

Buchbesprechung

Meditation für Skeptiker

Stefan Federbusch ofm

„In diesem Buch geht es um ihr Bewusstsein. Es geht darum, wie Sie mit Meditation Ihr Bewusstsein selbst erforschen und verändern können“ (15). „Die einzige Aufgabe dieses Buches besteht darin, Sie bei verschiedenen Experimenten der Selbsterforschung anzuleiten“ (128). Dies ist Sinn und Ziel des Werkes von Ulrich Ott, Diplompsychologe und Erforscher von veränderten Bewusstseinszuständen und Meditation an der Universität Gießen. Der Autor stellt Meditation gänzlich ohne dogmatisches Beiwerk vor. Das bedeutet für ihn, von den religiösen oder esoterischen Kontexten abzusehen. „Stattdessen wird eine moderne, aufgeklärte Sichtweise vertreten, die auf einer wissenschaftlichen Grundhaltung beruht“ (11).

Für Ott hängt das Ausmaß der persönlichen Freiheit und Selbstbestimmung vom Grad unseres Bewusstseins ab. „Meditation dient dazu, das Bewusstsein zu erweitern und sich von eingefahrenen Denkmustern und Verhaltensweisen zu lösen“ (16). Der Autor lädt dazu ein, zunächst die eigene Motivation zur Meditation zu klären. Studien mit Meditierenden haben ergeben, dass die Tiefendimension der Meditation fünf Felder aufweist: Hindernisse, Entspannung, Konzentration, Essentielle Qualitäten (Klarheit, Wachheit, Liebe, Verbundenheit) und Nicht-Dualität (Einssein, Leerheit, Transzendenz von Subjekt und Objekt). Diese Dimensionen werden nacheinander aufgegriffen.

Alle Kapitel bestehen jeweils aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Während zunächst die Hintergründe erläutert werden, folgt dann eine Anleitung zur Umsetzung und zum Ausprobieren. „Die Meditationsübungen werden als Methoden zur Selbsterforschung, Selbstmodifikation und Selbsterkenntnis vermittelt“ (24). Die/der Übende kann damit feststellen, welche Wirkungen die verschiedenen Techniken auf sie/ihn haben. Das Buch besteht nach einem Vorwort (11-13) und der Einführung (15-24) aus dem Teil I „Der Weg zum Selbst“ (25-138) und dem Teil II „Wissenschaftliche Vertiefung“ (139-186), dem ein Resümee und Ausblick (187-190), Literatur (191-204) sowie der Hinweis auf die WeBSITE zum Buch folgen.

Zunächst gibt es ein paar „technische“ Hinweise zu den Voraussetzungen der Meditationspraxis, um sich selbst einen guten Rahmen zu schaffen. Dies ist wichtig, um bewusst in der Gegenwart sein zu können. „Meditation zielt darauf ab, den Kontakt zur lebendigen Gegenwart herzustellen und die Fähigkeiten zum Denken, Erinnern und Planen bewusst nur dann einzusetzen, wenn sie tatsächlich benötigt werden“ (23).

Der erste Teil „Der Weg zum Selbst“ widmet sich der Körperhaltung (27-42), dem Atem (43-62), dem Fühlen (63-94), dem Denken (95-110), dem Sein (111-132) sowie weiterführenden Hinweisen (133-138).

Der Autor stellt verschiedene Körperhaltungen vor, um durch Ausprobieren die für sich geeignete zu finden. In den meisten Fällen dürfte dies eine sitzende Haltung sein (Lotossitz, Meditationsbänckchen, Stuhl). Des Weiteren empfiehlt er als Meditationstechnik, auf den Atem zu achten, da die Atmung ein neutrales Objekt ist, mit Bewegungen und Empfindungen verbunden ist, die Wahrnehmung in den Innenraum des Körpers gelenkt wird sowie eine Hilfe zur Selbstregulation darstellt (vgl. 44). Die erweiterte Wahrnehmung des eigenen Körpers ist für den Autor die erste Stufe der Bewusstseinsveränderung. Konkrete Hilfen können das Zählen der Atemzüge oder die Verbindung mit einem Wort (etwa dem Mantra „OM“) sein. Das Körperbewusstsein findet „im vorderen Inselkortex der rechten Hirnhälfte eine Meta-Repräsentation des gefühlten Leibes“ (65). Ziel einer verbesserten Körperwahrnehmung ist ein vertiefter Zugang zur „Weisheit des Körpers“. Denn: „Das Körpergefühl ist ein zentrales Element des eigenen Selbstbewusstseins und ein wichtiger Bezugspunkt unserer Ich-identität“ (67) und „Meditation ist darauf gerichtet, sich die einzelnen Facetten der eigenen Identität bewusst zu machen“ (69). Eine Folge ist ein verstärktes Mitgefühl. „Eine innere Haltung der Wertschätzung und Güte anderen gegenüber fördert die soziale Verbundenheit und reduziert Gefühle der Isolation“ (74). Dies lässt sich sogar körperlich verifizieren anhand eines gestärkten Immunsystems.

Nach der materiellen (Sitzhaltung), der vitalen (vegetatives Nervensystem / Atmung) und der emotionalen Ebene geht es um die Gedanken. Um eine „Gedankenstille“ zu erreichen, braucht es die Fähigkeit, sich von den eigenen Gedanken zu distanzieren. Der Umgang mit Ablenkungen ist eine zentrale Herausforderung für Meditierende. „Experimentelle Studien zeigen, dass der veränderte Umgang mit Ablenkungen durch ein Achtsamkeitstraining sich sowohl in Verhaltensdaten (Erkennungsleistung) niederschlägt als auch auf der Ebene neuronaler Aktivierungsprozesse von messbaren Effekten begleitet ist“ (102).

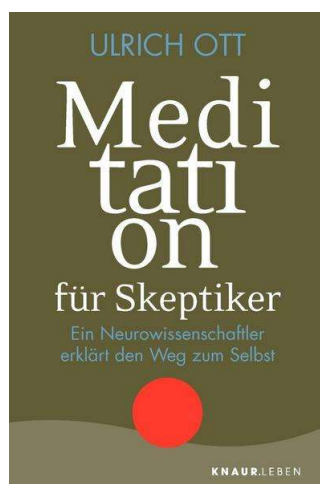
Während es in den ersten vier Teilen mit ihrem Arsenal psychologischer Techniken um Meditation als Werkzeug der Selbstmodifikation ging und damit um die ersten vier Stufen der Tiefendimension, behandelt der Autor mit dem Kapitel „Sein“ nun die fünfte Stufe. Es geht um mystische Erfahrungen, bei der das vertraute Ich in seiner normalen Form aufhört zu existieren. Bereits 1902 benannte William James vier Kriterien: Unaussprechlichkeit, Noetische Qualität, Flüchtigkeit und Passivität. Diese wurden von Walter T. Stace 1961 auf neun erweitert (Einheit, Transzendenz von Raum und Zeit, eine tiefe positive Stimmung, Gefühl der Heiligkeit, Objektivität und Realität, Paradoxie, behauptete Unaussprechlichkeit, Flüchtigkeit sowie bleibende positive Veränderungen in Einstellungen und Verhalten). Studien sprechen von einer „Ozeanischen Selbstentgrenzung“ (116). Während es in den ersten Stufen darum ging, eine bestimmte Absicht zu verfolgen, ist in der fünften Stufe gerade umgekehrt Absichtslosigkeit die Voraussetzung zum „Erfolg“. „Mystische Erfahrungen unterliegen nicht der willkürlichen Kontrolle... Sie können nichts tun, außer alle Erwartungen, Wünsche und Hoffnungen aufzugeben“ (126). Es geht darum, „dass Sie eine Metaperspektive auf Ihr eigenes Leben einnehmen und hinterfragen, wie Sie sich selbst sehen und Ihr Leben organisieren“ (128).

Zu Beginn des zweiten Teils „Meditationsforschung“ verweist Ott darauf, dass es keine einheitliche Definition von Meditation gibt. Meditation kann unterschiedlichen Zielen dienen und dementsprechend konzipiert sein als: „Technik zur Entspannung und Stressbewältigung - Men-

tales Training zur Schulung spezifischer Leistungen – Klinische Intervention zur Behandlung von Krankheiten – Methode zur Erkenntnisgewinnung durch systematische Innenschau sowie asketische Praxis zur Erlangung spiritueller Einsichten“ (146). Trotz zahlreicher Untersuchungen ist es bislang nicht möglich, eine Empfehlung zu geben, welche Meditationsmethode bei welcher Erkrankung die besten Ergebnisse erwarten lässt. Auch die Frage, welche Meditationsmethode zu welcher Person passt, ist bisher ebenso ungeklärt wie die Frage nach der „Dosis“, also der Übungsdauer und Übungshäufigkeit, die erforderlich ist, um eine gewünschte Wirkung zu erzielen“ (150). Ott verweist darauf, dass es im letzten Jahrhundert vergleichsweise wenige Studien gab, sich nach der Jahrtausendwende aber ein reges Interesse entwickelt hat und die Zahl der Studien in die Höhe schoss. An dieser Stelle verzichte ich auf eine nähere Darstellung, da die Materie zum einen sehr spezifisch ist, zum anderen seit dem Ersterscheinen des Buches über zehn Jahre vergangen sind, in denen sich die Forschung weiterentwickelt hat.

Das Buch verfolgt zunächst einen individuellen Ansatz auf seinem „Weg zum Selbst“. Religiös gesehen ist Meditation nie nur Selbstzweck. Eine Veränderung des eigenen Bewusstseins hat Folgen für das Verhalten. Dass dies auch säkular gilt, macht Ott mit seinen Schlussätzen deutlich: „Meditation, wie sie in diesem Buch verstanden und vorgestellt wird, verbindet Rationalität und Spiritualität miteinander, fördert einerseits die Selbstbestimmung und Gesundheit des Einzelnen, macht ihm andererseits jedoch auch sein ökologisches und soziales Eingebundensein bewusst. Eine Meditationspraxis, die auf individuelle Selbsterkenntnis ausgerichtet ist, fördert zugleich eine Haltung der Offenheit, Toleranz und des Mitgefühls“ (188-189).

Zu ergänzen wären Werte wie Empathie, Spontaneität und Kreativität. Werte, die Menschen wichtig sind auch unabhängig von einem religiösen Kontext. Insofern bildet das Buch eine gelungene Einführung in und Hinführung zur Meditation, indem es Theorie und Praxis gleichermaßen bietet. Es erläutert verschiedene Ansätze wie ein Suchtbehandlungsprogramm von Marlatt, die achtsamkeitsbasierte Therapie zur Rückfallprävention bei Depressionen von Segal und das Programm Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn (auch bekannt unter dem Kürzel MBSR: mindfulness-based stress reduction). Es erklärt, was sich rein neurologisch bei meditativen Prozessen im Gehirn abspielt. Mit diesem Wissen kann jede/r selbst entscheiden, ob sie/er sich auf Meditation als Weg zum Selbst einlässt.



Bibliografie

Ulrich Ott
Meditation für Skeptiker
Taschenbuchausgabe, 208 S.
Knaur-Verlag, München 2019
[O. W. Barth Verlag, München 2010]
ISBN 978-3-426-87845-3
Preis: 9,99 Euro

