

Tom John Wolff

Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?

Altbuddhistische Meditation im Blick
der Psychologie



Diplomica Verlag

Tom John Wolff

Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation? Altbuddhistische Meditation im Blick der Psychologie

ISBN: 978-3-8428-2357-0

Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2012

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und der Verlag, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH

<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2012

Vorwort

Meditation ist in Mode. In nahezu jeder Volkshochschule, jedem Fitnessstudio, auf jeder Kur, in jeder psychosomatischen Klinik werden heutzutage meditative Techniken vermittelt. Sie sind von fernöstlicher Meditation inspiriert. Es wird Entspannung, Ausgeglichenheit und innerer Frieden trainiert. Das ist schön.

Die mönchische Radikalität des buddhistischen Befreiungszieles, wofür Meditation ursprünglich entwickelt wurde, wird dabei meist nicht gesehen oder kommt lediglich als romantisches und exotisches Zierwerk daher.

Einer meiner Lehrer sagte einmal, dass Menschen, die sich ernsthaft mit buddhistischer Meditation beschäftigen eine eigene Spezies sind. So wie Menschen, die Tanztherapie oder Ausdruckstanz machen eher ihre „hysterischen Anteile“ pflegen, so zieht die meditative Kargheit und Strenge zwanghafte und schizoide Persönlichkeiten an. Ob das stimmt?

Welche seelische Not muss jemand in seinem Leben erleiden, dass er sich freiwillig auf den anstrengenden mönchischen Weg begibt, um nicht weniger als die absolute Befreiung vom Leiden zu erlangen? Was treibt jemanden an, den Preis des Verzichts dafür zu zahlen? Ist Meditation das Gegenteil von Sucht oder lediglich eine andere Form von Sucht?

Ich kenne Meditation und bin mit ihr über die Deutsche Vipassana Vereinigung e.V. in Kontakt gekommen. Meditation ist oft anstrengend – so ungefiltert auf sich selbst geworfen zu sein – aber auch wunderbar. Ich habe an den kostenlosen Schweigemeditationskursen teilgenommen, die in Deutschland und anderswo angeboten werden. Viele Menschen lernen in den Meditationszentren eine altbuddhistische Meditation kennen, die über Wellness- und Entspannungstraining weit hinaus geht.

In dieser Untersuchung wurde die Wirkung von Meditation auf Meditationsanfänger mit wenig bis keiner Meditationserfahrung untersucht, da diese eine Hauptklientel darstellen. Was läuft bei der Meditation ab? Was verändert sich wie?

Ernsthafte Meditation ist eine langfristige und kontinuierliche Angelegenheit. Das gegenwärtige Interesse der Forschung richtet sich deshalb auf solche Langzeitverläufe und Langzeiteffekte. Dafür müssen vorher die interessanten Variablen ausgesucht werden. Diese Arbeit untersucht einen relativ kurzen Zeitrahmen über etwas mehr als zwei Tage. Sie kann ein breiteres Variablenspektrum erheben, als eine Untersuchung, die vielleicht viele Jahre dauert. Durch diese detailreiche statistische Erfassung der Erfahrungen mönchischer Meditationspraxis

auf Anfänger soll ein Beitrag zu dem Grundstein geleistet werden, auf dem entsprechende Langzeitstudien erbaut werden können.

Oberstdorf im Winter 2012

Tom John Wolff

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1 | Einleitung | 1 |
| 1.1 | <i>Allgemeine Betrachtung von Meditation</i> | 1 |
| 1.2 | <i>Buddhistisch-theoretischer Hintergrund</i> | 10 |
| 1.2.1 | Der Buddha | 10 |
| 1.2.2 | Buddhismus | 11 |
| 1.2.2.1 | Allgemeine Darlegung der Lehre | 11 |
| 1.2.2.2 | Buddhistischer allgemeinpsychologischer Ansatz der Reizverarbeitung als Grundlage für die Meditationstechniken | 21 |
| 1.2.2.3 | Meditationstechnik | 24 |
| 2 | Theoretischer Hintergrund der Untersuchung | 29 |
| 2.1 | <i>Allgemeine Betrachtung</i> | 29 |
| 2.2 | <i>Belastungen, Beanspruchungen und Beanspruchungsfolgen</i> | 32 |
| 2.2.1 | Belastungen | 32 |
| 2.2.2 | Beanspruchungen | 32 |
| 2.2.3 | Beziehungen von Belastungen und Beanspruchungen | 32 |
| 2.2.4 | Beanspruchungsfolgen | 33 |
| 2.2.4.1 | Stress als Beanspruchungsfolge | 35 |
| 2.2.4.1.1 | Transaktionales Streßkonzept | 37 |
| 2.2.4.2 | Selbstregulation als Bewältigungsmodalität | 41 |
| 2.2.4.3 | Vermittlungscharakter von Streß zwischen Gesundheit und Krankheit | 43 |
| 2.2.4.4 | Die Ansatzpunkte von Meditation im transaktionalen Streßkonzept von Lazarus | 48 |
| 2.2.4.5 | Meditation als kognitive Therapie | 52 |
| 3 | Empirische Untersuchung | 62 |
| 3.1 | <i>Fragestellungen</i> | 62 |
| 3.2 | <i>Methodisches Vorgehen</i> | 62 |
| 3.2.1 | Konzeption des Meditationsseminars | 62 |
| 3.2.2 | Seminarregeln | 63 |
| 3.2.3 | Veranstaltungsort und Versorgung der Teilnehmer | 67 |
| 3.2.4 | Meditation | 70 |
| 3.2.4.1 | Die Atemmeditation | 71 |
| 3.2.4.2 | Gehmeditation (Iriyapatha) | 74 |
| 3.2.4.3 | Liebende-Güte Meditation (Mettā) | 75 |
| 3.2.5 | Versuchsplan | 77 |
| 3.2.6 | Variablenplan | 78 |
| 3.2.7 | Der Zeitplan | 79 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 3.2.8 | Gesprächsführungskurs als Kontrollgruppenintervention | 80 |
| 3.2.9 | Methoden der Datenerhebung der abhängigen Variablen | 80 |
| 3.2.10 | Beschreibung der Meßinstrumente | 82 |
| 3.2.11 | Stichprobencharakteristika | 92 |
| 3.2.12 | Methoden der Datenanalyse | 94 |
| 3.2.12.1 | Analyse der abhängigen Variablen | 95 |
| 3.2.12.2 | Prüfstatistik von prä-post Unterschieden in der Versuchsgruppe | 96 |
| 3.2.12.3 | Prüfstatistik von post-Gruppenunterschieden zwischen VG und KG | 96 |
| 3.2.12.4 | Auswertung von Verlaufsvariablen der Versuchsgruppe | 96 |
| 3.3 | <i>Hypothesen</i> | 100 |
| 3.4 | <i>Ergebnisse und Interpretation</i> | 101 |
| 3.4.1 | Ergebnisse zur Hypothese I | 101 |
| 3.4.1.1 | Interpretation der Ergebnisse zur Hypothese I | 114 |
| 3.4.2 | Ergebnisse zur Hypothese II | 117 |
| 3.4.2.1 | Interpretation der Ergebnisse zur Hypothese II | 135 |
| 3.4.3 | Ergebnisse zur Hypothese III | 138 |
| 3.4.3.1 | Interpretation der Ergebnisse zur Hypothese III | 140 |
| 3.4.4 | Ergebnisse zur Hypothese IV und zur Hypothese V | 141 |
| 3.4.4.1 | Interpretation der Ergebnisse zur Hypothese IV | 146 |
| 3.4.4.2 | Interpretation der Ergebnisse zur Hypothese V | 147 |
| 3.4.5 | Ergebnisse und Interpretationen zur Hypothese VI | 148 |
| 3.4.5.1 | Weitere Ergebnisse | 165 |
| 3.4.5.1.1 | Korrelative Zusammenhänge von kognitiven Ablenkungen in der Meditation und damit korrespondierenden Emotionsstärken | 165 |
| 3.4.5.1.2 | Korrelative Zusammenhänge der Dauer kognitiver Meditationsablenkungen und deren Angenehmheit | 167 |
| 3.4.5.1.3 | Untersuchung des Kohärenzgefühls | 168 |
| 3.4.5.1.4 | Untersuchung der generalisierten Kompetenzerwartung (Selbstwirksamkeitserleben) | 172 |
| 3.4.5.1.5 | Untersuchung der Stabilität von Persönlichkeitsvariablen innerhalb der Studie | 177 |
| 3.5 | <i>Zusammenfassung, Schlussfolgerungen und Ausblick</i> | 183 |
| 3.5.1 | Zusammenfassung der Hauptergebnisse | 184 |
| 3.5.2 | Zusammenfassung weiterer Ergebnisse | 186 |
| 3.6 | <i>Schlussfolgerungen und Ausblicke</i> | 187 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| 4 Anhang | 188 |
| 4.1 <i>Abkürzungen</i> | 188 |
| 4.2 <i>Übersicht der Abbildungen</i> | 189 |
| 4.3 <i>Übersicht der Tabellen</i> | 191 |
| 4.4 <i>Literatur</i> | 193 |

1 Einleitung

1.1 Allgemeine Betrachtung von Meditation

Die Verwendung des Begriffs „Meditation“ in unserer Alltagssprache impliziert, daß es so etwas wie eine einheitliche, abgrenzbare Technik, oder Praxis gäbe, die mit der Verwendung des Wortes „Meditation“ gemeint ist. Tatsächlich ist es aber so, daß eine Fülle von teilweise gegensätzlichen Praktiken existieren, die diesen Begriff beanspruchen. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt ist mir keine Arbeit bekannt, die die Fülle der Definitionen und Beschreibungen von Meditationsarten einmal systematisch inhaltsanalytisch vergleicht, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten herauszustellen. Im deutschen Duden (1991) findet man dazu die allgemeine Beschreibung „Nachdenken, sinnende Betrachtung, religiöse Versenkung“. Schon anhand dieser unterschiedlichen Begriffe zeigt sich die Schwierigkeit, eindeutig zu erklären, was Meditation ist, und was Meditation nicht ist. Beispielsweise nehmen sich viele Traditionen ein reelles Objekt, etwa eine brennende Kerze, oder Geräusche bzw. Töne, die in regelmäßigen, oder unregelmäßigen zeitlichen Abständen erklingen, oder das Singen und formelhafte Rezitieren von Lauten oder religiösen Texten, oder imaginierte Objekte, wie etwa eine vorgestellte Blume zur Hilfe, um die Aufmerksamkeit des Praktizierenden zu bündeln, um auf diesem Wege Zustände veränderten Bewußtseins, bzw. Erlebens zu erreichen, wogegen andere Traditionen die Verwendung von solchen Hilfsmitteln zur Fixierung der Aufmerksamkeit gänzlich ablehnen und teilweise sogar als schädlich ansehen.

Damit in Zusammenhang steht die Tatsache, daß es eine breite Palette von Zielen gibt, weshalb sich Menschen mit Meditationspraktiken beschäftigen, die ebenso wie die Techniken selbst, teilweise eine extreme Verschiedenartigkeit aufweisen können. So wird Meditation als Entspannungstraining verstanden, als Phantasiereise, als „einfach mal abschalten“, als Methode, um über bestimmte Inhalte intensiv nachzudenken, als unspezifische Begleit- oder spezifische Haupttherapie bei bestimmten sog. psychischen Störungen, als Katalysator für eine fundamentale Persönlichkeitstransformation, als religiöse Annährungspraxis an ein transpersonales (göttliches?) Bewußtsein, die mit einer totalen auf dieses Ziel ausgerichteten Lebenspraxis, wie sie teilweise in Klöstern praktiziert wird, einhergehen kann. Diese Auflistung ist keinesfalls erschöpfend. Es scheinen bei etlichen

Meditierenden Mischformen dieser Meditationsziele vorzuliegen, die im zeitlichen Verlauf Schwankungen unterworfen sein können. Systematische Untersuchungen zu diesem Thema sind mir zum gegenwärtigen Zeitpunkt ebenfalls unbekannt.

Häufig werden auch von meditationsunerfahrenen Personen Erfahrungen berichtet, die Ähnlichkeit zu denen haben, die mittels systematischer Meditationstechniken erlebt werden können, und die sie schon irgendwann einmal in ihrem Leben hatten, obwohl sie diese nicht mit Absicht herbei geführt hatten. Abraham Maslow nennt solche tiefgründigen Augenblicke innerer Ruhe und Klarheit „Spitzenerfahrung“ (A. Maslow 1962). In östlichen psychologischen Systemen werden verschiedene solcher Stufen der meditativen Versenkung beschrieben und unterschieden, so z.B. die schon in den Rigveden genannten und von Siddharta Gautama Buddha in seinen Lehrreden erwähnten „Jhānas“¹. Einige davon können wohl auch spontan in der Wechselwirkung eines entsprechenden Set und Settings auftreten.

Allen Meditationspraktiken scheint gemeinsam zu sein, daß sie mittels systematischer Techniken qualitative Veränderungen des Bewußtseins- oder Erlebenszustandes hervorrufen. P. Carrington beschreibt diese Qualitäten als Zustände frei schwebender Aufmerksamkeit, in denen rationalem Denken kaum Bedeutung zukommt und Gedanken, wenn überhaupt, so doch nur vage und distanziert wahrgenommen werden (P. Carrington, 1977). Einen interessanten Vergleich zwischen berichteten Bewußtseinsstadien verschiedener Versenkungspraktiken wie Vipassanameditation, Patanjali's Yoga, Schamanistische Reisen, und auch bei Schizophrenien und einen Vergleich von Versenkungsstadien (Jhānas) innerhalb buddhistischer Traditionen bietet R. Walsh (1995) in seinem Phenomenological Mapping.

Alle Meditationstechniken müssen sich dem bekannten Phänomen stellen, daß es immer wieder während der Sitzungen zu Gedanken, Emotionen, tagtraumähnlichem Erleben, äußeren Sinneseindrücken, Erinnerungen, etc. kommt, die passager wahrgenommen werden, oder aber als Ablenkungen die Aufmerksamkeit des Meditierenden auf sich ziehen und die Meditationsübung, bzw. den meditativen Zustand unterbrechen können. Die verschiedenen Techniken unterscheiden sich auffällig darin, wie mit diesen im Bewußtseinsstrom des Meditierenden auftauchenden Ereignissen umgegangen wird. Einige Schulen nutzen

¹ Jhāna: Pali-Begriff - „Vertiefung“, „meditative Ruhe“, „Ruhemeditation“ - im weitesten Sinne jeder durch intensive Konzentration (samadhi) auf ein einziges geistiges oder körperliches Objekt (bhavana) hervorgerufener Versenkungszustand des Geistes. Im besonderen Bezeichnung für die sog. vier feinkörperlichen und die sog. vier formlosen Vertiefungen (Nyanatiloka, 1952)

das formelhafte sich ständig wiederholende verbale, oder gedankliche Rezitieren von Wörtern, Sätzen, Namen oder Geräuschen, um die Zentrierung der Aufmerksamkeit der Schüler zu trainieren und die Ablenkungen zu vermeiden. Eine erwähnenswerte Form dieser hier als Mantra-Meditationen² bezeichneten Praktiken ist das „Herzensgebet“, das im vorrevolutionären Russland von Mönchen und Laien zur „Reinigung des Geistes“ gebetet wurde. Dabei wurde der Satz „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.“ bei jedem Ausatmen wiederholt. Diese Praktik diente dazu, den Geist von allen Gedanken, Phantasien und Leidenschaften zu befreien (Carrington, P.; 1977). In ähnlicher Weise werden in verschiedenen spirituellen Traditionen Namen von Gottheiten, oder Sinnsprüche verwendet. Einige Autoren sind der Auffassung, daß das kontemplative Gebet aus der westlichen christlich-spirituellen Tradition für lange Zeit die einzige gesellschaftlich anerkannte „Meditationstechnik“ des Abendlandes gewesen sei (Maupin, E.W.; 1968). Tatsächlich sind Meditation und kontemplatives Gebet nicht nur geschichtlich verwandt, sondern scheinbar häufig auch in ihrer Absicht, nämlich eine die Qualität des Bewußtseins verändernde Wirkung zu erzielen, die häufig als „Einswerdung“ und „Verschmelzung mit dem Absoluten“ beschrieben wurde: Der deutsche Mystiker und Dominikanermönch Meister Eckhard (geb. um 1260, gest. 1329) schrieb:

Wisset nun, alle unsere Vollkommenheit und alle unsere Seligkeit hängt daran, daß der Mensch durchschreite und hinausschreite über alle Geschaffenheit und alle Zeitlichkeit und alles Sein und eingehe in den Grund, der grundlos ist. [Denn dann ist der Mensch] entbildet und überbildet von Gottes Ewigkeit und gelangt zu gänzlich vollkommenem Vergessen vergänglichem und zeitlichen Lebens und wird gezogen und hinüberverwandelt in ein göttliches Bild. Darüber hinaus und noch höher gibt es keine Stufe, und dort ist ewige Ruhe und Seeligkeit, denn das Endziel des inneren Menschen und des neuen Menschen ist: ewiges Leben.

Quint, J., 1963, aus Predigt 40

Ohne genauer auf die Gemeinsamkeiten und Unterschiede einzugehen, soll doch an dieser Stelle beispielhaft auf Ähnlichkeiten zwischen dem vordergründig paradoxen Ausdruck „...Grund, der grundlos ist...“ (Zitat Meister Eckhart, siehe oben) und buddhistischen Beschreibungen der sog. Leere als Grundlage und Wesen der Existenz im Zusammenhang

² Mantra: Zauberformel, Opferspruch (altindisches Sanskritwort)

mit Beschreibungen der siebenten Jhana hingewiesen werden. Ein weiterer gemeinsamer Aspekt zeigt sich an dem ausgewählten Zitat: Die Betonung und der Ansporn zur konkreten selbstbefreienden Handlung des Durchschreitens und Hinausschreitens, um „...Vollkommenheit und Seeligkeit...“ (Zitat Meister Eckhart, siehe oben) zu erreichen. Der radikale Anspruch des emotionalen sich Loslösen, von der Zeitlichkeit und Geschaffenheit, also der Vergänglichkeit aller Erscheinungen und Objekte, ist ein weiterer Aspekt, der immer wieder von verschiedenen mystischen Traditionen als notwendig betont wird, um einen Zustand der „Vollkommenheit und Seeligkeit“ zu erreichen. Dieser Punkt wird an späterer Stelle im Zusammenhang mit der buddhistischen Auffassung noch näher erläutert. Wie konkret dieser Anspruch im Werk Meister Eckharts in die praktische Umsetzung mündet, zeigt sich in seiner „Predigt über die Selbstentäußerung“:

Ein Mensch, nehmen wir an, ziehe sich in sich zurück, mit all seinen Kräften, inneren, wie äußeren. Damit befindet er sich in einer Verfassung, wo es in ihm kein Vorstellen noch sonst eine Einengung mehr gibt. Zugleich aber steht er ohne jede Betätigung innerlich und äußerlich ..., so daß eher die Bezeichnung paßt, er werde getan, als: er tue.

Johne, K., 1998, Seite 141

In unterschiedlichen religiösen Quellen scheinen sich interkulturelle Parallelen zwischen praxisorientierten spirituellen Traditionen verschiedener geographischer und zeitlich-historischer Herkunft zu zeigen. Ob derartige Tatsachen als ein Indiz für den Schluß zulässig sind, daß diese zahlreich auffindbaren, scheinbaren interpersonellen Ähnlichkeiten der persönlichen Ansichten und Erkenntnisse von Personen aus unterschiedlichen historischen und kulturellen Kontexten, deren wesentliche Gemeinsamkeit darin zu bestehen scheint, daß sie einen großen Teil ihres Lebens dazu einsetzen, einen subjektiven, persönlichen und praktisch orientierten Zugang zur direkten erfahrungsbezogenen Lösung seelisch drängender metaphysischer Fragen zu verfolgen, allgemeinspsychologische Erlebensmuster von Versenkungszuständen darstellen, kann hier nicht weiter diskutiert werden und bleibt weiterhin dem Feld der Spekulationen vorbehalten.

Neben den bereits erwähnten Mantra-Meditationen gibt es andere Formen, die z.B. mittels Focussierung auf äußere Objekte wie Bilder von Heiligen, oder brennenden Kerzen, oder das eigene Spiegelbild, oder das Hören von Tönen oder Musik eine Aufmerksamkeitzentrierung und „konzentratives Versunkensein“ hervorrufen. Andere nutzen stereotype

Bewegungsmuster. Wieder andere Methoden konzentrieren sich auf das Ein- und Ausströmen des Atems. Einige dieser Atemmeditationen leiten die Schüler zu einer spezifischen Manipulation der Atemtiefe und Frequenz an, andere bestehen auf die Beobachtung des Strömens des natürlichen Atems. Eine weitere Methode rät zum Zählen der Atemzüge, immer von eins bis zehn (Katsuki Sekida, 1975). Andere Methoden konzentrieren sich auf die Imagination, bzw. das Erscheinen bestimmter innerer Bilder oder Klänge, so z.B. die sog. Licht und Tonmeditation Saint Kirpal Singhs. Weitere Möglichkeiten bieten sich in der Beobachtung von natürlichen Empfindungen in der Körperfühlsphäre (Vedanupassana-Technik der Vipassanameditation). Eine Richtung des Zen verwendet als Meditationobjekt logisch nicht beantwortbare Rätsel (Koans), eine andere läßt ihre Anhänger sich auf „das Nichts“, auf „die Leere“ konzentrieren. Sicher ist auch diese Aufzählung nicht vollständig. Sie soll zeigen, daß es eine nahezu riesige Fülle von teilweise profanen, teilweise recht kreativen und eventuell skuril anmutenden Ansätzen gibt, den Focus der Aufmerksamkeit auf ein Objekt auszurichten, um die alltäglichen habituellen kognitiv-emotionalen Aktivitäten des automatisierten Bewertens und Reflektierens, z. B. im Sinne des „inneren Monologs“, der phantasierten Wunschbefriedigung, des vorbewußten emotionalen Reagierens, etc. zum Erliegen zu bringen, um innerhalb des Aufmerksamkeitsfeldes gleichsam Platz zu schaffen, für die „pure“ und unreflektierte meditative Erfahrung „im Hier und Jetzt“.

Die pauschale Meinung mancher Autoren, daß sich der Meditierende im Allgemeinen von den Eindrücken der Außenwelt und den Eindrücken seiner Gedanken und Phantasien durch die Konzentration auf ein Meditationsobjekt selbst ablenke, er sich also eine innere „Isolierkammer“ schaffe (P. Carrington 1999, Seite 23), trifft nicht auf alle Meditationsformen und nicht auf alle Stadien der Ausbildung eines Meditationsschülers: Die willentliche aktive Ausblendung von „Störreizen“ erscheint in den Anfangsstadien von Meditationssitzungen und in der Meditationsübung von Anfängern als sinnvoll und notwendig, weil durch ein Zulassen des Erlebens von Außenreizen und von freien Assoziationen im weitesten Sinne, der Meditierende von einer Fülle und Intensität von emotionalen Reaktionen auf seine Erlebnisinhalte und daraus assoziativ erneut hervorgehender weiterer Gedanken und Phantasien überschwemmt werden kann, und er mit seiner Aufmerksamkeit all zu leicht von eben diesen Assoziationen fortgetragen werden kann, oder er sich in Gedanken und Phantasien emotional verstrickt und dementsprechend darin verliert, d.h. die Beobachterrolle aufgibt, wie es den normalen - im Sinne von durchschnittlichen - habituellen - im Sinne von gewohnheitsmäßig automatisiert ablaufenden - emotionalen Lust- und Unlust-Reaktionsmustern entspricht. Deshalb kann es sinnvoll sein, gerade zu

Beginn der Sitzungen, bzw. gerade in den Meditationssitzungen von Anfängern dieser Tendenz des sich leicht ablenken lassens, des „nicht in sich selbst Ruhens“ so etwas wie eine Konzentrationsübung zur Befriedung des Geistes entgegen zu setzen, damit die „meditative Versenkung“ überhaupt erst möglich wird. Tatsächlich betrachten etliche Meditationslehrer die Konzentration auf ein Mantra, oder den Atem nicht als eigentliche Meditation, sondern als eine Art „Aufwärmübung“ (P. Carrington, 1999, Seite 27). Der bekannte hinduistische Meditationsguru und spirituelle Führer Bhagwan Shree Rajneesh sagte:

„...Meditation besteht aus zwei Schritten: Erstens dem aktiven, der gar keine Meditation ist; zweitens dem der eigentlichen Meditation, die völlig nichtaktiv ist...nur passives Bewußtsein...“

Rajneesh, B.S., 1972, Seite 130

Ayya Khema, eine bekannte Lehrerin des Theravada-Buddhismus erläuterte:

„Eine Methode ist nichts weiter, als eine Methode. Meditieren fängt an, wenn die Methoden aufhören. Aber irgendeine Methode braucht man, um zur Meditation zu kommen. Sie ist sozusagen der Haken, an den wir den Geist hängen.“

Khema, A., 1999, Seite 19

Übereinstimmend wird von vielen Lehrern und Schulen der Übergang von einer willkürlichen „aktiven Ausübung“ von Aufmerksamkeit, hin zur unwillkürlichen „passiven“ Aufmerksamkeit als wichtiger Schritt angesehen. Fortgeschrittenere Meditierende beschreiben oft das Phänomen, daß sie (ohne sich dabei vermehrt anstrengen zu müssen) weniger leicht durch Außenreize (dazu zählen alle Sinnesreize) und durch kognitive Reaktionen wie Gedanken und Assoziationen aus ihrer meditativ-neutralen Beobachterposition herausgerissen werden, und sie sich nicht in der einen oder anderen geistigen Aktivität unwillkürlich verlieren, sondern vielmehr sich dazu in der Lage sehen, ihre verschiedenartigen und persönlichkeitsstypischen charakteristischen geistigen Reaktionen und Aktivitäten zu beobachten, oder daß diese zum Erliegen kommen. Darin zeigt sich schon ein möglicher Indikationsbereich, nämlich Formen psychischen Leidens, die durch übermäßige, unerwünschte kognitive Aktivitäten charakterisiert sind (Woolfolk, 1975), z.B. bestimmte chronische Angstformen und

streßinduzierte, oder durch Streß sich verschlimmernde Zustände (Davis, Eshelman & McKay, 1988).

Um die verschiedenen Techniken zum Erreichen meditativer Versenkungszustände sinnvoll zu gliedern, lassen sie, sich theoretisch neben einer qualitativen aufmerksamkeitsobjektbezogenen Einteilung auch auf einer Dimension hinsichtlich ihres Umganges mit Ablenkenden Einflüssen ansiedeln.

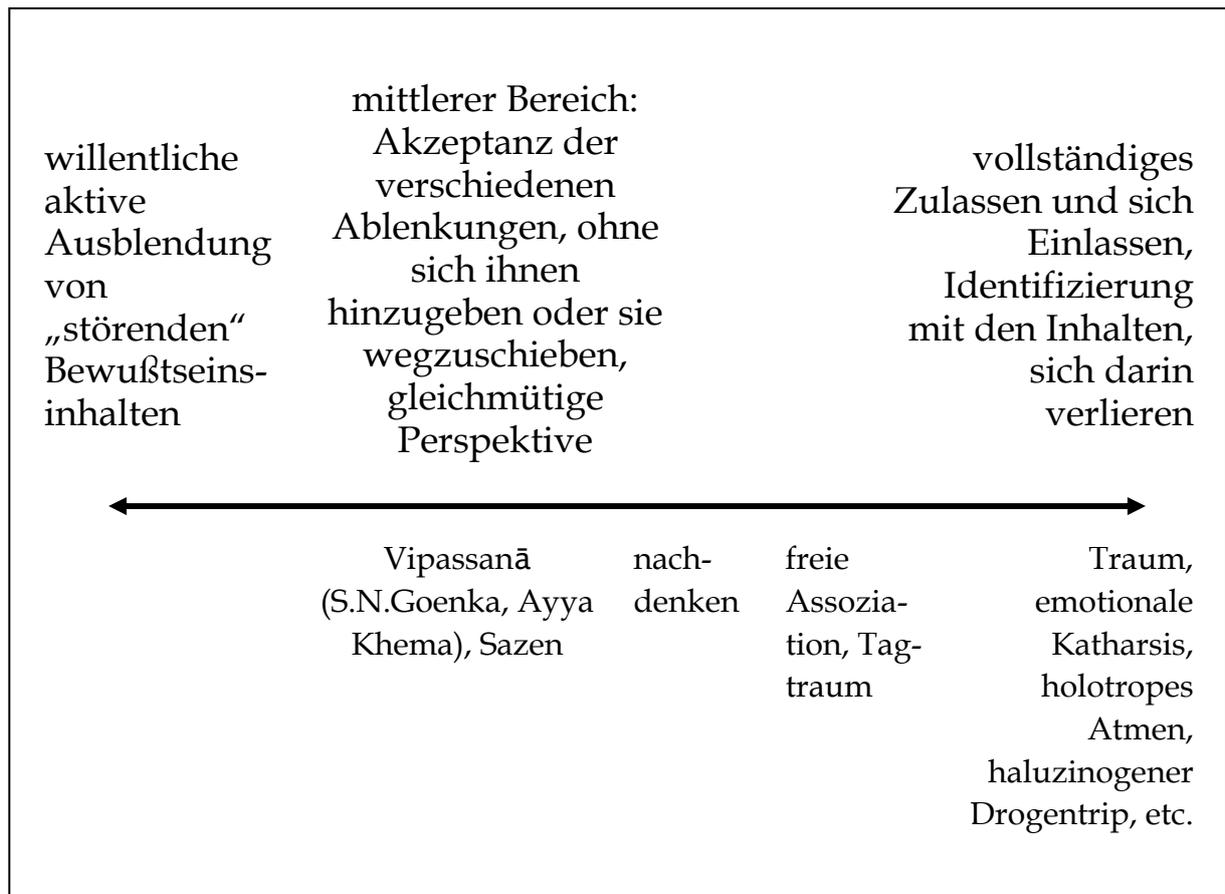


Abb. 1 – Hypothetische, beispielhafte Einteilung einiger Meditationen hinsichtlich ihres Umgangs mit ablenkenden Einflüssen

Auf der einen Seite liegt der Pol „willentlicher aktiver Ausblendung und Abwendung“ von ins Bewußtsein drängenden Außenreizen, Gedanken, Phantasien und Emotionen. All diese Kognitionen werden als Störreize betrachtet, und der Meditierende wird angewiesen, beim Bemerkenselbiger, diese sofort aktiv aus seinem bewußten Erleben zu drängen und sich wieder der Betrachtung seines eigentlichen Meditationsobjekts zuzuwenden. Ein buddhistisches Traktat aus dem fünften Jahrhundert benutzt in diesem Kontext Formulierungen wie: „... mit

zusammengebissenen Zähnen ... den anstößigen Gedanken zerschmettern und ausbrennen..." (E. Conze, 1969).

Auf der anderen Seite findet sich der Pol „vollständiges Zulassen und sich Einlassen“ in die Wahrnehmung der Außenreize, Gedanken, Phantasien, Assoziationen und Emotionen. Dazwischen, etwa in der Mitte zwischen beiden Polaritäten liegt der Bereich „Akzeptanz ohne sich hinzugeben“. Hier lassen sich all die Techniken ansiedeln, die verschiedene moderate Gerade von Duldsamkeit gegenüber den Ablenkungen favorisieren, d.h. die den Meditierenden anweisen, bei Erkennen der ins Bewußtsein tretenden Ablenkungen, ohne Kraftanstrengung, oder emotionale Reaktion, z.B. Ärger über die penetrant wiederkehrenden Ablenkungsgedanken, diese als solche zu erkennen und loszulassen, um leicht mit der Aufmerksamkeit zu dem eigentlichen Meditationsobjekt, z.B. dem Atem zurück zukehren. Die in dieser Studie angewendeten Meditationformen gehören dem mittleren Bereich an. Sie legen Wert darauf, daß keine bewußte Anstrengung unternommen wird, um von den Ablenkungen des Geistes abzulassen, was nicht bedeutet, daß der Meditierende ihnen innerhalb seines Erlebens während der Meditation ausgeliefert ist. Oft wird in diesem Zusammenhang die Metapher eines auf einer grünen sommerlichen Wiese liegenden Menschen verwendet, der in den blauen Himmel schaut. Eine Wolke kommt in sein Blickfeld, zieht auf ihn zu, wird größer und größer, sie zieht über ihn hinweg und wird wieder kleiner, bis sie schließlich in Richtung Horizont verschwindet. Die Wolke steht in der metaphorischen Szene für eine Kognition, z.B. eine emotional besetzte Erinnerung während einer Meditationssitzung, deren Intensität stärker und stärker wird. Der meditierende Beobachter behält den vollständigen Gleichmut seiner Beobachterrolle bei, ohne sich möglichen mit der Erinnerung in Beziehung stehenden Gedanken, Emotionen oder anderen Assoziationen, oder der Erinnerung selbst hinzugeben, oder diese willentlich zu unterdrücken. Die Intensität solch einer Erinnerung wird nach einiger Zeit geringer, die Wolke zieht weg, der Himmel ist wieder tief blau.

Meditation ist, wie schon erwähnt wurde, traditionell oft mit bestimmten religiösen Weltanschauungen Ideologien und Lebensstilen verbunden. Entsprechend gestalten sich die Erklärungen für die in der Meditation erlebten Erfahrungen nicht nur technikspezifisch, sondern eben auch ideologiespezifisch unterschiedlich. Der mögliche Zusammenhang zwischen ideologiespezifischer Information und dogmatischer Lehre durch die Meditationslehrer der verschiedenen Schulen und Religionen einerseits und der konkreten Meditationserfahrung des Schülers andererseits ist bisher unerforscht. Übereinstimmungen in den phänomenologischen Beschreibungen der Erfahrungen von

Meditierenden aus unterschiedlichen, teilweise geographisch weit auseinanderliegenden Kulturen und Schulen weisen auf eine allgemeinspsychologische Regelmäßigkeit von Abläufen während der Meditation hin. Hinweise darauf ergaben sich bei der Befragung von Experten aus unterschiedliche Schulen hinsichtlich der Einschätzung von Meditationstiefen (H. Piron 1999). Dabei erscheint es problematisch, daß mittels der, an unser alltägliches Erlebensspektrum orientierten Begriffe, Erfahrungen außerhalb dessen eben nur metaphorisch, d.h. indirekt beschrieben werden können. Solche Beschreibungen in der Literatur der Erfahrungsberichte und Lehrreden nehmen für Unerfahrene und Außenstehende oft groteske Züge an, können verunsichern und Angst machen, oder sie ziehen die Neugierde auf sich. Sie erinnern teilweise an in der Psychopathologie beschriebene Symptome psychotischen Erlebens und an Beschreibungen aus der psychopharmakologischen Halluzinogen-Forschungen. In all diesen Bereichen der „Spitzenerfahrungen“ ist es äußerst schwierig, unterschiedliche Erlebensformen und -qualitäten, die von Patienten und Probanden mit ähnlichen Begriffen beschrieben werden abzugrenzen, da sich der „klassische Naturwissenschaftler“ dem Phänomenbereich des Erlebens eben als „Betrachter von Außen“ nähert.

Letztlich bleibt die Meditation aber eine Sache des persönlichen Trainings und der individuellen persönlichen Erfahrung.

1.2 Buddhistisch-theoretischer Hintergrund

1.2.1 Der Buddha

Die Lebensdaten des indischen Begründers Siddharta, aus der Sippe der Gautama, aus der Volksgruppe der Sakya sind nach dem heutigen Stand nicht eindeutig bestimmbar. Sie liegen in der Zeit vor dem Indienfeldzug des Alexander (327-325 v. Chr.). Nach verschiedenen chronologischen Traditionen fällt die Periode des Urbuddhismus in das sechste bis vierte Jahrhundert v. Chr., die Lebenszeiträume des Konfuzius (551-479 v. Chr.) und des Sokrates (470-399 v. Chr.). Das historisch gesicherte Wissen über die Person Siddharta Gautama ist dürftig; es existierten jedoch zahlreiche fromme Legenden aus den unterschiedlichen Formen und Schulen des Buddhismus, die sein Leben beschreiben (K. Meisig, 1998). Persönliche schriftliche Darlegungen des Buddhas sind nicht bekannt, da er vermutlich ausschließlich mündlich lehrte. So wurde der einzige heute am vollständigsten erhaltene, in einer der altindischen Sprachen (Pali) verfaßte Lehrkanon vermutlich lange nach dem Tode des Stifters durch seine Schüler niedergeschrieben (C. Weber, 1999). Für Anhänger des Therevada-Buddhismus beinhalten diese Texte die authentischen Worte des Buddha und damit seine Lehre in unverfälschter Form.

1.2.2 Buddhismus

1.2.2.1 Allgemeine Darlegung der Lehre

Die drei Sammlungen der Lehren des Buddha werden als „Tipitaka“³ bezeichnet.

Im Folgenden sollen die Grundzüge der philosophisch-ethischen Lehre des Buddha sinngemäß dargestellt werden, in die die Methoden der Anāpānā- und Vipassanameditation historisch und theoretisch eingebettet sind und inhaltliche Beziehungen moderner psychologischer Konzepte zur buddhistischen Psychologie des Theravada dargestellt werden:

Einer der zentralen Begriffe der Lehre behandelt ein fundamentales Problem der Auseinandersetzung des Lebens mit seiner Umwelt und mit sich selbst: Das Leiden⁴.

In den sog. Vier Edlen Wahrheiten gerinnt die Botschaft des Buddha in ihre klarste Form und bildet den einheitlichen Rahmen aller weiteren Aussagen des Dhamma⁵:

Das Leben ist von der Geburt, bis zum Tode, (und darüber hinaus⁶) leidvoll:

Die menschliche, tierische und pflanzliche Existenz beinhaltet, sich mit der Welt auseinanderzusetzen, bedeutet Kampf, Verletzung, Frustration und Traumatisierung;

bedeutet Ringen um Triebabfur, Unlustvermeidung und Ringen um Lust- und Bedürfnisbefriedigung, – im tiefenpsychologischen Sinn;

³ Tipitaka: Sanskrit-Begriff „Drei Körbe“ - Sammlungen der Lehrreden des Buddha:

Vinaya-Pitaka: Die Sammlung der Mönchsdisziplin;

Sutta-Pitaka: Die Sammlung der Lehrreden;

Abhidhamma-Pitaka: Die Sammlung der höheren Lehrreden, die systematische philosophische Auslegung des Dhamma

⁴Leiden: „Duhkha“ – Palibegriff für „Unbefriedigt sein“, „unbefriedigender Zustand“; eines der drei grundlegenden Phänomene der Existenz (Duhkha, Anicca, Anattā)

⁵ Dhamma: „Phänomen“, „Erscheinung“, „Naturgesetz“, „Lehre vom Leiden, von seiner Ursache, von seiner Aufhebung und von dem Weg der dorthin führt“ - Palibegriff

⁶ Siddharts Lehre beinhaltet hier eine ähnliche Vorstellung, wie die des Hinduismus und des Frühchristentums, nämlich die des Kreislaufs von Tod und Wiedergeburt

bedeutet Vertriebenheit aus dem Paradies, Geworfensein in die Existenz – in jüdisch christlicher Terminologie;

bedeutet, daß jegliche Existenz bedingt und daher letztendlich unbefriedigend, grundsätzlich unzulänglich ist und die Phänomene der Welt nichts als vorübergehende Momentaufnahmen in den Kreisläufen von Geburt, Werden, Alter, Krankheit Verfall, Tod und erneut und abermals entstehenden Phänomenen sind – im existenzialistischen Sinn.

Die Ursache des Leidens liegt nicht in den an die Person herantretenden Phänomenen der Welt, sondern in der habituellen Reaktion des Individuums auf die durch die Phänomene hervorgerufenen Körperempfindungen:

Als Ursprung des Leidens sieht der Buddha Begierde, Haß und Unwissenheit an.

Die Unwissenheit, d.h. das alltägliche Nichtgewahrsein des kausalen Zusammenhangs zwischen den durch die Sinne an den Organismus herantretenden Reizen, den durch diese verursachten physiologischen Reaktionen, den damit in Verbindung stehenden Körpersensationen, des darauf bezogenen Lusterlebens, was zu Begierde und Anziehung an bestimmte Phänomene führt, oder dem darauf bezogenen Unlusterleben, was zu Haß und Abneigung gegenüber anderen Phänomenen führt und dem Leiden im täglichen Leben und führt dazu, daß sich das Individuum durch vielfache Befriedigungen der Anziehung, oder der Abneigung, oder durch Nichtbefriedigungen der Anziehung, oder der Abneigung gegenüber bestimmten Phänomenen instrumentell positiv, oder negativ auf eine verstärkte Anziehung, oder Abneigung konditioniert. Anders ausgedrückt: Etwas haben wollen, oder sein wollen, was man nicht hat, oder nicht sein kann, oder schon bald nicht mehr sein wird führt vielfach zu einem Gefühl des Mangels und des Leidens. Etwas zu besitzen, oder etwas zu sein, was man nicht besitzen, oder sein will, oder kann führt ebenfalls zum Leid. Die Erfahrung des momentanen Nachlassens des leidvollen Zustandes durch die Befriedigung der Begierde, oder der Abneigung kann langfristig nicht dazu führen, daß weniger, oder schwächere leidhafte Zustände auftreten, da ja gerade durch die mehrfache Erfahrung des Nachlassens des leidhaften Zustandes bei bestimmten Reizkonstellationen dazu führt, daß die Erfahrung der Leidfreiheit nur um so fester an eben diese Reizkonstellationen gebunden wird, das Individuum also lernt, sich nur unter bestimmten Bedingungen (Befriedigung von Begierde, oder Abneigung) leidfrei zu fühlen.

Andersherum kann gerade die Abwesenheit des konditionierten Stimulus (befriedigendes Objekt ist nicht da, befriedigende Situation tritt nicht ein) und die dadurch hervorgerufene Erfahrung, daß der leidvolle

Zustand nicht verschwindet dazu führen, daß die Verbindung von konditioniertem Stimulus und konditionierter Reaktion (Eintreten eines angenehmen Zustandes, Abwesenheit von Leiden) um so fester geknüpft wird.

Alle Formen der Gier, alle Formen der Selbstsucht, narzistische Selbstbefriedigung, Eitelkeit, Einbildung, Stolz, Wut, Neid, Mißgunst und Schadenfreude werden als geistige Befleckungen in Folge von Begehren angesehen.

In der buddhistischen, und auch hinduistischen Lehre gibt es für derartige Zusammenhänge das Konzept „Kamma“⁷. Kamma, als moralisches Naturgesetz, besagt: Streben nach guten Taten führt zu Glück und höheren Wiedergeburten, Streben nach schlechten Taten führt zu niedrigen Formen der Wiedergeburt. Aber solange Begehren, Abneigung und Unwissenheit vorhanden ist, dreht sich das Rad von Geburt und Wiedergeburt, und der Kreislauf des Leidens, der Kreislauf des bedingten Daseins aus tief verwurzelten Gewohnheiten und Zwangshandlungen geht weiter.

Wenn Begierde die grundlegende Ursache für Leiden ist, dann kann Leid durch das Verschwinden von Begierde beendet werden. Der im Therevada⁸ angestrebte Zustand ist das Verlöschen im Nibbana, „im Unbedingten, im Todlosen, dem unzerstörbaren Frieden jenseits des Rades von Geburt und Tod.“ (Bhikkhu Bodhi, 1993).

Die vierte Edle Wahrheit ist der vom Buddha beschriebene Weg, der zur dauerhaften Auflösung des Leidens führt: Der Weg der Mitte, der „Edle Achtfache Pfad“, dessen Bestandteile in drei sich gegenseitig stützenden Gruppen geordnet werden:

- Moralisches ethisches Handeln;
- Sammlung, Konzentration und Herrschaft über den Geist;
- Weisheit und Einsicht.

⁷ „Kamma“: Palibegriff für „Wirken“, „Tat“, „Handlung“, eine physische, gedankliche, und/oder emotionale Handlung, die in der Zukunft eine Auswirkung auf die Person haben wird; die Vorstellung von Kamma geht über das Ergebnis des Wirkens von Handlungen, oder des Schicksals von Menschen hinaus; heilsame, oder unheilsame Absichten werden als die Zukunft und die Umstände der Wiedergeburt beeinflussend angenommen; (Sanskrit: „Karma“)

⁸ „Therevada“: „Lehre der Älteren“ - Palibegriff für die südlichen buddhistischen Formen, wie sie in Burma, Sri Lanka, Thailand, Laos und Kambodscha traditionell überliefert sind; wird auch von anderen buddhistischen Schulen als sog. „kleines Fahrzeug“ bezeichnet.