



Information Nr. 52 Stuttgart XII/1972

Meditation – wiederentdeckte Wege zum Heil?

von Udo Reiter, Detlef Bendrath

Information Nr. 52 vereinigt Beiträge zweier Autoren. Udo Reiter greift das ebenso aktuelle wie vielschichtige Problem auf, wie weit Dimensionen des Menschseins, die durch die westliche Zivilisation verschüttet sind, durch östliche Meditationspraxis wiedergewonnen werden können. Detlef Bendrath untersucht unter theologischen Gesichtspunkten die Herausforderung, vor die dadurch der christliche Glaube gestellt ist.

- I. Einführung und Überblick
- II. Der Begriff Meditation
- III. Meditationstechnik
- IV. Effekte und Ziele der Meditation
- V. Der Sonderfall TM
- VI. Wissenschaftliche Aspekte
 Physiologisches
 Ideologische Folgerungen
- VII. Ausblick
- VIII. Meditation in christlicher Sicht
 Geschichtliche Aspekte
 Möglichkeiten christlicher Meditation
 Notwendige Klärungen

Hinweis: Bei diesem Text handelt es sich um eine für die Bildschirmansicht optimierte Version. Das Ursprungslayout wurde dabei verändert, die Rechtschreibung und die Seitenumbrüche jedoch beibehalten. Die Zitierfähigkeit ist somit gewährleistet.

I. Einführung und Überblick

„Eines Morgens, Weihnachten 1937, saß ich mit gekreuzten Beinen im Zimmer eines kleinen Hauses in der Umgebung von Jammu ... in Nordindien. Ich meditierte, das Gesicht zum Fenster nach Osten gewendet ... Durch lange Übung war ich daran gewöhnt, stundenlang in der gleichen Stellung zu sitzen ohne die geringste Unbequemlichkeit, und ich saß da, atmete langsam und rhythmisch, richtete meine Aufmerksamkeit auf den obersten Teil meines Kopfes und versenkte mich in eine imaginäre Lotusblüte, die dort in hellem Licht erstrahlte ...

Während eines Augenblicks der starken Konzentration fühlte ich etwas Seltsames am unteren Ende der Wirbelsäule, gerade dort, wo ich den Boden berührte ... Die Empfindung stieg nach oben, wuchs an Intensität, und ich fühlte, wie ich zu schwanken begann. Mit großer Mühe konzentrierte ich mich auf den Lotus. Plötzlich fühlte ich einen Strom flüssigen Lichtes, tosend wie einen Wasserfall, durch meine Wirbelsäule in mein Gehirn eindringen ... Ich hatte das Gefühl eines Erdbebens, dann spürte ich, wie ich aus meinem Körper schlüpfte, in eine Aura von Licht gehüllt ... Ich war jetzt reines Bewußtsein, ohne Grenze, ohne Körperlichkeit, ohne irgendeine Empfindung oder ein Gefühl, das von Sinneswahrnehmung herrührte, in ein Meer von Licht getaucht ...

Nach einer Weile – wie lange es gedauert hat, wüßte ich nicht zu sagen – begann der Kreis wieder enger zu werden. Ich fühlte, wie ich mich zusammenzog, bis ich der Grenzen meines Bewußtseins erst dumpf, dann immer klarer bewußt wurde ... Als ich meine Augen öffnete und um mich blickte, fühlte ich mich ein wenig schwindelig und verwirrt, als ob ich aus einem seltsamen Land zurückkehrte, das mir ganz fremd gewesen war.“ (Pandit Gopi Krishna: Kundalini. Erweckung der geistigen Kraft im Menschen)

Mit diesen Sätzen beschrieb der Inder *Pandit Gopi Krishna*, der heute zu den bekanntesten Repräsentanten des geistigen Indien im Westen gehört, in seinem ersten Buch sein entscheidendes Meditationserlebnis. Nach 17 Jahren täglichen Meditierens hatte er den Durchbruch jener geheimnisvollen psychisch-physischen Kraft erfahren, die die Inder Kundalini nennen (Schlangenkraft) und die nach uralten Vorstellungen am unteren Ende des Rückenmarks ruht und durch lange Meditationspraxis geweckt werden kann. Im Westen würden wir Gopi Krishnas Erfahrungen weniger bildhaft, aber genauso unscharf am ehesten als ein Erleuchtungserlebnis bezeichnen.

Mit dieser Erleuchtung hatte er nach allgemeinem Konsens die höchste Stufe des Meditierens erreicht. Wie man sie freilich erreicht

und durch welche Qualitäten sie sich im Detail auszeichnet, darüber gibt es zahlreiche, zum Teil stark voneinander abweichende Vorstellungen. Einig sind sich die Vertreter der unterschiedlichen Meditationsschulen und Richtungen zumeist nur darin, daß ihre Übungen den Durchbruch in Bewußtseinsebenen ermöglichen, die dem Nichtmeditierenden verschlossen bleiben. Diesem Durchbruch wird ein entscheidender Einfluß auf das eigene Weiterleben zugesprochen, und in seiner Folge sollen Kräfte der Lebensbewältigung auftreten, die weit über jede rationale Erklärbarkeit hinausreichen. Bevor wir uns näher mit diesen geheimnisvollen Andeutungen beschäftigen, ein kurzer Blick auf den aktuellen Anlaß solcher Überlegungen:

Schon seit einigen Jahren läßt sich in den westlichen Kulturen zunehmendes Interesse an unterschiedlichen, meist aus dem Osten eingeführten Meditationspraktiken beobachten. Dieser Trend hat sich in letzter Zeit zu einem wahren Meditationsboom entwickelt. Schulklassenweise murmeln sich heute zivilisationsmüde Gymnasiasten in die Versenkung, blumenschwingend und Hindutexte singend sitzen hartgesottene Geschäftsleute zu Füßen malerischer asiatischer Gurus, und gläubig verbreiten Scharen studentischer Meditationsjünger die Lehren solcher Meister vom Glück und vom absoluten Sein unter empfänglichen Zeitgenossen.

Die Beurteilung dieser Bewegung – dies gleich am Anfang – ist außerordentlich schwierig. Modische Torheiten mischen sich hier mit uralten Erfahrungen, tiefliegende Bedürfnisse mit der Lust am Geschäft und am Spektakel, traditionsreiche östliche Lehren mit Brocken heruntergekommener Privatphilosophie, die sich vergebens nach universalen Dimensionen streckt. Wir wollen im folgenden nach den Gründen der gegenwärtigen westlichen Meditationslust fragen und in diesem Zusammenhang einige Möglichkeiten und Probleme des Meditierens in unserer Zeit und Gesellschaft anschneiden. Zunächst ein ganz knapper Überblick über die drei wichtigsten Gruppierungen der gegenwärtigen Meditationsbewegung:

1. Die Transzendente Meditation (TM)

Den stärksten Zulauf an Meditationswilligen verzeichnet derzeit wohl die sogenannte Transzendente Meditation des *Maharishi Mahesh Yogi*. Auf einigen Prinzipien des traditionellen indischen Yoga basierend wurde Maharishis Bewegung vor rund zwanzig Jahren begründet. Sie kam im Westen zunächst nur durch das Interesse und die Beteiligung der Beatles zu kurzer Publicity und schleppte sich dann ohne großen Erfolg weiter, bis im Zuge des derzeitigen Meditationsbooms vor etwa drei Jahren der eigentliche Aufschwung begann. Die TM-Bewegung ist heute eine groß angelegte internationale Organisation mit nationalen Gruppierungen und einer ständig wachsenden Zahl örtlicher „Centers“. Zwar liegen keine exakten Statistiken über die Zahl der TM-Anhänger vor, doch dürfte insgesamt die Halbe-Million-Grenze bald erreicht sein. In der Bundesrepublik gibt es nach Angaben des Zentrums München derzeit rund

25.000 „karteimäßig erfaßte“ Mitglieder. Die internationale Zuwachsrage liegt nach Angaben von Maharishis Pressereferenten noch immer über 50 Prozent pro Jahr.

Die Ambitionen von Maharishi Mahesh, der ohne Frage der spiritus rector der Bewegung ist, reichen noch weit über diese schon bemerkenswerten Erfolge hinaus. Er arbeitet derzeit an einem „Weltplan“, dessen Ziel es ist, die sogenannte S.C.I. (Science of Creative Intelligence), eine Art Theorie der TM, auf die wir im V. Abschnitt noch zu sprechen kommen, in allen Ländern der Welt durch Kontakte mit den Regierungen wenn möglich über die bestehenden Schul- und Universitätssysteme zu verbreiten. Ein Plan, bei dem fraglos Kühnheit und Kuriosität um die Palme streiten.

2. Yoga

Neben der Bewegung des Maharishi Mahesh Yogi gibt es allein in der Bundesrepublik eine schwer übersehbare Zahl privater, öffentlicher und halböffentlicher Yoga-Lehrer und Lehrinstitute. Zum Teil handelt es sich hier nur um modisch verbrämte Gymnastikkurse, zum Teil steht aber auch hier in Verbindung mit Techniken der Körperbeherrschung Meditation im Mittelpunkt der Bemühungen. Die Gesamtzahl der Yoga-Übenden wird derzeit auf einige Zehntausende geschätzt.

3. Zen-Buddhismus

Ähnlich unübersichtlich ist die Lage bei den meditierenden Anhängern des Buddhismus. Die Zahl der erfaßten Mitglieder liegt nach Auskunft der Deutschen Buddhistischen Union nicht höher als 2.000 (mit allerdings ansteigender Tendenz), doch schätzt man im Statistischen Bundesamt, daß immerhin rund 20.000 Westdeutsche sich im frei praktizierten „Zazen“ (Sitzen) üben. Daneben geben buddhistische Lehrer ständig öffentlichen Meditationsunterricht und sind, wie etwa der Wiener *Fritz Hungerleider*, der Präsident der Buddhistischen Gesellschaft, schon auf Monate hinaus ausgebucht. In einer Sendung des Bayrischen Rundfunks zum Thema Meditation („Erlösung im Lotussitz? Östliche Meditation als westliche Hoffnung“, 12.1.1972), die diesem Text zugrunde liegt und aus der wir noch häufiger zitieren werden, äußerte sich *Hugo Enomiya-Lassalle*, in Japan lebender Jesuitenpater und weltweit bekannter Lehrer der Zen-Meditation so über den derzeitigen Trend:

„Gerade für die Zen-Meditation besteht gegenwärtig im Westen eine sehr große Nachfrage. Ich bin jetzt zum vierten Mal hier, um Zen-Kurse zu geben, und in jedem Jahr ist die Zahl derer, die sich darum bemühen, gewachsen. In diesem Jahr ist mir aufgefallen, daß die Zahl nicht nur besonders groß ist, sondern daß jetzt besonders aus dem engeren Raume der Kirchen Geistliche und Pastoren sich dafür sehr interessieren; ferner, daß speziell unter der Jugend großes Interesse erwacht ist.“

II. Der Begriff Meditation

Bevor wir die Frage nach den möglichen Gründen dieses westlichen Meditationsdranges stellen, müssen wir uns etwas genauer mit dem Begriff der Meditation befassen. Was ist Meditation? Wie geht sie vor sich? Was soll sie bezwecken? Stellen wir eine möglichst allgemeine und entsprechend abstrakte Definition an den Anfang. Im *großen Brockhaus* etwa findet sich u.a. der folgende Hinweis:

„Lateinisch ‚meditari‘ nachsinnen, ‚meditatio‘ Besinnung, besinnliche Betrachtung. Eine durch entsprechende Übungen bewirkte oder angestrebte geistig-geistliche Sammlung (oft in Abgeschlossenheit und unter dauerndem Schweigen). Sie soll, von körperlicher Entspannung und Haltung unterstützt, den Menschen zu seinem eigenen innersten Grund führen.“

Eine solch allgemeine Definition verweist immerhin darauf, daß das Meditieren eine grundsätzliche Möglichkeit menschlicher Existenz ist, unabhängig von bestimmten Systemen, Kulturen oder Jahrhunderten. So gab es etwa – auch wenn diese Tradition in den letzten zwei Jahrhunderten ziemlich verlandet ist – im vorchristlichen und christlichen Abendland immer wieder hochentwickelte Meditationsströmungen, die sich mit entsprechenden Leistungen des Ostens durchaus vergleichen lassen. Das vielleicht bekannteste Beispiel dafür ist die christliche Mystik, speziell die Lehren *Meister Eckharts*. Einmal sehr treffend als „Unendlichkeitsmystik mit theistischem Unterbau“ charakterisiert, basieren sie in der Tat auf einem Grundmotiv der Meditation, das weit über jedes religiöse Dogma hinausführt: dem Versuch, zu einem allgemeinen letzten Grund allen Seins vorzustoßen.

So interpretiert Eckhart um 1300 die Schöpfung als „ständig sich wiederholende Neugeburt Gottes“. Maharishi Mahesh Yogi spricht heute von einem „absoluten Sein“, das immer wieder „in verschiedenen Manifestationen erscheint“, und Pandit Gopi Krishnas erklärtes Ziel ist es, „immer näher an die ursprüngliche Substanz heranzukommen, die für alle Existenz verantwortlich ist“. Diese Vorstellung von einem objektiven, absoluten Grund aller Dinge – egal ob man ihn als Gott, als Sein oder als Nichts anspricht – gehört zur Voraussetzung jeder Meditationstheorie. Der Mensch definiert sich dann auf Grund eines solchen Modells als Emanation des Absoluten; er trägt, wie Meister Eckharts berühmte Formulierung lautet, das göttliche „funkeln“ in sich – und kann durch bestimmte Verfahren, eben die Meditation, zu diesem Urgrund in Beziehung treten, an diesem absoluten Sein teilhaben. Erleuchtung, satori, höheres Bewußtsein, unio mystica sind einige Formeln, diese Endphase der Meditation zu umschreiben.

Die Lehren Meister Eckharts wurden 1329 wegen der Gefahr subjektiver, von der Institution und den Dogmen der Kirche losgelöster Frömmigkeit als Häresie verdammt. Trotzdem waren sie innerhalb und außerhalb der Kirche jahrhundertlang von beträchtlicher Wirkung. Der stärkste Meditationsimpuls innerhalb der katholischen Kirche kommt heute allerdings von einem Pater, der in Japan lebt und ein genauer Kenner und Praktikant des Zen-Buddhismus ist, von dem schon erwähnten Jesuiten Enomiya-Lassalle. Das ist kein Zufall. Trotz aller eigenständigen westlichen Meditationstraditionen wird das Meditieren in unserer Zeit durchweg als Domäne des Ostens empfunden, und die gegenwärtige Meditationswelle basiert fast ausschließlich auf der Rezeption östlicher Lehren und Methoden. Wenn man nach den Gründen fragt, hat man davon auszugehen, daß im Westen Kontemplation und Meditation die Szenerie niemals so total beherrscht haben wie im Osten; nicht von ungefähr gab es neben der christlichen Mystik eine Scholastik, in der das wiederentdeckte dialektische Denken Triumphe feierte. Warum das meditative Element bei uns schließlich so gut wie völlig verdrängt wurde, können wir hier nicht detailliert untersuchen. Drei Stichworte sollen als Hinweis genügen: Aufklärung, Entwicklung der Naturwissenschaften, Industriegesellschaft. Der Trend zu Ratio und Funktionalismus, der hinter diesen Begriffen steht, hat ohne Frage im Westen entscheidend zu einem außerordentlich meditationsfeindlichen Klima beigetragen. Die Betonung von Vernunft, Logik, Kausalität in der Theorie und der rasche Lebensrhythmus der modernen, hochindustrialisierten Gesellschaft in der Praxis dürften die Möglichkeit zu kontemplativer Meditation bei uns entscheidend verbaut haben.

Anders im Osten. Dort wurden meditative Lehren und Methoden in ungebrochener Kontinuität durch die Jahrhunderte hindurch gepflegt und systematisiert. Ein detaillierter Überblick über die einzelnen Schulen ist in diesem Rahmen nicht möglich. Die Zahl der Theorien, Praktiken und Definitionen ist schier unübersehbar, fast jeder Guru hat sein eigenes, mehr oder weniger abgewandeltes System entwickelt, und eine blühende Scharlatanerie macht die Orientierung zusätzlich kompliziert.

Als sinnvollste Gliederung böte sich hier ohne Frage eine Trennung in die indischen Yoga-Lehren und den japanisch-chinesischen Zen-Buddhismus an, doch würde uns selbst diese grobe Differenzierung viel zu weit führen. Wir müssen uns daher im folgenden auf einige Grundprinzipien beschränken, auf denen sowohl Yoga als auch Zen-Buddhismus basieren, und können die Unterschiede zwischen diesen östlichen Hauptrichtungen allenfalls andeuten. Grundsätzlich ist trotz dieses außerordentlich groben Rasters davon auszugehen, daß der bereits behandelte spekulative, ideologische, wenn man so will philosophische Aspekt der Meditation im Yoga und Zen voll enthalten ist. Wir werden auf seine Problematik noch zu sprechen kommen. Zunächst aber stoßen wir, wenn wir uns dem Osten zuwenden, auf die bisher vernachlässigte technische Seite des Meditierens.

III. Meditationstechnik

Der Methodik der Meditation liegt die Erfahrung oder die Vorstellung zugrunde, daß der Körper mit seinen Bedürfnissen dem Durchbruch des Geistes zum Absoluten hinderlich sei. Dieser Widerstand soll durch bestimmte Übungen schrittweise verringert werden, anders gesagt: die Technik der Meditation soll den Körper für die Erfahrung Gottes, des Seins, des Nichts transparent machen.

Zwar gab es auch im Westen durchaus Meditationsanleitungen, die sich mit solch technischen Fragen beschäftigten, die Exercitienregeln des *Ignatius von Loyola* zum Beispiel, doch blieben solche Ansätze bei weitem zufälliger und systemloser als im Osten. Die ältesten Lehrtexte des Yoga etwa, die sogenannten Yoga-Sutras des *Patanjali* gehen wahrscheinlich bis ins 2. oder 3. vorchristliche Jahrhundert zurück. Sie lehren einen Heilsweg in acht Stufen: vom moralischen, enthaltsamen Lebenswandel bis zur völligen Versenkung und Abkehr vom irdischen Leben. Der physiologische Kern dieser Anweisungen wurde die Grundlage des späteren, heute sehr verbreiteten Hatha-Yoga. Er besteht vor allem aus Haltungs-, Entspannungs-, Atmungs- und Konzentrations-Vorschriften. Ähnliche Regeln finden sich im Prinzip bei allen Meditationsarten, und auf ihnen basiert daher im wesentlichen auch die heute in den Westen importierte Meditation. Erhebliche Abstriche von dem ursprünglich sehr strengen technischen Reglement macht Maharishis Transzendente Meditation; davon wird noch gesondert zu sprechen sein. Daneben kann der Einsatz dieser Techniken, was Reihenfolge und Intensität betrifft, von Lehrer zu Lehrer stark differieren. In der schon zitierten Sendung des Bayrischen Rundfunks beschrieben verschiedene Meditationslehrer die drei wichtigsten Faktoren meditativer Technik.

Zum Thema *Haltung und Entspannung* äußerte sich *Robert Walser*, der 20 Jahre Mitarbeiter des indischen Yogis *Selva Radja Yesudian* war und heute ein internationales Yoga-Zentrum in Caslano im Tessin leitet:

„Am Anfang kommt die Asana, das heißt: der feste Sitz. Ich sitze mit geradem Becken und aufrechtem Rückgrat, darf mich aber dabei nicht verkrampfen, sondern muß völlig entspannt sein – ohne diese gerade Haltung zu verlieren. Das braucht einige Lehrzeit.

Ich lege Wert darauf, daß man den orientalischen Sitz lernt, nämlich am Boden zu sitzen mit gekreuzten Beinen, wenn möglich im Lotussitz oder im japanischen Sitz (auf den Fersen), weil diese Stellungen die größte Stabilität gewähren. Wir leben ja schließlich im Körper, und es ist mir einfach unverständlich, daß in gewissen Meditationsschulen die Leute krumm und mit schiefem Kopf dasitzen. Das ist eine Absurdität, denn es ergibt sich schon aus dem engen Zusammenhang zwischen Körper und Seele, daß eine gerade Seele nicht in einem krummen Körper wohnen kann.“

Der berühmte Lotussitz – dies hier als kurze Erläuterung – ist die sozusagen klassische Meditationshaltung, bei uns im Westen vor allem durch die importierten Buddha-Statuen bekannt: Die Beine ineinander verschränkt, dabei aber die Fußsohlen nach aufwärts gedreht und in die gegenüberliegende Leiste gelegt, die Knie auf den Boden gedrückt. Eine für den Ungeübten äußerst schmerzhafteste Haltung, an die man sich erst allmählich gewöhnt.

Zur Bedeutung des *Atmens* nun Zen-Lehrer *Fritz Hungerleider*: „Die Königsübung, also die Übung aller Übungen, ist das Anapanasati, das Bewußtmachen des Atemablaufs, und zwar nicht physiologisch, sondern zwecks ‚Einspitziigmachung‘ des Geistes. Das ist – ins Deutsche übersetzt – ein recht holpriges Wort. Gemeint ist folgendes: Normalerweise schweifen doch die Gedanken ab; sie hüpfen, wie Buddha einmal gesagt hat, wie Affen von Baumwipfel zu Baumwipfel, indem sie sich bald mit den Vorderfüßen, bald mit den Hinterfüßen anhalten. Der Mensch ist also normalerweise seinen Gedankenüberflutungen ausgeliefert. Hier nun lernt er seiner Gedanken Herr zu werden, nicht mehr Sklave der Gedanken zu sein. Durch dieses Anapanasati, das heißt: achtsam einatmen (ana), achtsam ausatmen (pana), in größter Aufmerksamkeit (sati) heftet er seinen Geist auf die Nasenflügel oder den Solarplexus, indem er ganz bewußt den Atemprozeß registriert.“

Sinn solcher Techniken ist eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, denn *Konzentration* gilt als Voraussetzung und Vorstufe der eigentlichen Meditation. Dazu *Anneliese Harf*, die am Münchner Yoga-Zentrum den Raja-Yoga lehrt:

„Nach den Lehren des Raja-Yoga ist Meditation fortgesetzte Konzentration. Konzentration ist hier „allerdings nicht im üblichen Sinn zu verstehen, wie im Westen, wenn man sich etwa auf eine Zeichnung oder auf ein Musikstück konzentriert; dabei haben wir ja eine Vielzahl von Gedanken. Konzentration nach den Lehren des Raja-Yoga beginnt vielmehr dann, wenn wir fähig sind, mindestens zwölf Sekunden, im Idealfall 144, also zwölf mal zwölf Sekunden eine Welle in der Denksubstanz festzuhalten. Das bedeutet nun wieder nicht einen Gedanken zu denken, denn dazu haben wir ja sofort Assoziationen, und wir identifizieren uns mehr oder minder mit diesen Assoziationen, so daß in uns starke Bewegungen sind, sondern es bedeutet, völlig assoziationslos und frei von jeder Identifikation eine Zahl oder einen Begriff im Denken unabgelenkt aufrecht zu erhalten. Das versuchen wir eben mit Hilfe der einpunktigen assoziationsfreien Konzentration, die dann nach einer gewissen Zeit, erfahrungsgemäß eben nach etwa 144 Sekunden, in Meditation übergeht.“

Die Verfahren, mit denen man diese Konzentration zu erreichen sucht, sind sehr unterschiedlich. Häufig wird die Fixierung der Gedanken auf eine imaginäre Lotusblüte empfohlen, oft auch auf das Murmeln einer bestimmten Lautkombination, eines sogenannten Mantras. In

vielen buddhistischen Klöstern dient gemeinsamer Sprechgesang der Mönche als Weg in die Versenkung. Der Effekt ist in jedem Fall derselbe: Das Bewußtsein des Meditierenden soll auf einen Punkt fixiert, jede Ablenkung vermieden werden. Auf die neurophysiologische Mechanik dieser Konzentrationsübungen und die möglichen Auswirkungen auf den Bewußtseinszustand werden wir noch zu sprechen kommen.

Die Vorstellungen, die mit dieser Konzentration verbunden werden, machen im übrigen auch einen entscheidenden Unterschied zwischen Yoga- und Zen-Meditation aus. Während man im Yoga „objektgerichtet“ meditiert, also seine Gedanken auf irgendeinen Inhalt zu sammeln sucht, ist das Zen-Ideal die „objektfreie“ Meditation, grob gesagt also eine Konzentration „auf nichts“ oder „auf das Nichts“.

IV. Effekte und Ziele der Meditation

Generell können wir in einer Zwischenbilanz folgendes festhalten: Meditation hat eine geistig-spekulative Zielsetzung – abstrakt formuliert: Die Öffnung des begrenzten Ichs in einen größeren Seinszusammenhang. Zur Verwirklichung dieses Ziels sollen verschiedene Techniken dienen, im Prinzip körperliche Entspannung gepaart mit geistiger Konzentration, beides angestrebt durch bestimmte Haltungs- und Atmungsvorschriften.

Die enge Verbindung körperlicher Reaktionen mit darüber hinausgehenden geistigen Wirkungen macht eine genauere Definition der Meditationsziele außerordentlich schwierig. Die Übungen führen fraglos zu physischen und psychischen Effekten, die man sehr wohl um ihrer selbst willen anstreben kann – ohne jede Sehnsucht nach Erleuchtung und dem Urgrund des Seins. Das reicht von der Lockerung steifer Gelenke über eine Schulung der Konzentrationsfähigkeit bis zur Lösung seelischer Verkrampfungen aufgrund der besonders gründlichen Entspannung. *Fritz Hungerleider* berichtet über seine Erfahrungen mit einer solch irdischen Ausbeutung der Meditation:

„Ich halte schon seit etwa 10 Jahren Meditationsseminare, und ich frage immer meine Seminaristen: ‚Ja, warum seid Ihr überhaupt zu mir gekommen?‘ Nun, eine Gruppe von Abendländern, die sucht ohne Frage in erster Linie eine Stärkung ihrer Konzentrationsfähigkeit. Und Meditation bringt tatsächlich so etwas mit sich; das ist ein Beiprodukt, ein Abfallprodukt der echten Meditation. Dann gibt es eine andere Gruppe von Menschen, die sucht nichts anderes als eine Beruhigung in nervlicher und geistiger Hinsicht; anstelle von Pillenschlucken machen sie Meditation, was sicherlich gesünder ist. Andere verwenden die Meditation zu nichts anderem als zum Fliehen, Flucht aus dem Alltag. Sehr häufig kommen auch Künstler zu mir, die suchen eine Wendung nach innen. Sie suchen ihre kreativen Kräfte durch die Meditation zu steigern. Das ist ebenfalls ein Beiprodukt.“

Auf noch konkretere Vorteile des Meditierens verwies der Hamburger Streß-Forscher und Anhänger der Transzendentalen Meditation *Professor Kurt Van-selow*:

„Viele seelisch verursachten Krankheiten oder Störungen, die sogenannten psychosomatischen Krankheiten also, können durch die Meditation gemildert oder beseitigt werden. So etwa kalte Füße, nervöses Erröten, Herzstörungen, funktionelle Störungen des Magen-Darm-Kanals, Schlafstörungen usw.“

Es läßt sich wohl mit ziemlicher Sicherheit behaupten, daß zumindest für einen beträchtlichen Teil der westlichen Meditationsanhänger der – im weitesten Sinne – therapeutische Effekt der Übungen im Mittelpunkt des Interesses steht. Man entspannt, man erholt sich, körperlich und physisch. Das hat immerhin dazu geführt, daß heute bereits eine Reihe von Psychotherapeuten die Meditation als Behandlungsmethode verwenden. Das alles ist nun sicher nicht die „hohe Meditation“ mit ihrer metaphysischen, an einem „Absoluten“ orientierten Zielsetzung, aber es ist ein praktischer Effekt, den man gerade in unserer Zeit nicht unterschätzen sollte.

Neben solcher Körperertüchtigung und Psychohygiene werden aber ohne Frage auch im Westen viel weitergehende geistig-seelische Erwartungen in die Meditation gesetzt. *Pater Lassalle* auf die Frage nach den möglichen Hintergründen einer solchen Hoffnung:

„Tatsache ist wohl, daß der sogenannte traditionelle Glaube immer mehr im Schwinden begriffen ist, immer schwächer wird, den Menschen nicht mehr trägt, wie das vor Jahren oder im Mittelalter der Fall war. Aber daß diese Menschen allgemein kein Verständnis, kein Verlangen nach dem hätten, was wir Religion nennen, sagen wir nach dem Allerletzten und Tiefsten, nach dem, worin alles begründet liegt und wo sie auch selbst ihre eigentliche, wahre, innerste seelische Ruhe finden können, das scheint mir nicht ganz richtig zu sein, und das eben suchen sie in der Meditation. Der Mensch heute sucht das Absolute, den Absoluten, etwas, das man nicht mehr in Worten ausdrücken kann. Eine Philosophie, Gründe, diskursive Meditation, das alles befriedigt ihn nicht mehr.“

Bedürfnisse, die von keiner Vernunft und von keinem Konsumgütermarkt zu stillen sind, nichtrationale Potenzen, die seit dem Niedergang einer verbindlichen Religion, einer verbindlichen Kunstauffassung keine Kristallisationspunkte mehr finden, das scheint in der Tat auch hinter dem Aufschwung der Meditationsbewegung zu stehen. Vor allem unter der Jugend läßt sich das Unbehagen an den bestehenden Verhältnissen seit Jahren beobachten, ein Unbehagen, für das rationale Erklärungen bestimmt nicht ausreichen. *Carl Friedrich von Weizsäcker*, der sich erst vor kurzem in einer Einführung zum zweiten Buch des eingangs zitierten *Gopi Krishna* (Pandit Gopi Krishna: Biologische Basis religiöser Erfahrung) ausführlich mit Meditationsfragen befaßt hat, äußerte sich anschließend in einem längeren Rundfunkinterview zu dieser Frage (Bayrischer Rundfunk, „Fragen unserer Zeit“, 28. 1. 1972):

„Ich habe den Eindruck, daß das wirkliche Fragen nach der Meditation, das doch wohl hinter diesem Boom steht, im Grunde ein Fragen ist, das die Wertskala der gegenwärtigen Zivilisation, eine Wertskala, in der Glück, Erfolg und Macht vielleicht doch die dominierenden Werte sind, selbst in Zweifel zieht. Ich würde daher auch gar nicht fragen, was kann in der heutigen Welt ein Hineinbringen von Meditation nützen, sondern ich würde fragen, was ist der Hintergrund dieses Zweifels? Eine Form dieses Zweifels scheint mir beispielsweise die Verweigerung zu sein, wie sie in der amerikanischen Hippie-Bewegung vorkommt; eine Form dieses Zweifels – übrigens meines Erachtens eine völlig falsche, wenn auch sehr wirkliche Form – ist der Boom in Drogen, der ja noch größer ist als der Boom in Meditation. Das alles ist der Versuch, auszubrechen aus der Geordnetheit einer Welt, deren Werte einen nicht überzeugen, in der Hoffnung, daß man irgendwelche anderen Werte findet, die man nicht aussprechen kann, die man vielleicht nicht verstehen kann, die sich einem aber im Erlebnis aufdrängen.“

So gesehen ist der Meditationsboom kein vereinzelt Phänomen, sondern *ein* Ausdruck einer umfassenden Bewußtseinskrise des Westens. Studentenrevolte, Blumenkinder, Landleben, Jesus-People, das sind alles qualitativ zwar höchst unterschiedliche, tendenziell aber sehr wohl vergleichbare Manifestationen desselben Unmuts. Moral auf der Suche nach einer besseren Welt.

Wie bei den anderen Protesten oder Verweigerungen stellt sich natürlich auch bei der Meditation die Frage nach ihrer Eignung, die beanstandeten Verhältnisse zu verändern. Sich von reisenden Gurus eine quasi magische Erlösung zu versprechen, einmal mehr einfach „ex oriente lux“ zu erhoffen, dürfte den tatsächlichen Problemen und Chancen kaum gerecht werden. Solche Vorbehalte sind gerade dann notwendig, wenn man das Meditieren nicht a priori als das nichtssagende Dösen heruntergekommener Orientalen abtun will.

Vor allem ein Problem drängt sich bei einer Berührung des Westens mit östlichen Meditationslehren immer wieder auf: Meditation bedeutet von ihrem Wesen her eine Wendung nach innen; das muß vielleicht nicht automatisch zu einer sofortigen Abkehr von der Außenwelt führen, ist aber letztlich doch die Konsequenz einer solchen Haltung. Ein christlicher Mystiker demonstriert das ebenso wie ein bedürfnisloser nackter Sadhu in Indien oder ein Zen-Buddhist, der ins Nichts eingehen will. Daß angesichts des Absoluten die Tagesfragen bedeutungslos sind, ist ja auch nicht zu leugnen – nur wird man dann eben in Kauf nehmen müssen, daß sie auch ungelöst bleiben. Ein Blick auf die unsägliche Gleichgültigkeit Indiens gegenüber Not und Elend des Einzelnen kann die Konsequenz einer solchen Haltung recht nachdrücklich illustrieren.

Schon aus diesem Grund empfiehlt sich eine gewisse Skepsis gegenüber allzu messianisch vorgebrachten östlichen Heilsbotschaften. Die Probleme unserer Welt werden wir nur *mit* den Methoden der

westlichen Zivilisation lösen, bestimmt nicht gegen sie. Was für uns in Frage kommt, ist also sicher nicht die „totale Meditation“ östlicher Anachoreten, sondern allenfalls ein sinnvoller Kompromiß von Versenkung und meditativem Erleben mit Aktivität und Vernunft. Ob es zwischen solch diametralen Haltungen – von Ausnahmen einmal abgesehen – eine praktikable Synthese gibt, ist schwer zu entscheiden. Zumindest besteht immer die Gefahr, daß nur eine unsaubere Mischung konträrer Motivationen daraus wird: unio mystica und Karriere, absolutes Sein und absolutes Wohlsein.

V. Der Sonderfall TM

Wie schwierig eine Verbindung von östlicher Meditation und westlichen Lebenszielen in der Tat ist, zeigt sich sehr deutlich an der Transzendentalen Meditationsbewegung des *Maharishi Mahesh Yogi*, die speziell diesen Brückenschlag für sich beansprucht. Zwar betont auch sie den ideologischen Aspekt des Meditierens – das Eindringen in höhere Bewußtseinsschichten, in den Bereich des „absoluten Seins“, wie Maharishis bevorzugter Terminus lautet –, doch wird daneben größter Wert auf Handlichkeit und leichte Praktikierbarkeit der TM-Methode gelegt. *Dr. Dietrich Grün* vom Münchner TM-Zentrum charakterisierte dieses Abweichen der Maharishi-Lehre von anderen Meditationswegen so:

„Der Unterschied liegt darin, daß die meisten anderen Methoden auf irgendeine Form der Anstrengung, der gezielten Bemühung hinauslaufen, während die Transzendente Meditation im Grunde genommen genau das Gegenteil davon ist. Sie bedeutet ganz einfach ein Ermöglichen der natürlichen inneren Entwicklung, ohne daß man zielend in diesen Prozeß eingreift. Dies geschieht mittels eines individuellen, spezifisch ausgesuchten Wortklangs, eines sogenannten Mantras, das der Meditierende ohne jede Anstrengung mit geschlossenen Augen bequem dasitzend innerlich denkt.“

Es ist keine Frage, daß die Rücksicht auf eben diese „Bequemlichkeit“ des Publikums an der schnellen Verbreitung der TM entscheidend beteiligt ist. Ob die empfohlenen zwei mal 20 Minuten geistiges Mantra-Murmeln pro Tag tatsächlich bereits auf den Weg zum absoluten Sein führen, ist freilich sehr umstritten. Viele Meditationslehrerkollegen werfen dem Maharishi jedenfalls Oberflächlichkeit und unseriöses Spekulieren auf die Launen der potentiellen Kundschaft vor. *Robert Walser* etwa, der als einer der führenden westlichen Yoga-Lehrer gilt:

„Ich betone ausdrücklich: Meditation lohnt sich, aber es ist kein leichtes Werk. Darum finde ich es gefährlich, daß es heutzutage gewisse Strömungen und Bewegungen gibt, die allzu leichtfertig solche großartigen Versprechungen machen und sagen: Ja, Meditation ist etwas ganz Leichtes, Du kannst das in ein paar Tagen lernen und Du erreichst alles, was Du willst, in kurzer Zeit. Dem möchte ich mich ganz energisch entgegenwenden; das ist eine Irreführung der Menschen.“

Demgegenüber stehen freilich die ziemlich einmütigen Bekenntnisse der TM-Anhänger, daß sie mit Maharishis Praktiken sehr wohl Meditationserfolge erzielen würden. Und in der Tat sind die typischen physiologischen Veränderungen (siehe Abschnitt VI/1) bei zahlreichen TM-Meditierenden durch wissenschaftliche Messungen objektiv belegt. Was darüber hinaus den geistigen Meditations„erfolg“ angeht, so gibt es dafür natürlich keine Meßskalen. Man kann hier allenfalls grundsätzlich argumentieren und eine nennenswerte geistige Entwicklung auf der Basis bloßen bequemen Dasiszens für generell unwahrscheinlich halten.

Neben der Erleichterung des Meditationsreglements jedenfalls wird von Maharishi als weiteres Entgegenkommen auch die gängige Wertordnung der westlichen Gesellschaften bewußt akzeptiert: Als Beispiel ein kurzes Zitat aus einer *Maharishi*-Rede, die auch als Schallplatte vertrieben wird:

„Wir haben nichts gegen die Werte des normalen äußeren Lebens. Wir sorgen nur dafür, daß sich auch der Geist entfalten kann. Darauf zielen wir ab: ein geistiges Leben mitten im Materiellen. Was die Transzendente Meditation bietet, sind 200 Prozent Leben: 100 Prozent äußeres, materielles und 100 Prozent inneres, geistiges Leben. Das ist moderne Lebensführung!“

Das mag als theoretisches Postulat gerade noch angehen, ist bei Licht besehen aber wohl kaum mehr als eine Leerformel. Wie sehr Maharishi generell dazu neigt, Widersprüche und unangenehme Realitäten in wohlklingende Worte „aufzulösen“, soll ein Zitat aus seinem Buch „Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens“ wenigstens andeuten:

„Ausdehnung von Glück ist der Sinn des „Lebens, und die Evolution ist der Prozeß, durch den er erfüllt wird ... Wenn ein Kind geboren wird, so sind seine Ausdrucksmittel begrenzt, seine Kräfte sind noch unentwickelt, aber sobald ein Mensch erwachsen und tätig wird im Felde der Aktivität, gibt es keine Grenzen für die Entwicklung seiner Fähigkeiten, seiner Stärke und Intelligenz, seiner Schöpfungsmacht und für den Grad an Glücklichkeit, den er zu erfahren und auszustrahlen vermag.“ (Maharishi Mahesh Yogi: Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens. SIMS Publications)

Daß mit solcher Guru-Weisheit niemandem gedient ist, muß nicht erst bewiesen werden. Dabei sind diese Sätze nicht etwa besonders ausgesucht: Der größte Teil von Maharishis Theorie besteht aus solch unverbindlichen Grundsatzfloskeln, die durch das totale Ignorieren wissenschaftlicher und soziologischer Fakten keiner kritischen Analyse standhalten.

Dasselbe gilt prinzipiell für die sogenannte S.C.I. (Science of Creative Intelligence), eine Art theoretischem Unterbau der TM, die bereits an einigen amerikanischen Universitäten gelehrt wird und mit dem neuen Weltplan (siehe Abschnitt I) international

verbreitet werden soll. Zugrunde liegt der „Wissenschaft von der schöpferischen Intelligenz“ die – an sich ja uralte – Vorstellung von einem gemeinsamen geistigen Urgrund allen menschlichen Wissens, also auch jeder Wissenschaft. Die Erfahrung dieses Grundes – mit TM erreichbar – soll das divergierende, in Teilaspekte zerfallende wissenschaftliche Weltbild unserer Tage wieder auf eine ganzheitliche Basis stellen. Man wird dieser Konzeption nicht absprechen können, daß sie einem verbreiteten Bedürfnis entgegenkommt – ob dieses Bedürfnis freilich mit einer verblasenen Universalismusideologie zu stillen ist, scheint mehr als fraglich.

Da gerade bei der TM heute mit Sicherheit viel Mode und Hang zur Exotik im Spiel ist, wird eine einigermaßen gerechte Beurteilung sehr schwierig. Nach längerer Beobachtung der Bewegung – auch in der unmittelbaren Umgebung von Maharishi Mahesh Yogi – scheinen mir persönlich immerhin folgende Punkte bedenkenswert:

An der „Wirksamkeit“ der TM-Methode (im Sinne der neurophysiologischen Vorgänge und ihrer möglichen Auswirkungen, wie sie im nächsten Abschnitt beschrieben werden) besteht kein Zweifel. Wie schon erwähnt haben wissenschaftliche Untersuchungen diesen Effekt hinreichend bewiesen. Insofern ist TM sicher ein gangbarer Weg zu meditativer Erfahrung. – Wirr und naiv dagegen die gesamte Ideologie: Nicht nur die Lehre von der einfachen Selbstverständlichkeit, mit der sich das „höhere Bewußtsein“ einstellen soll, muß bedenklich stimmen, auch der Gegensatz zwischen den Anforderungen einer industriellen Leistungsgesellschaft und meditativer Introvertiertheit ist allenfalls verbal gelöst. – Fragwürdig scheint mir ferner der Kult um die Person des Maharishi. Erlösergleich verehrt und mit entsprechendem Autoritätsanspruch auftretend, hat sich der indische Guru eine Art theokratischer Organisation geschaffen, in der die Sehnsüchte des Publikums nach Führung und Unterordnung mindestens so gut befriedigt werden wie der Wunsch nach Meditationsunterricht.

VI. Wissenschaftliche Aspekte

1. Physiologisches

Daß Meditieren zu bestimmten körperlichen Reaktionen führt, ist heute physiologisch nachweisbar und kann im wissenschaftlichen Experiment reproduziert werden. Wir wollen diese Ergebnisse hier kurz andeuten, um dann auf die viel entscheidendere Frage zu kommen: Welche Auswirkungen auf das körperliche und vor allem das psychische Befinden sind von diesen Reaktionen zu erwarten, und inwieweit läßt sich der ideologische Anspruch der Meditationsanhänger – ein besonderer Bewußtseinszustand etwa – mit diesen Ergebnissen begründen. Auch hier werden wir einige Wissenschaftler zitieren, die sich in der mehrfach erwähnten Dokumentation des Bayrischen Rundfunks zu dieser Frage geäußert haben.

Zunächst *Professor Johann Kugler* von der Universitätsnervenklinik in München, der die bisher vorliegenden Daten zusammenfaßte:

„Es gibt in jüngster Zeit einige sehr brauchbare Berichte, die verlässliche Angaben darüber enthalten, daß durch die Meditationsformen tatsächlich Herzschlagfolge, Atmung, Blutdruck, Hauttemperatur, elektrische Widerstände und Hirnstromabläufe verändert werden können. Alle diese Veränderungen sind Begleitzeichen dafür, daß es sowohl zu einer körperlichen, wie auch zu einer psychischen Entspannung kommt. Es wird da eine Umstellung im vegetativen System ausgedrückt und gleichzeitig ein vermindertes Ansprechen auf Umweltreize angezeigt.“

Dieser dem Schlaf vergleichbare Erholungseffekt ist für das schon erwähnte pragmatische, an körperlicher und psychischer Regeneration orientierte Meditieren entscheidend. Hier liegt, wie wir ebenfalls schon angedeutet haben, in unserer auf konstante Anspannung und Höchstleistung ausgerichteten Gesellschaft fraglos eine sinnvolle und relativ problemlose Anwendungsmöglichkeit des Meditierens.

Wenn man nach den Ursachen und der Mechanik dieses Effekts sucht, stößt man auf die sogenannte biologische Rückkoppelung. Am Münchner Max-Planck-Institut für Psychiatrie wird dieses Phänomen derzeit in einer eigenen Arbeitsgruppe untersucht. *Dr. Heiner Legewie* erläutert im folgenden, was man sich unter diesem Begriff vorzustellen hat:

„Man kann sagen, daß eigentlich alle Lernprozesse mit einer natürlichen Rückkoppelung verbunden sind. Wenn man ein kleines Kind beobachtet, das lernt, etwa eine Tasse zu greifen, dann wird es seine Hand und seine Bewegung mit der Tasse zum Mund ständig kontrollieren und durch die Rückmeldung über die Augen immer besser diese feine, aufeinander abgestimmte Kette von Bewegungen erlernen. Über die Vorgänge in unserem Körper haben wir normalerweise keine so gute Möglichkeit der Rückkoppelung, weil im Körperinneren nicht so präzise arbeitende Sinnesorgane vorhanden sind. Nun besteht aber die Möglichkeit durch die moderne Elektronik, diese Körperfunktionen, die in unserem Inneren ständig ablaufen, den äußeren Sinnesorganen darzubieten, und das ist dann das Prinzip der biologischen Rückkoppelung. Es geht konkret so vor sich, daß die elektrische Hirnaktivität durch ein Registriergerät, ein EEG-Gerät, aufgezeichnet wird und anschließend durch elektronische Instrumente in eine für die äußeren Sinnesorgane annehmbare Form von Signal verwandelt wird, etwa in Töne.“

Auf diese Art läßt sich ein Großteil der sogenannten vegetativen Körperfunktionen bewußt beeinflussen: Der Blutdruck etwa, die Herzschlagfrequenz, die Durchblutung einzelner Organe, die Nierensekretion oder die Bewegung der Eingeweide. Man kann davon ausgehen, daß in der Meditation ohne technische Hilfsmittel ebenfalls

solche Rückkoppelungsprozesse aktiviert werden. Dies erklärt dann die erwähnten Änderungen in den Körperfunktionen, und es erklärt auch solche außerordentlichen Leistungen, wie sie etwa der indische Yogi *Ramanand* aus Hyderabad vor drei Jahren unter wissenschaftlichen Bedingungen erbrachte: In einer absolut luftdichten Trommel drosselte er durch Meditation seinen Sauerstoffverbrauch über sechs Stunden lang auf etwa ein Viertel der theoretisch zum Überleben notwendigen Mindestmenge!

Die Steuerung der Rückkoppelungsvorgänge geht natürlich vom Gehirn aus. Sie scheint einen beträchtlichen Aufwand an Konzentration zu verlangen, wobei es offenbar keinen großen Unterschied macht, ob sich diese Konzentration auf ein elektronisches Kontrollgerät, auf ein Mantra oder auf das Vermeiden jeder Denkleistung richtet. Die neurophysiologische Mechanik solcher Konzentrationsprozesse ist – in Verbindung mit den entsprechenden Rückkoppelungen – bei der Versenkung in Meditation von größter Wichtigkeit: Nochmals *Professor Kugler*:

„Durch die Konzentration wird ganz bewußt die Wahrnehmung von inneren Erlebnissen ausgelöst und diesen Erlebnissen ein ganz bestimmter Bedeutungsgehalt zugeteilt. Im Vergleich dazu verlieren die anderen Umweltreize an Bedeutung, so daß es sogar – neurophysiologisch meßbar – zu einer Blockade von bedeutungslosen Umweltreizen kommt. Dadurch wird ein körperlicher Rückkoppelungsvorgang ausgelöst, der die Beschäftigung mit den ganzen intrapsychischen Vorgängen begünstigt, so daß sogar eine Unempfindlichkeit gegen Schmerzen erreicht werden kann.“

Hier, in der konzentrationsbedingten Blockade des Gehirns gegen äußere Reizeinwirkungen, finden also auch die Nagelbretter der Fakire, die Tänze auf glühenden Kohlen und ähnliche Fähigkeiten, soweit es sich nicht um bloße Scharlatanerie handelt, ihre Erklärung.

Grundsätzlich dürfte dieser Mechanismus der Konzentration auf einen Punkt und des dadurch bedingten Abschaltens anderer Umweltreize der Kern aller Meditations- oder meditationsähnlichen Zustände sein – und zwar begonnen beim einfachen Ausruhen auf einem Sofa über das autogene Training und die Hypnose bis zu den forcierten Übungen in einem Zen-Kloster. Daß zwischen diesen „Meditations-Methoden“ beträchtliche Intensitäts- und damit Effektivitätsunterschiede bestehen, liegt auf der Hand.

2. Ideologische Folgerungen

Was die geistige Bedeutung des Meditierens angeht, so kann man sie sicher nicht ausschließlich auf diese biologisch-mechanische Art erklären. Trotzdem ist der physiologische Hintergrund auch in diesem Zusammenhang nicht unwichtig. Wenn wir uns jetzt wieder der

kritischen Frage nach dem eigentlichen meditativen Bewußtseinszustand nähern, verhelfen diese Fakten immerhin zu einem gewissen Vorverständnis.

Der vielzitierte Anspruch auf ein angeblich „höheres Bewußtsein“ während der Meditation ist in einer solch undifferenzierten Form sicher nicht aufrechtzuerhalten. Durch die antike und abendländische Tradition ist der Begriff „Bewußtsein“ in Richtung auf Analyse und Reflexion hin festgelegt. Bezeichnet man nun meditative Zustände als „höheres Bewußtsein“, sieht das so aus, als wollten sie auf dieser rationalen Ebene konkurrieren und die Erkenntnis-Methode empirischer Erfahrung und logischer Folgerung qualitativ übertreffen. Das wäre ein völlig falscher Ansatz, da sich meditative Erfahrungen, wenn überhaupt, auf einer anderen, nicht rationalen Ebene vollziehen.

Noch eine zweite Überlegung führt dazu, den Begriff des „höheren Bewußtseins“ fallen zu lassen. Wenn der Mechanismus der Meditation geradezu in einer Blockade bestimmter Reizeinwirkungen auf das Gehirn besteht, dann liegt rein neurophysiologisch kein gesteigertes, sondern ein eindeutig reduziertes Bewußtsein vor.

Dies alles schließt natürlich nicht aus, daß gerade auf der Basis dieser Reduktion bestimmte Wahrnehmungen und Empfindungen auftreten können, die im normalen Wachzustand nicht möglich sind. Solche außerordentlichen Erfahrungen ließen sich mit der Abschirmung vor Alltagsgedanken und vor der üblichen Reizüberflutung ebenso erklären wie mit einer Öffnung des Unter- oder Überbewußten. Ein Vergleich mit dem Traum, der ja ebenfalls auf der Basis eines reduzierten Bewußtseins zu Erlebnissen verhilft, die normalerweise nicht zugänglich sind, mag das verdeutlichen. Vielleicht kann hier ein Vorschlag von *Johann Kugler* weiterhelfen, der für die Beschreibung meditativer Zustände anstelle des irreführenden Begriffs vom „höheren Bewußtsein“ den wertneutralen Begriff einer „andersartigen Bewußtheit“ vorgeschlagen hat.

Wie dem auch sei, es ist längst an der Zeit, auf der Basis dieser Fakten und Überlegungen die Frage nach dem eigentlichen Meditationserlebnis, nach den tatsächlichen Inhalten der meditativen Erfahrung zu stellen. Eine exakte Definition ist hier natürlich ebensowenig möglich wie bei den Traumgehalten. Zwei Faktoren jedenfalls sind zu beachten: Zum einen scheint durch die Blockade bestimmter Denkmechanismen auch die übliche Trennung in Subjekt und Objekt aufgehoben oder verwischt. Das bedeutet einerseits eine Einschränkung der Ich-Identität, ermöglicht aber andererseits wohl erst das häufig erwähnte Gefühl eines Aufgehens im größeren Seinszusammenhang. Bilder und Erfahrungen, die in dieser Situation aufsteigen – dies ist der zweite Punkt – dürften in der Regel von den Denk- und Bewußtseinsinhalten des jeweiligen Meditierenden abhängig sein. Die Erfahrungen am Münchner Max-Planck-Institut für Psychiatrie weisen jedenfalls in diese Richtung:

Nochmals *Heiner Legewie*: „Man findet, daß der gleiche Zustand der Hirnaktivität von unterschiedlichen Individuen ganz unterschiedlich interpretiert wird. Wie dieser Zustand erlebt wird, als schlaff, entspannt oder sogar als unangenehm, oder aber auf der anderen Seite als sehr angenehmer, positiver, beglückender Meditationszustand, das hängt wahrscheinlich von den Vorerfahrungen des betreffenden Individuums im Verlauf des gesamten vorherigen Lebens ab.“

Solche letzten Fragen sind im Rahmen dieser kurzen Abhandlung sicher nicht zu klären. Trotzdem wollen wir noch auf zwei Punkte hinweisen, die häufig im Zusammenhang mit Meditationserlebnissen erwähnt werden. Zum einen das Glücksgefühl während der Meditation. *Gopi Krishnas* Bericht über sein Erleuchtungserlebnis mag hier stellvertretend stehen:

„Ich war nicht mehr ich selbst, oder genauer, nicht mehr wie ich mich selber kannte, ein kleiner Punkt der Wahrnehmung, in einen Körper eingeschlossen. Es war vielmehr ein unermeßlich großer Bewußtseinskreis vorhanden, in dem der Körper nur einen Punkt bildete, in Licht gebadet und in einem Zustand der Verzückung und Glückseligkeit, der unmöglich zu beschreiben ist.“ (Gopi Krishna: Kundalini)

Professor Kugler bietet für dergleichen Erfahrungen folgende Erklärung:

„Dieses Glücksempfinden ist sehr wahrscheinlich vergleichbar der Funktionslust des Kindes. Bei jedem Neuerwerb von Funktionen wird das mit einem gewissen Lustgewinn geübt, was eben neu erworben wurde. Im Bereich des psychischen Erlebens scheint sich auf einem höheren Niveau dasselbe abzuspielen, wenn nämlich ein Erleben von einer bestimmten Bewußtheit durchdrungen wird, wie es vorher eben nicht der Fall war. Man ist daher durchaus in der Lage, diesen Gewinn und diese Lust mit der Funktionslust des Kindes beim Erwerb körperlicher Funktionen zu vergleichen.“

Möglicherweise spielt daneben bei intensiven Meditationserfahrungen auch ein sexuelles Moment eine Rolle. Analysiert man etwa die verschiedenen Beschreibungen meditativer Erleuchtungserlebnisse, fällt in Vokabular und Metaphern eine weitgehende Übereinstimmung mit den gängigen Schilderungen sexueller Höhepunkte ins Auge. Gopi Krishna, dem wir eine der gründlichsten Aufzeichnungen meditativer Zustände verdanken, lokalisiert zudem den Ausgangspunkt der in der Meditation erwachenden Lebenskraft „Kundalini“ „am unteren Ende des Rückenmarks“. Darüber hinaus spricht er sehr direkt von einer verstärkten sexuellen Spannung während der Meditationsphasen. Wissenschaftliche Untersuchungen liegen zu dieser Frage meines Wissens bisher nicht vor, jedenfalls ist durchaus vorstellbar, daß bei längerem Verharren in der Meditation sexuelle Reizzustände auftreten und auf direktem Wege oder durch Sublimation die Qualität des meditativen Erlebnisses mitbestimmen.

VII. Ausblick

Die zentrale Frage, die am Ende dieser Überlegungen zumindest gestellt werden soll, ist sicher die Frage nach der Bedeutung einer wie immer gearteten meditativen Erfahrung in unserer Zeit, und zwar nach der Bedeutung über den körperlich-psychischen Regenerationseffekt hinaus. Die Frage nach der geistigen Dimension des Meditierens also, die alte Streitfrage zugleich nach dem Wert oder Unwert intuitiver, nicht-rationaler Erkenntnis, eine Frage, die weit über jede modische Guru-Verehrung, über das Gezänk um Mantra oder Lotussitz, über neurophysiologische Messungen auch, hinausreicht. Eine Grundfrage menschlicher Existenz, wenn man so will.

Einige Gesichtspunkte, die hier hereinspielen, haben wir in den vorangehenden Abschnitten anzudeuten versucht: Ungenügen am bloßen Funktionieren, tiefsitzende Sehnsucht nach absoluten Bezugspunkten, nicht-rationale Potenzen, für die es an Kristallisationspunkten fehlt.

Eine verbindliche Antwort ist heute sicher noch nicht zu geben; immerhin mag es sein, daß sich die Meditation für manchen als Gegenpol in einer von Ratio und Wissenschaft beherrschten Welt bewährt, daß er eine zeitgemäße Form der religio darin findet, wie Pater Lassalle das Meditieren weiter oben ja definiert hat.

Auch *Carl Friedrich von Weizsäcker* ist in seiner bereits erwähnten Einführung zu *Gopi Krishnas* zweitem Buch (vgl. Seite 11) auf solche letzten Fragen der Meditation eingegangen. Ein Zitat daraus soll diesen Text beenden:

„Man *kann* die Wirklichkeit objektivieren, indem man sie in ein Kausalgeflecht auflöst. Das Unternehmen ist erfolgreich; die Frage ist nur, was dabei verlorenggeht. Hier müßte die Frage nach der Wahrheit der Religion einsetzen. Eine im echten wissenschaftlichen Sinn erfahrungsoffene wissenschaftliche Frage nach der Wahrheit, die in der Religion verborgen gewesen sein mag, könnte dazu führen, daß die Gegenpositionen dogmatischer Religion und dogmatischer Wissenschaft in einer neuen Wahrheit gleichermaßen ‚aufgehoben‘ würden; in dem Doppelsinn, in dem Hegel dieses Wort gebraucht: überwunden und zugleich in dem, was ihre Wahrheit war, aufbewahrt.“

Udo Reiter

VIII. Meditation in christlicher Sicht

Meditation ist ein Modewort geworden. Sollten die christlichen Kirchen versuchen, auf diesem Gebiet auch etwas zu bieten, um vom Meditationsboom zu profitieren und den asiatischen Angeboten nicht allein das Feld zu überlassen? Dies wäre sicher ein falscher Ansatz. Es kann nicht darum gehen, eine Zeitströmung für die Kirchen auszunutzen. Wohl aber sollten die Christen das allgemeine Interesse als Herausforderung verstehen, sich über die Möglichkeit christlicher Meditation zu besinnen und die christliche Tradition auf Aspekte, Vorbilder, aber auch auf Gefahren des Meditierens hin abzuhören.

Anzeichen einer neu aufbrechenden Religiosität signalisieren einen Bedarf, den die Kirche ignoriert hat. Die einseitige Intellektualisierung des Evangeliums sowie die ausschließliche Betonung des aktiven Lebens und des gesellschaftlichen Engagements werden weder der leiblich-seelisch-geistigen Wirklichkeit des Menschen noch dem biblischen Zeugnis gerecht. Daß die Evangelien wiederholt davon berichten, wie Jesus die Stille und Einsamkeit des Gebetes sucht, um Kraft zu erneuter Hinwendung zu den Menschen zu finden, sollte zu denken geben. Was Paulus über spirituelle Erfahrungen sagt, etwa 2. Korinther 12,1-4 oder Römer 8,15 und 26, wäre in diesem Zusammenhang neu zu erwägen. Aber auch im ärztlich-therapeutischen Bereich praktizierte Formen sollten die Notwendigkeit meditativer Haltungen verdeutlichen: das Autogene Training nach H. J. Schultz, Atemübungen unter ärztlicher Aufsicht, die aktive Imagination nach C. G. Jung, die Bildmeditation nach C. Happich – das alles sind eigentlich „Meditationsübungen“.

Über bescheidene Ansätze einer christlichen Meditation aber ist man heute, vor allem im protestantischen Bereich, nicht hinausgekommen, und wer solche Versuche unternimmt, gilt noch immer als Sonderling.

Geschichtliche Aspekte

Dabei hat es im Christentum immer eine Tradition des Meditierens gegeben, in manchen Epochen und Kirchen mehr, in anderen weniger. Immer aber waren zumindest meditative Elemente – wenn darunter zunächst nur Betrachtung, Besinnung, Versenkung, Abgeschiedenheit gemeint sind – in die Frömmigkeits- und Gottesdienstpraxis mit einbezogen: im Stundengebet als regelmäßige Lesung aus der Bibel; Hymnen und Lesungen aus den Vätern, wie überhaupt vieles aus der Erbauungsliteratur; Brevierpflicht; die Litanei mit dem meditativen Charakter ihrer Wiederholungen; Andacht als Versenkung und Einswerden mit dem religiösen Gegenstand. All das sind Ansätze und Haltungen, die ihren festen Platz im Christentum haben.

Die Geschichte christlicher Meditation, reicher als man auf den ersten Blick sieht, kann hier nicht entfaltet werden. Sie reicht von den Anfängen, die im Neuen Testament zu erkennen sind – auf die „Meditationen“ Jesu selbst wurde bereits hingewiesen – bis in unsere Tage. Die mittelalterliche Mystik gehört ebenso dazu wie die Exercitien des Ignatius von Loyola als psychologisch durchdachte Meditation mit dem Ziel der Erweckung des Willens zum Gehorsam gegen Gott, Christus und die Kirche, wie die reiche Fülle ostkirchlicher Meditationserfahrung. Im Protestantismus jedoch, wo etwa die Namen Johann Arnd und Johann Gerhard zu nennen wären, blieb Meditation eine Randerscheinung. Eine Ausnahme bildet allerdings das protestantische Gesangbuch, dessen Lieder viele zur geistlichen Meditation geführt haben.

Irgendwie berufen sich alle im Abendland Meditierenden auf den Mystiker *Meister Eckhart* (ca. 1260-1326). Wenigstens er soll deshalb in Ergänzung zu dem bereits im II. Kapitel Gesagten noch einmal genannt werden. Man wird ihm nur gerecht, wenn man die mystische Lehre seiner deutschen Schriften nicht von der Metaphysik und Theologie der lateinischen trennt. Das theologische Denken, wie es in der Schule Thomas von Aquins gelehrt wurde, verbindet sich darin mit der Mystik des Neuplatonismus. Insofern ist Eckhart ein Zeuge dafür, daß Scholastik und Mystik keineswegs, wie man gefühlsmäßig oft annimmt, Gegensätze sind, sondern sich gegenseitig durchdringen. Die spekulative, ja intellektualistische Seite ist bei ihm mindestens so stark ausgeprägt wie die mystische. Der Intellektualismus Eckharts äußert sich etwa in seinem Verständnis Gottes als reinem Intellekt. Im geistigen Erkennen und Verstehen liegt daher bereits eine Gottförmigkeit des Menschen.

„Eckharts intellektuelle Mystik verfängt sich ... in einem Dilemma, das für ihn persönlich nicht sichtbar wird, da er, wie nicht selten starke schöpferische Persönlichkeiten, Gegensätze und auch Widersprüche mühelos in sich austrägt: er drängt einerseits über alle Dinge, über die gesamte Schöpfung hinaus in die zeitlose, außergeschichtliche Tiefe des Einen, reinen, ewig ruhenden und unbeweglichen Geistes, in die namenlose Gottheit; und er will zum anderen die dreifaltige Gottheit, die christliche Trinität hereinbergen in die eigene Seele, in der Gott geboren werden soll und kann. Hart treffen hier, in Eckhart, die drei Bezugssysteme aufeinander, die seine emotionalen und intellektuellen Strukturen bestimmen: der Platoniker, der Mönch, der Mittler einer Frömmigkeit ohne Mittler!“ so schreibt der katholische Kulturphilosoph *Friedrich Heer*.

Die Nähe einiger Aussagen Eckharts zu manchen Gedankengängen Laotse, des Taoismus, aber auch des Zen-Buddhismus lassen östliche Einflüsse nicht unmöglich erscheinen. Trotzdem kann er in seiner Gottesvorstellung nicht ohne weiteres gleichgesetzt werden mit den Aussagen heutiger Meditationslehrer über „das absolute Sein“.

Er selbst jedenfalls wollte ein treuer Sohn seiner Kirche sein. Doch läßt sich an Eckhart zweifellos exemplarisch zeigen, daß alle christliche Mystik in der Gefahr steht, Gott zu einem leeren Nichts zu machen, aus Erlösung Selbst-erlösung werden zu lassen, den Unterschied zwischen Schöpfung und Neuschöpfung zu verwischen, das Erlebnis der Sünde und Schuld zu entwerten, die Einheit des Menschen mit der Gottheit durch metaphysische Spekulation zu finden, die Wertung des Menschen und Mitmenschen als Persönlichkeit zurücktreten zu lassen. Alle christlichen Mystiker bewegen sich am Rande der Häresie! So wurde denn auch 1329 eine Reihe von Sätzen Eckharts durch die Kirche verurteilt.

Nun muß man jedoch klar unterscheiden zwischen Mystik und Meditation. Ist Mystik die Anschauung, „daß die Seele des Menschen oder doch ein Seelenfünkeln göttlicher Natur ist und deshalb mit Gott naturhaft vereint werden kann, oder daß Gott sich mit ihr einen kann“ (so der Kirchenhistoriker *K. D. Schmidt*), so ist Meditation eine Stufe auf dem Wege der Mystik. Sie hat, etwa beim mystischen Gebet, vorbereitenden, hinführenden Charakter. Meditation kann darum nicht generell qualifiziert werden, sondern muß aus dem jeweiligen religionsgeschichtlichen Zusammenhang heraus interpretiert werden. Möglichkeiten und Grenzen einer Meditation für Christen ergeben sich also letztlich auch nicht aus geschichtlichen Traditionen und Vorbildern, sondern nur aus biblisch-theologischen Kriterien.

Möglichkeiten christlicher Meditation

Der evangelische Theologe *Friso Melzer* versucht in seinem Buch „Innerung, Stufen und Wege der Meditation“, christliche Meditation als „Innerung“ darzustellen in Abgrenzung von den Meditationswegen der asiatischen Hochreligionen, die dafür das Wort „Versenkung“ haben. Er versteht unter „Innern“: in sein Inneres hineingehen, einen frei gewählten Gegenstand der Meditation in den inneren Raum der Seele aufnehmen, so daß er als Lebendiges in den organischen, unbewußten Prozeß der Seele eingeht, als ein unmittelbar Wirkendes nicht mehr nur gedacht oder gewußt, sondern gehabt wird. Alles andere, „Besinnung“, „Betrachtung“ usw. sind für ihn nur Vorstufen der „Innerung“. Dabei ist eine Abgrenzung wichtig, die Friso Melzer mit anderen betont:

„Meditation will das Wirken nach außen nicht überwinden oder ersetzen, sie will es ergänzen. Sie will nicht, im Gegensatz zum Extravertierten, das andere Zerrbild des nur Introvertierten schaffen helfen; sie hat auch nichts mit weltflüchtigem Subjektivismus oder Mystizismus zu tun. Sie will den Menschen nur tiefer gründen, damit er fähiger werde zu einem fruchtbaren Leben in dieser Welt.“

Im Akzent verschieden, in der Intention gleich, beschreibt der katholische Philosoph *Josef Pieper* in seinem Buch „Glück und Kontemplation“ Elemente der Meditation.

Ein erstes ist ihm das „schweigende Vernehmen von Wirklichkeit“; ein zweites, daß Kontemplation „nicht denkendes, sondern schauendes Erkennen“ ist, nicht der ratio zugeordnet, „sondern dem intellectus, dem Vermögen des ‚einfachen Schaublicks‘ ... Der Schauende hat gefunden, wonach der Denkende sucht; es ist anwesend und ‚vor Augen‘.“ Ein drittes Element schließlich ist, daß Kontemplation „ein von Staunen begleitetes Erkennen“ ist. „Staunen kann nur, wer noch nicht das Ganze sieht; Gott staunt nicht. Es ist ein Merkmal der irdischen Kontemplation, daß ihr diese Beunruhigung durch das Unerreichbare beigegeben ist ..., daß mitten in der Ruhe des Schauens der lautlose Anruf zu einer noch unendlich tieferen, unbegreiflichen ‚ewigen‘ Ruhe dringt. Das ist ‚der Ruf des Vollkommenen an das Unvollkommene, den wir Liebe nennen‘.“

Und der katholische Theologe *Johannes Baptist Lots SJ*, einer der Meister der christlichen Meditation in unserer Zeit, betont, von den Exercitien des Ignatius herkommend:

„Die Gesinnung und Absicht, in der das alles geschieht, darf nie und nimmer die Sucht nach außerordentlichen Erkenntnissen und ungewöhnlichen Beglückungen oder gar eine selbstgefällige Überheblichkeit sein. Vielmehr teilt Gott sich selbst und seine Geheimnisse nur dem liebend sich Hingebenden und dem demütig Bittenden mit. Am wirksamsten führt ... in die Reichtümer Gottes die Liebe.“

Meditation kann, das wird man nach alledem grundsätzlich festhalten müssen, im christlichen Lebensraum immer nur vertieftes, geklärtes Person-Sein vor Gott meinen und erstreben.

„Die Kenntnis, die der Mensch von sich selbst hat, ist begrenzt. Durch Gott allein lernt der Mensch sich vollends kennen. Weite Bereiche der Person sind nur durch ein Wahrnehmungsvermögen zu ergründen, das in Gott seinen Ort hat.“ So formuliert es *Roger Schutz*, der Prior des evangelischen Ordens von Taizé, und er stellt in der „Regel von Taizé“ fest: „Es gibt Zeiten, da die Stille Gottes in seinen Geschöpfen den höchsten Grad erreicht. In der Einsamkeit der Re traite erneuert uns die innige Begegnung und Verbindung mit Christus.“

Eben darin liegt, so könnte man formulieren, das Ziel christlicher Meditation: daß Christus in dem Meditierenden lebendig werde und in seinem Leben Gestalt annehme. Darin hat sie auch ihr Kriterium, das sie vor Subjektivismus, Autosuggestion und Schwärmerei bewahrt: nämlich die Gestalt Christi, wie sie aus den biblischen Berichten und Zeugnissen dem Meditierenden entgegentritt, nicht aus den Gründen seines eigenen Wesens aufsteigend, sondern ihn von außen treffend, als „Anruf“ im Sinne Josef Piepers, als „Du“. Daran hat er zu prüfen, ob das, was er in der Meditation erlebt, Erzeugnis seiner menschlichen Einbildungskraft oder das Wirken des Geistes in ihm ist.

Fragt man von da aus nach dem praktischen Vollzug christlicher Meditation und ihren Möglichkeiten in der kirchlichen Praxis, so kann es zunächst nur um Hinweise auf eine „Meditation der kleinen Schritte“ gehen.

Ein solcher wäre der Hinweis auf die Wichtigkeit der Vorbereitung, der richtigen äußeren und inneren Voraussetzungen und des folgenden Nach-Denkens der Übungen. Nützliche Ratschläge über Körperhaltung, vorbereitendes Sich-Lösen, Atempraxis, aber auch über die innere Haltung der Gelassenheit, der Bereitschaft zur Wahrhaftigkeit und zum Empfangen, finden sich in dem erwähnten Buch Friso Melzers. An zahlreichen Berichten über Meditationsübungen veranschaulicht er seine Praxis.

Ein weiterer Hinweis gilt der Notwendigkeit eines erfahrenen Beraters, dessen die Erlebnisse bedürfen, die der Übende in der Meditation hat. Dieser Berater hilft zur Selbstklärung, ordnet, scheidet aus, löst auf und heilt. Er sollte tiefenpsychologisch geschult sein, da es bei der Begegnung des Übenden mit dem „Unbewußten“, mit Bildern und Geistern der eigenen Vergangenheit, zu Krisen und Gefahren kommen kann.

Spätestens an dieser Stelle wird deutlich – das wäre ein letzter Hinweis –, welch schwieriges Geschäft die Meditation ist. „Nicht jeder Mensch eignet sich für tiefere Stufen der Meditation“, räumt F. Melzer ein. So bleibt die Frage: ist Meditation, die diesen Namen verdient, nicht doch eine besondere Form christlicher Frömmigkeitsübung für Menschen, die dafür begabt sind? Damit wäre ihre Bedeutung anerkannt, gleichzeitig aber ihre Grenze angezeigt.

Notwendige Klärungen

Auf Schloß Elmau in Oberbayern fand 1970 eine Tagung über „Meditation“ statt, an der Vertreter verschiedenster Richtungen teilnahmen. Die zu Beginn der Zusammenkunft aufgestellte „Arbeitshypothese“, Meditation sei „bewußte Erfahrung des eigenen Wesenskerns“, schien sich zu bestätigen.

„Diese Erfahrung wurde dann später im einzelnen näher ausgeführt: In der transzendentalen Meditation als Erfahrung von Fülle auf dem Wege des Mantram-Yoga; beim Zen-Weg als Erleuchtung in der kosmischen Einsfühlung auf dem Wege der Bewußtseinsentleerung; als erwachende Erkenntnis oder besser ‚Erfahrung des Gottesnamens‘ in der Kabbala – und zwar durch die Intention des Herzens. Ferner als reine Aufmerksamkeit und Besinnung, als Innwerden medialen Seins vom Sprachlichen her, als Finden der Mitte durch Bewegung, als Christusbegegnung im Umgang mit der Bibel durch Betrachtung und Versenkung, oder als wesenhaftes Anschauen der Wirklichkeit in der Erkenntnis der höheren Welten, so die Anthroposophie.“

Das Verbindende aller Meditationswege sei die Erfahrung gewesen, daß es in der Meditation „um die volle Gegenwart des eigenen Selbst vor der letzten Wirklichkeit“ geht.

So faßt der unter dem Titel „Wege der Meditation – heute“ von *Ursula von Mangoldt* herausgegebene Bericht die Elmauer Tagung zusammen.

Solche Sätze allerdings wecken Bedenken. Denn sie lassen das bei aller Vielfalt der Wege Verbindende gerade in der Schwebelage. Was heißt „volle Gegenwart des eigenen Selbst vor der letzten Wirklichkeit“? Diese „letzte Wirklichkeit“, rein abstrakt formuliert, täuscht eine Einigkeit im Grundsätzlichen vor, die so nicht besteht, und verschleiert Gegensätze, die ja notwendigerweise zwischen christlichem Glauben und Zen-Buddhismus, zwischen TM und Anthroposophie vorhanden sein müssen.

Die schwierige Frage, ob östliche und westliche Haltung einander ausschließen oder ob es doch möglich ist, die Wege Asiens auf das Abendland zu übertragen, soll hier nicht noch einmal aufgegriffen werden (vgl. dazu das im IV. und V. Kapitel Gesagte). Die Meinungen darüber sind geteilt, gerade auch im christlichen Bereich. Neben dem Jesuitenpater *Hugo Enomiya-Lassalle*, der mit guten Argumenten „Zen-Meditation für Christen“ betreibt (so der Titel eines seiner Bücher), steht sein Ordensbruder *Josef Sudbrack*, ebenfalls ein „Meister“ der Meditation, der mit ebenso guten Argumenten auf den notwendigerweise mit der Praxis übernommenen religiösen Hintergrund verweist und deshalb kritische Fragen stellt. Während der belgische Pater *Jean-Marie Déchanet* „Mein Yoga in 10 Lektionen“ für Christen veröffentlicht, warnen andere vor hinduistischer Unterwanderung durch pseudowestliche Yogaschulen.

Eins steht fest: mit einer kurzschlüssigen Harmonisierung ist niemandem gedient. Gerade bei der Meditation, wo das begriffliche Denken bald an seine Grenzen kommt und die Erfahrungen der Meditierenden nur noch umschrieben werden können, ist die Gefahr eines vernebelnden Synkretismus besonders groß. Meditation kann für Christen nur eine helfende Funktion erfüllen. Sie kann nie selbst zum Heilsweg werden, auf dem der Mensch sich selbst erlöst. Die Rolle, die Meditationsschulen asiatischer Prägung als Ersatzreligion heute im Abendland spielen, deutet auf diese Gefahr hin, in der jede Meditation – auch die christliche – steht. Wo personale und ontologische Kategorien in der Gottesvorstellung vermischt werden, wo die Grenze zwischen Schöpfung und Neuschöpfung zerfließt, wo man meditierend ins eigene Innere steigt, um dort das Entscheidende zu finden, wo die Erfahrung menschlicher Schuld und sündhafter Unfähigkeit bagatellisiert oder negiert wird – da haben christliche Theologie und Kirche ihre kritische Stimme zu erheben.

Zum Schluß seien diese auf Klärung dringenden Überlegungen auf den konkreten Sonderfall der Transzendentalen Meditation (TM) angewandt und an ihm exemplifiziert.

Die Transzendente Meditation behauptet, frei von jeder Weltanschauung und Religion zu sein. Dieser Behauptung steht entgegen:

- Die Einweisung der Meditanten und Initiatoren erfolgt nach einem Ritual vor dem Bilde des Jagadguru Shankaracharya, des Lehrmeisters von Maharishi Mahesh Yogi. Der Maharishi selbst gilt als „göttlicher Seher“ und wird „Seine Heiligkeit“ tituliert.
- Die Rolle der Tradition im Rückgriff auf die Veden wird betont. Maharishi Mahesh Yogi sah sich genötigt, wegen zu unterschiedlicher Auslegung durch seine Schüler einen neuen Kommentar zur Bhagavadgita herauszugeben.
- Die Meditationssilbe, die den Schülern vom Initiator gegeben wird, muß aus den Veden stammen. Das „Mantra“ muß geheim bleiben, sonst verliert es seine Wirkung.
- Der Weg nach innen führt zur All-Einheit. Wer ihn geht, kommt von selbst zum Hinduismus. „Die Bewegung der Transzendentalen Meditation hat durchaus den Charakter einer hinduistischen Sekte. Ich kenne keinen, der längere Zeit bei dieser Bewegung war, der nicht an die Wiedergeburt im hinduistischen Sinn glaubte und nicht überhaupt das hinduistische Weltbild übernommen hätte, mich selbst eingeschlossen.“ So bekennt eine langjährige Anhängerin.

Die Transzendente Meditation behauptet weiter, eine leichte, universelle Technik zur Persönlichkeitsentfaltung zu sein, die rasch zum Erfolg führt. Auch dagegen bestehen gravierende Einwände:

- Die Gefahren, die dem Abendländer auf seinem Weg nach innen drohen, werden ignoriert. Psychoanalyse wird für überflüssig gehalten, wenn man nur richtig meditiert. Dem kritischen Beobachter drängt sich zunehmend der Eindruck auf, daß es sich bei der TM um ein weithin leichtfertiges Unternehmen handelt.
- Bei den Erfolgsmeldungen ist Vorsicht geboten. Zum Problem der Bewußtseinsenerweiterung ist in den vorhergehenden Kapiteln schon alles gesagt. Physiologische Veränderungen lassen sich bei anderen, auch christlichen, Meditationsformen ebenfalls nachweisen. Erfolge bei Drogensüchtigen melden auch andere Gruppen. Was wirklich daran ist, läßt sich schlecht nachprüfen, weil die Basis der Untersuchungen zu schmal ist (z. B. zu kurzer Beobachtungszeitraum).

Hier sollen solche Erfolge nicht angezweifelt, wohl aber relativiert und eines universellen Anspruchs entkleidet werden.

- Angelika Bialas, eine junge Münchenerin, faßt ihre Erfahrungen so zusammen:

„Die Meditation verhalf mir zu einer gewissen Entspannung, vor allem in Streßsituationen; sie verhalf mir nicht zu einer Bewußtseinserweiterung in dem Sinn, daß ich meine damals akut anstehenden Lebensprobleme hätte lösen können. Im Gegenteil, durch die Meditation manövrierte ich mich in eine Scheingelassenheit hinein, die mir meine wahre innere Situation verdeckte. Ich kenne einige Studenten, die aus einer gewissen inneren Not heraus zur Transzendentalen Meditation kamen. Keiner fand die dort angepriesene psychische und physische Gesundheit, die Harmonie mit der Umwelt; die Meditation erwies sich bei ihnen, wie bei mir, als Flucht, als Sackgasse. Einigen wurde später durch eine Psychoanalyse, die der Maharishi als überflüssig bezeichnet, solange man nur meditiert, entscheidend zu einem neuen Start verhelfen.“

Die theologische Kritik an der TM könnte bei vielen verschiedenen Punkten einsetzen: sei es beim platten Appell an den Egoismus und das Glückstreben des Wohlstandsbürgers, der sich seine Meditation etwas kosten läßt, dem man aber ein gutes Gewissen verschafft durch den Hinweis auf den „sozialen und politischen Aspekt“ seines Meditierens; sei es bei der theologischen Bewertung des religiösen Hintergrunds.

Entscheidend ist dies: die Transzendente Meditation negiert die schuldhaftige Zerfallenheit des Menschen mit seinem Ursprung, seine „Sünde“. Der christliche Glaube aber bekennt, daß er die Vollkommenheit nicht „ungebrochen“ in sich selbst hat und göttliches Leben deshalb nicht auf dem Grund seiner selbst gewinnen kann. Es wird ihm, davon lebt er, durch die erneuernde Kraft Jesu Christi geschenkt.

Ein Wort Sören Kierkegaards, das eine christliche Antwort auf die Herausforderung der Transzendentalen Meditation sein könnte, das aber weit darüber hinaus das Wesen christlicher Meditation noch einmal zum Ausdruck bringt, mag diese Überlegungen schließen:

„Gott schafft alles aus dem Nichts, und alles, was er gebrauchen will, macht er erst zu nichts.“

Detlef Bendrath

Udo Reiter, geb. 1944 in Lindau, 1963 Abitur am Humanistischen Gymnasium Lindau. 1963-1970 Studium der Germanistik, Geschichte und Politischen Wissenschaft an den Universitäten München und Berlin. Promotion zum Dr. phil. – Seit 1970 freier Journalist. Ständiger Mitarbeiter in der Wissenschaftsredaktion des Bayrischen Rundfunks. – 1972 Kurt-Magnus-Preis der ARD für verschiedene Hörfunk-Dokumentationen (u. a. zum Thema „Meditation“).

Detlef Bendrath (37 J.), Gemeindepastor und Mitglied der Kirchenleitung in Lübeck, Beauftragter für Weltanschauungsfragen der Lübecker Kirche, stellvertretender Vorsitzender im Nordelbischen Arbeitskreis für Sekten und weltanschauliche Gruppen, Mitarbeit im Arbeitskreis der VELKD für Freikirchen und Sekten (Vorsitz). Studium der Theologie in Bethel, Heidelberg und Hamburg.