrichtungen der Erwachsenenbildung werden Verfahren angeboten, bei denen gesunde Bewegungsabläufe reflektiert und gezielt eingeübt werden. Körper-Meditationen, die sich als Gymnastik verstehen, können in Form bestimmter Yoga-Übungen oder anderer fernöstlicher Bewegungskünste wie Tai-Chi dazu beitragen, Verspannungszustände und Schmerzsymptome zu lindern.

Während das Autogene Training oder die Hypnotherapie an der Einbildungskraft des Menschen ansetzen, weil sie mit autosuggestiven Merksätzen wie „der ganze Körper ist warm und schwer“ arbeiten, verwenden körperorientierte Meditationsverfahren konkrete Haltungen und Bewegungsabfolgen, um eine bessere Körperwahrnehmung und damit eine Entspannung herbeizuführen. Grundgedanke beider Ansätze ist, dass Körper und Seele zusammengehören. Ein entspannter Körper wirkt sich auch auf die Psyche aus und kann seine Harmonie auf das seelische Befinden übertragen.

### 2. Meditation als Konzentrationshilfe

Neben der körperbezogenen Anwendung kann die Meditation auch zur Veränderung der seelischen Befindlichkeit eingesetzt werden. Der Weg von innerer Unruhe zur mentalen Sammlung verläuft über Phantasieren, autosuggestive Formeln oder Wahrnehmungsübungen. Psychologische Studien haben herausgefunden, dass Belastungen nicht in erster Linie durch äußere Umweltfaktoren entstehen, sondern die innere Einstellung, d.h. die Wahrnehmung und Bewertung eines Ereignisses den entscheidenden Einfluss darauf nimmt. Diese kognitiven Muster stehen meist im Zusammenhang mit negativen Gefühlen wie Angst, Überforderung, Hilflosigkeit, Ärger oder Wut, denen sich die meisten Menschen ausgeliefert fühlen. Diese Gefühle können durch die Konzentration auf gesunde Körperabläufe verändert werden. Bei seelischen Funktionsstörungen oder neurotischen Erkrankungen zeigt Meditation allerdings wenig Wirkung, weil sie an die Voraussetzung der psychischen Gesundheit gebunden ist.

Viele Menschen geraten bei dem Versuch, sich innerlich zu sammeln und zu konzentrieren, in Unruhe, weil sie die ersehnte Stille nicht herstellen können. Eine wesentliche Veränderung tritt ein, wenn der Schritt zum Loslassen der ständigen Gedankenflut gelingt. Formeln wie „die Gedanken ziehen vorbei wie Wolken am Himmel“ helfen dabei, sich von der Tyrannei des unaufhörlichen Gedankenflusses zu lösen und gegenüber sich selber in einen Beobachterstatus zu gelangen.

In der heute üblichen oft engmaschigen Terminplanung kann die persönliche Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit gesteigert werden, wenn man sich regelmäßig einer den persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen angemessenen Meditationstechnik widmet. Ob dabei mit Bewegung, Körperhaltungen, Atemtechniken oder Vorstellungen gearbeitet wird, ist nebensächlich. Solange Entspannung und Konzentration im Mittelpunkt stehen, sind die unterschiedlichen Techniken als wirkungsvolle Hilfsmittel einzustufen.

Problematisch werden Meditationsübungen, wenn sie mit ihrer Methode weltanschauliche Inhalte vermitteln. Wenn z.B. in einer Übung dazu angeleitet wird, sich auf das innere, geistige „Dritte Auge“ zu konzentrieren, das sich angeblich zwischen den Augenbrauen befindet, ist Skepsis angebracht. Hier wird Meditation als Weg zur Bewusstseinsweiterung angesehen, was nur im Zusammenhang mit bestimmten weltanschaulichen Lehren zu verstehen ist. Erst unter bestimmten Glaubensvoraussetzungen – z. B. der Chakrenlehre, der Kundalini-Energie oder der Reinkarnationslehre – machen derartige Meditationsformen Sinn. Deshalb ist eine klare Unterscheidung zwischen Meditation als Entspannungs- und Konzentrationsmittel und Meditation als weltanschaulich begründeter Bewusstseinsweiterung zu treffen.