

Summaries

Tagung Bochum 09.-10.05.2002

der
Society for Meditation and Meditation Research (SMMR)*
(alphabetisch geordnet nach Referenten)

Augenstein, S.:	Yoga im Grund- und Vorschulbereich
Blanke, M.:	Häufigkeit der Meditationspraxis
Burkhardt, B.:	Vipassana
Engel, K.:	Das ABC Projekt
Fehr, Th.:	„Höhere“ Zustände des Bewusstseins
Goldschwendt, M. .:	Die Wurzeln des tantrischen Ansatzes
Goldstein, N.:	Hatha Yoga für Kinder mit expansiven Störungen
Hohn, Th.:	Die vier tibetischen Schulen
Kaemmerling, H.:	Die vier Schulen des Zen
Krüger, O.:	Kundalini-Phänomen
Kuhn, E.:	Qi gong; Kleiner Energiekreislauf
Ott, U.:	Raja-Yoga und Gehirnforschung
Piron, H.:	Meditation und Persönlichkeitsentwicklung
Quekelberghe v.,R.	Ständige Meditation
Ramateertha:	Osho's Versöhnung von Immanenz und Transzendenz
Riedl,P.:	Buddhistische Vertiefungsstufen
Stück, M.	Immunologie
Stück, M. u. Wolff, P.J.	Effekte buddhistischer Meditation
Visser, F.:	Die Pre / Trans Faillacy nach Wilber
Wahsner, R.:	Yoga von Schülern für Schüler

* Informationen zu SMMR: e-mail: klaus.engel@wkp-lwl.org;
website: <http://buerger.metropolis.de/klausengel>

Yoga im Grundschul- und Vorschulbereich

S. Augenstein

Für die Altersgruppe der fünf - bis zehnjährigen Kinder liegen bislang nur wenige gesicherte Erkenntnisse über Yogaprogramme und deren Wirkungsspektrum vor. Unter der Bezeichnung "Körperorientiertes Programm KOP" wurde daher ein entsprechendes Training entwickelt und evaluiert. Das Untersuchungsinteresse galt zunächst der Teilnehmerzufriedenheit der Kinder sowie den Auswirkungen des Trainings auf die Konzentrationsleistung, die Körperhaltung und das soziale Verhalten. In einem Design mit Versuchs- und Kontrollgruppen wurde das Training an zwei unterschiedlichen Schulen mit 78 Kindern durchgeführt, die jeweils in voller Klassenstärke unterrichtet wurden (Ergebnisse siehe Suzanne Augenstein: "Yoga und Konzentration - theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungsergebnisse", Reihe Bewegungslehre und Bewegungsforschung, Prolog-Verlag. Erscheinungstermin voraussichtlich Frühjahr 2002).

Im Rahmen des Nordrhein-Westfälischen Landesprogramms "Kommunen gegen Rechtsextremismus" stuft die Stadt Ratingen das KOP als förderungswürdig ein und bewilligte Mittel für die Durchführung des Programms an fünf Ratinger Grundschulen und Kindergärten. In diesem Zusammenhang absolvierten im Zeitraum von September bis Dezember 2001 weitere 95 Kinder das Training. KlassenlehrerInnen und ErzieherInnen erhielten eine begleitende Yoga-Schulung. In dieser Phase richtete sich das Untersuchungsinteresse überwiegend auf die Qualifikationsvoraussetzungen für die Durchführung des Trainings, auf Integrationsmöglichkeiten an unterschiedlichen Einrichtungen, auf die Akzeptanz des Trainings durch hospitierende KlassenlehrerInnen bzw. Erzieherinnen und durch Eltern.

Im Vortrag werden das Training und die Ergebnisse der bisher erfolgten Untersuchungen vorgestellt.

Korrespondenzanschrift: Suzanne Augenstein (Dipl.-Pol.);
Am Brennofen 13; D 40 880 Ratingen
e-mail: Suzanne.Augenstein@t-online.de

Die Häufigkeit der Meditationspraxis im Zusammenhang mit soziodemographischen, parapsychologischen, sowie Umwelt-Faktoren

M. M. H. Blanke

Das Item "wie oft meditieren Sie?" (mit den Abstufungen: gar nicht, selten, oft) aus meinem UFO- und PSI-Fragebogen wurde mit den Antworten der folgenden Items statistisch ausgewertet: Religionszugehörigkeit, Vegetarismus, Alter, sportliche Betätigung, Einsicht in die Notwendigkeit für Umweltschutzmaßnahmen, Befürwortung von Individualismus/Pluralität vs. ökonomische Interessen, gemachte ASW-Erfahrungen (ASW = außersinnliche Wahrnehmungen), u.a..

Eine Vorauswertung mit N=94 folgte u. a. der Hypothese, dass Meditation Einfluss auf die Lebensweise (Vegetarismus, Sport, Religionszugehörigkeit) hat, als auch auf das Erfahren außersinnlicher Wahrnehmungen.

Vorgetragen wird eine aktuelle Auswertung, da bis zum Kongresstermin in Bochum noch weitere Personen (bislang N ~ 200) den entsprechenden Fragebogen ausgefüllt

haben werden. Die wichtigsten bisherigen statistischen Ergebnisse (bei einer für die Gesamtpopulation nichtrepräsentativen Stichprobe, da es sich hierbei hauptsächlich um Personen mit Internetanschluss und P(arap)sychologie-Newsgroups handelt) lassen sich (zusammengefasst) so interpretieren, als dass Meditationspraxis einen leichten Einfluss auf die außersinnliche Wahrnehmungsfähigkeit hat, als auch auf die Auffassung der Welt als einen globalen Organismus (Holismus).

Korrespondenzanschrift: M.M.H. Blanke
mblanke@ix.urz.uni-heidelberg.de

Vipassana

B. Burkhardt

Das ABC Projekt

K. Engel

Versucht werden soll eine übergreifende Studie (gemeinsame Basisdokumentation) zur Darstellung der Stufen meditativer Weg mit dem Ziel, den meditativen Entwicklungsstand einer umschriebenen Gruppe sowie deren Veränderung nach einem Zeitintervall empirisch zu erfassen.

I. Atman Project e.v. (empirical version)

1.) quasi experimentelles Design zum Raja Yoga (U. Ott) zu den 8 Patanjali Stufen werden Übungsgruppen gebildet, die Übungen ausformuliert, Übungsprogramme festgelegt; diagnostisch erfasst (Basisdokumentation; Fragebogen; physiologische Erhebungen)

2.) parallel angelegte Feldstudien (K. Engel): möglichst nahe an 1.) werden bestehende Übungswege erfasst: (Basisdokumentation; Yoga Inventory; ev. Kundalini-Fragebogen) z. B. am Himalaya Institut: Satyananda-Gruppen

II. Buddha Project

1.) Zen: Theorie: Die vier Zen Schulen (H. Kaemmerling); Formulierung der 10 Zenstufen (Ochsenbilder); Fragebogen (Engel, Hohn, Piron, Kaemmerling); zwei Rinzaï Zentren, Feldprojekt wie oben.

2.) Klassischer buddhistischer Weg: Operationalisierung des achtfachen buddhistischen Weges; Fragebogen zur zentralen Übung (sati) (N.Buchheld); Feldstudien (z.B. Waldhaus, Haus am Laacher See)

3.) Tibetischer buddhistischer Weg: Theorie: Die vier tibetisch-buddhistischen Schulen (Th. Hohn); Operationalisierung des tibetischen buddhistischen Stufenweges: (H. Piron); Feldstudien

III. Christ. Project: Theorie von der Gottessohnschaft (Buch und Artikel Th. Hohn): Fragebogen zu den ‚Wohnungen‘ nach Th. v Avila (Th. Hohn); Feldstudien an zwei Zentren

Korrespondenzanschrift: Prof. Dr. Dr. K. Engel
Pf. 41 03 45, D 44 273 Dortmund
Klaus.Engel@wkp-lwl.org

Merkmale veränderter, „höherer“ Zustände des Bewusstseins:

Von den Veden zum EEG:

Turiya / Samadhi, Turiyatita, Bhagavad Chetna, Brahmi Chetna

Th. Fehr

Eine Merkmalsbeschreibung der „Stufenleiter“ höherer Bewusstseinszustände:

„Seven states of consciousness“

Brahmi Chetna - Einheitsbewusstsein / Unity Consciousness / state of Yoga

Bhagavad Chetna - Gottesbewusstsein / refined cosmic consciousness

Turiyatita - „jenseits des Vierten“ / Kosmisches Bewusstsein

Turiya / Samadhi - Transzendentes / Advaita / Reines Bewusstsein

Wachen

Träumen

Schlafen

entsprechend der Interpretation der Shankara-Tradition durch Brahmananda Saraswati in der Formulierung von Maharishi Mahesh Yogi. Herleitung der Bewusstseinszustände aus der vedischen Tradition.

Beschreibung der unterscheidenden Merkmale unterschiedlicher Bewusstseinszustände im subjektiven Erleben. Westlich-wissenschaftliche Versuche einer Verifikation am Beispiel psychologischer und (psycho-)physiologischer Untersuchungsergebnisse zur Transzendentalen Meditation.

Korrespondenzanschrift: Theo Fehr (Dipl. Psych.)

Erftweg 6, D 46 487 Wesel

t.fehr@i-p-p-m.de

Tantra: Wurzeln des tantrischen Ansatzes und die Bedeutung des Tantra in der Gegenwart

M. Goldschwendt

Berichtet wird über:

a.) Philosophische und historische Wurzeln des Tantra
im Hinduismus und Buddhismus

Die Bedeutung der Tantras als Schriften / Abhandlungen.

Lehre und Ritual der Shaktas: Verehrung von Shiva und Shakti; Beispiele für gemeinsame Gedanken und Übungen der verschiedenen Shaktas-Schulen, rechter und linker Weg, gewöhnliches Ritual (Shākta-Sadhana) sowie geheimes Ritual (Pancatattva).

Vajrayana oder Mantrayana: Die vier Tantraklassen, Höchstes Yoga Tantra, Vorbereitung zum Mantra.

b.) Tantra heute im Westen, sogenannter „Neo-Tantrismus“

Entwicklung der westlichen „tantrischen Szene“ durch Vorträge von Osho.

Mischung aus modernen therapeutischen Elementen mit Aspekten der alten Lehren.

Beispiel eines „neo-tantrischen Übungsweges“ im Rahmen einer Jahresgruppe, angeboten vom Avalon-Institut in Heidelberg, angelehnt an die Tantraschule „Orgoville“, begründet von M. Plesse und G. St. Clair.

Korrespondenzanschrift: M. Goldschwendt (Ärztin)

Sackgasse 2; D 69 120 Heidelberg

margit-goldschwendi@gmx.de

Körperzentrierte Übungen des klassischen Hatha-Yogas als Therapiekonzept bei Kindern mit expansiven Störungen

N. Goldstein

Kindern mit einer Hyperkinetischen Störung benötigen gezielte, effektive Hilfen, gerade im Bereich der Selbstregulation, welche auch im schulischen Kontext von unterrichtenden Pädagogen/-innen anwendbar sind. Eine dafür geeignete Methode stellt der Hatha-Yoga dar. Für diese Studie wurde ein strukturiertes Yoga-Programm entwickelt. Ziel war es insbesondere die Wirkungsweise von Yoga auf die Kernsymptome der Hyperkinetischen Störungsbilder - Aufmerksamkeitsstörung, Überaktivität und Impulsivität - zu prüfen. Hierfür kamen psychologisch erprobte Meßmethoden zum Einsatz. Zielgruppe der Studie waren n=19 sieben- bis zehnjährige Schüler/-innen der ersten bis vierten Klasse der Grundschule aus dem Raum Heidelberg, Mannheim und Weinheim mit der klinischen Diagnose: Hyperkinetische Störung mit oder ohne Störung des Sozialverhaltens nach ICD-10.

Bei dem Design handelt es sich um eine Crossover-Studie. Es wurden vier Kleingruppen zu je 5-6 Schülern aufgestellt, die zwei Trainingsphasen je 8 Wochen durchliefen, unterbrochen von einer sechswöchigen Trainingspause.

Im Ergebnis ergaben sich eine signifikante Abschwächung der Hyperaktivität sowie der Impulsivität, Verbesserung der Aufmerksamkeit und positive Auswirkungen auf das expansive Sozialverhalten.

Weitere Studien müssen zeigen, ob die Pilotstudie einer größer angelegten Studie standhält.

Korrespondenzanschrift: Nicole Goldstein (Dipl. Psych.)
Theodor-Heuss-Straße 17, D 68 535 Edingen
kgszentrum@aol.com

Die vier tibetischen Schulen

Th. Hohn

Die wissenschaftliche Meditationsforschung im Westen hat heute, im Gegensatz zu vor 30 Jahren den großen Vorteil, unter einer großen Anzahl unterschiedlichster Meditationsrichtungen, auch sozusagen „vor Ort“, evaluieren zu können. Eine der Strömungen, die sich in den letzten Jahren immer weiter vergrößert, ist die des tibetischen Buddhismus. Aufgrund der jahrhundertelangen Entwicklung des Buddhismus im allgemeinen und des tibetischen im speziellen brachte diese Mediationskultur ein Netzwerk der verschiedensten meditativen Schwerpunkte hervor, die in die vier tibetischen Schulen mündeten. Diese Schulen verfechten dabei jeweils verschiedene methodische und philosophische Wege aus unterschiedlichen Wurzeln kommend und binden in ihrer Tradition Körperübungen, Opferungen, Mantra-Praxis, Visualisationsmeditationen, Meditationen über die Leerheit, aber auch analytische Meditationen, die untersuchende Erkenntnis implizieren, um nur einige zu nennen, ein. Dabei haben sich die verschiedenen Schulen nicht isoliert entwickelt, sondern gegenseitig bereichert. Auf diese Weise entstand eine überaus komplexe und durchwobene Struktur, in der die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der vier Schulen schwierig zu erkennen sind. Um eine größere Differenziertheit im Umgang mit den Meditationen des tibetischen Buddhismus zu erreichen, sollen in dem

Vortrag die Wurzeln und Ursprünge der Schulen skizziert, sowie ihre Unterschiede und Gemeinsamkeiten hervorgehoben werden.

Korrespondenzanschrift: Thomas Hohn, (Dipl. Psych.)
Blumenstrasse 15, D 68 535 Edingen
kgszentrum@aol.com

Die vier Schulen des Zen

H. Kaemmerling

Dargestellt werden die beiden traditionell bekannten Schulen: Soto und Rinzai, wobei sowohl die Ähnlichkeiten wie die Unterschiede herausgearbeitet werden, z.B. bezüglich des Settings (Rinzai in der Regel 2 mal 25min – im Sesshin bis zu 16 mal pro Tag; Soto 2 mal 40min – im Sesshin nicht wesentlich erhöht) Auch die theoretischen Fundierungen werden dargestellt, z.B. die Starke Betonung im Soto, dass die wahre Buddhanatur von Anfang an gegeben ist und daher nichts gemacht und verändert werden muss, auch und insbesondere in der Meditation (Wille und Anstrengung als Haupthindernisse). Die beiden Neuentwicklungen Walking-Zen (Thich Nathan) und christlicher Zen (Lassalle) werden in ihren Varianten ebenfalls sowohl bezüglich des Setting wie der theoretischen Fundierung ebsprochen, die sich von der buddhistischen Mythologie entfernen.

Korrespondenzanschrift: Horst Kaemmerling (Dipl. Psych.)
Krepelinweg 6, D 44 287 Dortmund
e-mail: horstmoni@t-online.de

Das mystische Erlebnis als anthropologische Erfahrungskonstante?

O. Krüger

Geht man mit dem von Gopi Krishna (1903-1984) und Carl Friedrich von Weizsäcker (*1912) entfalteten Ansatz davon aus, dass dem mystischen Erlebnis, resp. dem Kundalini-Phänomen, eine im Körper des Menschen verankerte, biologische Basis zugrunde liegt, dann stellt sich die Frage, ob wir in der Religionsgeschichte Belege für diese These finden. Während die von der Germanistik dominierte literaturwissenschaftliche Forschung mystische Schriften meist auf ihren poetischen Gehalt reduziert, weisen unter einer religionspsychologischen Perspektive die zahlreich vorhandenen biographischen Selbstzeugnisse einzelner Mystiker substantielle und strukturelle Gemeinsamkeiten auf. Anhand von drei neueren bzw. historischen Beispielen aus der christlichen, hinduistischen und japanischen Mystik (Zen) werde ich zeigen, dass das Lichterlebnis als Ausdruck einer „erwachten“ Kundalini eine zentrale Bedeutung in den biographischen Erlebnisberichten verschiedener Mystiker hat. Aus diesen Ergebnissen erwächst die Forderung nach einer systematisch vergleichenden Analyse mystischer Erfahrungsberichte zum Nutzen der gegenwärtigen religionspsychologischen Forschung und zur Klärung der

Letzte Überarbeitung: 22.01.2002

Frage, ob es trotz der unbestreitbaren Differenzen auch kultur- und zeitübergreifende Erfahrungskonstanten im mystischen Erlebnis gibt.

Korrespondenzanschrift: Oliver Krüger, M.A.
Obere Wilhelmstraße 16, D 53 225 Bonn
e-mail: uppb0002@mailin.uni-bonn.de

Der Kleine Energiekreislauf – eine der grundlegenden daoistischen Übungen des Stillen Qi Gong E. Kuhn

Die chinesische Tradition hat wie andere Hochkulturen Methoden hervorgebracht, die der Entwicklung des Menschen und seiner Zentrierung auf eine zu erlebende Mitte dienen.

Ein zentraler Schlüssel zur Harmonisierung und Verstärkung der Lebenskraft (Qi) ist der Kleine Energiekreislauf, eine der grundlegenden daoistischen Übungen des Stillen Qi Gongs.

Er findet Anwendung in der Traditionellen Chinesischen Medizin, den Kampfkünsten und in den spirituellen Praktiken zur Bewusstseinsweiterung und inneren Alchemie. Auf einer geschlossenen Kreisbahn, die zwei Leitbahnen der Akupunkturlehre in der Rumpfmittle vorn und hinten miteinander verbindet, wird der natürliche Fluß des Qi, der im Körper fließenden und auch ubiquitär in der Natur vorkommenden feinstofflichen Lebensenergie, (anfänglich) durch gezielte Vorstellungskraft aktiviert und durch kontinuierliche Übungspraxis verfeinert.

Inhalt des Vortrags wird sein, die Methode und ihre Varianten vorzustellen, Bezüge zu anderen Formen der Meditation und Energiearbeit aufzuzeigen und mögliche Komplikationen zu besprechen. Auch soll eine eigene erste Erfahrung mit dieser Methode durch eine direkte Anleitung vermittelt werden.

Korrespondenzanschrift: Dr. Eugenie Kuhn
Lange Zehntstraße 20, D 97 421 Schweinfurt
e-mail: wilfried.kuhn@gmx.de

Raja-Yoga und Gehirnforschung U. Ott

Raja-Yoga besteht aus acht aufeinanderfolgenden Stufen, die ein ethisches, körperliches und geistiges Training beinhalten. Im Vortrag werden die Methoden und Ziele der einzelnen Stufen vorgestellt, sowie quantitative Kriterien für die Erfassung des jeweiligen Übungsfortschritts. Nach den ersten fünf vorbereitenden Stufen zielen die drei letzten Stufen darauf ab, durch eine lang anhaltende Fokussierung der Aufmerksamkeit auf verschiedene Objekte, tiefe Versenkungszustände zu erreichen. Es werden Hypothesen dazu formuliert, welche Veränderungen der Gehirnaktivität im Zuge des Aufmerksamkeitstrainings und der resultierenden Bewusstseinszustände auftreten könnten. Die wissenschaftliche Untersuchung der Effekte des Raja-Yoga im Rahmen einer begleitenden Langzeitstudie erscheint insofern lohnenswert, als sie neue Einsichten in die neurobiologischen Grundlagen mystischer Erleuchtungserfahrungen und parapsychologischer Phänomene liefern könnte, die

als Ergebnis der Übungspraxis in den Lehrtexten des Raja-Yoga beschrieben werden.

Korrespondenzanschrift: Dr. Ulrich Ott
Otto-Behaghel-Straße 10F, D 35 394 Gießen
ulrich.ott@psychol.uni-giessen.de

Meditationstiefe und Persönliche Entwicklung

H. Piron

Spirituelle Entwicklung im Sinne der östlichen Traditionen und seelische Gesundheit im Sinne der westlichen Psychologie werden oft als zwei verschiedene oder sogar entgegengesetzte Richtungen gegenübergestellt: Aus der Sicht der westlichen Psychologie ginge es um die Stärkung des Ich, in den spirituellen, meditativen Traditionen des Ostens um die Auflösung des Ich. Dennoch belegen relativ viele Studien eine positive Wirkung von Meditation auf die seelische Gesundheit. In der hier vorgestellten empirischen Studie werden bei einer Stichprobe von 122 Meditierenden Zusammenhänge zwischen der Meditationstiefe und der Persönlichkeitsentwicklung innerhalb eines Zeitraumes von einem Jahr beleuchtet. Es wird der Frage nachgegangen, ob eine kausale Wirkrichtung von Meditation auf die seelische Gesundheit und verschiedene Persönlichkeitsmerkmale nachgewiesen werden kann und welche Rolle dabei die Tiefe der Meditation spielt. Außerdem werden Zusammenhänge zwischen verschiedenen Übungsparametern und der erreichten Meditationstiefe untersucht. Seelische Gesundheit und Meditationstiefe scheinen aufgrund der Ergebnisse positiv miteinander in Beziehung zu stehen.

Korrespondenzanschrift: Harald Piron, (Dipl. Psych)
Burgmauer 12, D 50 667 Köln
e-mail: piron@netcologne.de

Ständige Meditation oder unaufhörliches Beten: Psychologie der iterativen Rückkopplung und der heilenden Grenzerfahrung

R. v. Quekelberghe

Bei der Suche nach allgemein gültigen, transkulturellen Konstanten spiritueller Traditionen wie z. B. Schamanismus, Christentum, Sufitum, Taoismus, Hinduismus etc. sind iterative Rückkopplungsverfahren nicht zu übersehen. In Analogie zu den seltsamen Attraktoren in der Fraktalgeometrie oder Chaosforschung werden wichtige Funktionen iterativer Bewusstseinstätigkeiten in der (Psychologie der) Spiritualität systematisch untersucht.

Psychologische Vorgänge, die im Zusammenhang mit stark repetitiven und kontinuierlichen spirituellen Übungen einher gehen, werden an Hand diverser kultureller Erfahrungshintergründe (z. B. Koan-Meditation, Chanting von Mantras, Rezitation des Dhikr, das Beten des Rosenkranzes, das Jesus-Gebet) näher beleuchtet.

Es wird versucht zu zeigen, wie und wann solche Übungen über die fraktale Selbstähnlichkeit und die Skaleninvarianz des reflexiven Bewusstseins zur Erfahrung des Unermesslichen führen. Dabei sollen die begleitenden Trance-, ekstatische oder Versenkungsphänomene als wertvolle Produkte und Verstärker solcher iterativer Rückkopplungsprozeduren analysiert werden.

Darüber hinaus wird auf die praktische Relevanz einer spirituellen Psychologie hingewiesen, die sich mit den vielfältigen Chancen und Grenzen des Nonstop-Meditierens oder Betens in Beratung und Supervision befasst.

Korrespondenzanschrift: Prof. Dr. Renauld van Quekelberghe,
Univ. Koblenz-Landau, FB 8 Psychologie;
Linienstraße 9; D 76 829 Landau
e-mail: quekelbe@uni-landau.de

Osho's Versöhnung

Sw. Ramateertha

Osho's Gesamtvision für den Menschen sowie seine praktischen Übungen lassen sich als Versöhnung von Immanenz und Transzendenz einerseits, sowie östlicher mit westlicher Denk- und Lebensweise andererseits verstehen. ‚Zorba the Buddha‘, eine Religiosität, die sich nicht der Welt entzieht. ‚Ich möchte, dass ihr gleichzeitig Zorba der Grieche und Gautamo des Buddha seid.‘

Vorgestellt werden zwei praktische Überlegungen (Dynamische und Kundalini – Meditation), sowie zusammenfassend die Fülle der Vorgehensweisen, die den Weg zu Freiheit, Liebe und Selbstentfaltung explizieren.

Korrespondenzanschrift: Swami Ramateertha
Venloer Straße 6-8; D 50 672 Köln
e-mail: ramateertha@netcologne.de

Die „buddhistischen“ Vertiefungen des Geistes

Peter Riedl

In den buddhistischen Lehrreden werden 8 verschiedene Vertiefungen des Geistes (Dhyana, Skrt., Jhana, Pali) beschrieben. Es wird versucht eigene Erfahrungen mit klassischen und modernen Beschreibungen der Jhanas in Bezug zu setzen und daraus Schlussfolgerungen für den westlichen Menschen zu ziehen.

Folgenden Fragen werden untersucht: Was sind die (buddhistischen) Versenkungen? Wie erreicht man sie? Sind sie auf die Meditation beschränkt? Wer erreicht sie? Sind sie explizit „buddhistisch“? Welchen Wert haben sie?

Schlussfolgerungen:

Versenkungsstufen sind dem Geist innewohnende Qualitäten des Bewusstseins. Sie können spontan und bei allen sogenannten spirituellen Übungen auftreten. Dabei ist nicht relevant, ob sie explizit geübt und gelehrt, oder wie in den meisten spirituellen Schulen nicht einmal erwähnt werden. Es bedarf einer langjährigen Übung (Bewusstseinserschärfung), um sie unterscheiden und gezielt herstellen zu können. Sie können durch (jede) einspitzige Konzentration geübt werden (wobei „Hingabe“ als eine Sonderform der einspitzigen Konzentration angesehen wird).

Das wesentliche an den Versenkungen, scheinen diese selbst zu sein und nicht die spirituelle Übung, die zu ihrer Herstellung praktiziert wird. Nicht die Inhalte der (yogischen) Übung dürften von Bedeutung sein (auf was die Konzentration gerichtet wird – Atem, Energiepunkte, Visualisation, Mantra, Gebet, Gottheit etc.), sondern die Dauer der Konzentration. Durch wiederholte Herstellung der Vertiefungen könnte es zu einer Änderung der materiellen Grundlage des Denkprozesses kommen. Der Geist wird konzentrierter, stabiler und klarer.

Die Herstellung der Jhanas kann mit einem „Krafttraining“ des Geistes verglichen werden. Es wird ein stabiler, „kräftiger“ Geist hergestellt, sowie in der Kraftkammer die Muskulatur gestärkt wird. Alle spirituellen Übungen dürften somit der Struktur (dem Prinzip) nach gleich sein, führen jedoch nicht zu identischen Resultaten. Die Unterschiede entstehen vermutlich durch die begleitende religiöse Praxis (Ethik, Lehrinhalte, etc.): Mit einem stabilen Geist kann man ein Flugzeug entführen, den Nobelpreis erarbeiten, eine gute Lebensbeziehungen haben oder die Klostersuppe ausschenken, so wie man mit einer kräftigen Muskulatur Widersacher töten, Sport ausüben, effizient arbeiten oder ein ertrinkendes Kind retten kann.

Korrespondenzanschrift: Prof. Dr. Peter Riedl
Peter.riedl@cybertron.at

Psychologische und Immunologische Evaluation eines Anti-Stresstrainings mit Yogaelementen zur Belastungsbewältigung für Lehrer

M. Stück

Im Rahmen einer VG-KG-Untersuchung mit Leipziger Lehrern wurde mit 30 Vpn ein zehnwöchiges Anti-Stresstraining mit Yogaelementen zur Belastungsbewältigung durchgeführt. Dabei wurde jeweils vor und nach den Sitzungen Immunglobulin A im Speichel sowie verschiedene Emotionsparameter erfasst. Ausserdem erfolgte eine Prä-Post-Effektevaluation zu Veränderungen bzgl. stressrelevanter psychologischer Variablen und arbeitsbezogener Verhaltens- und Erlebensmuster. Die Ergebnisse und die Trainings-Inhalte sollen in diesem Vortrag vorgestellt und diskutiert werden.

Korrespondenzanschrift: Dr. Marcus Stück
Seeburgstraße 14-20; D 04 102 Leipzig
stueck@uni-leipzig.de

Psychologische Effektstudie eines Seminars buddhistischer Schweigemeditation mit Atem-, Geh- und Meta-Meditation

M. Stück und T.J. Wolff

Es wurde ein Wochenendseminar für Meditationsanfänger in theravada-buddhistischer Meditation evaluiert. Zur Erhebung der psychologischen Variablen kamen Fragebögen zum Einsatz. Besonderer Wert wurde auf Skalen gelegt, die im Rahmen der transaktionalen Sresstheorie von Lazarus hinsichtlich des Belastungserlebens und hinsichtlich der Emotionsregulation Relevanz besitzen. Die Untersuchung folgte einerseits einem Prä-Post-Design, zum anderen wurde der Verlauf mittels Zeitreihenerhebung dokumentiert. Dafür wurden neben Befindlichkeitsskalen auch der Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (N. Buchheld) und der Meditationstiefe-Fragebogen (H. Piron) eingesetzt. Weiterhin widmeten sich die Untersucher dem Phänomen auftretender Ablenkungen der Aufmerksamkeit vom Meditationsobjekt durch Gedanken, Phantasien, Tagträume und körperliche Schmerzen, das gerade in der Meditation von unerfahrenen Meditierenden häufig als problematisch beschrieben wird. Die Versuchsgruppe bestand aus 10 unerfahrenen Seminarteilnehmern zwischen 19 und 36 Jahren.

Korrespondenzanschrift: Dr. Marcus Stück
Seeburgstraße 14-20; D 04 102 Leipzig
stueck@uni-leipzig.de

Die Pre- / Trans Fallacy nach Wilber

F. Visser

Among the many theoretical insights American philosopher Ken Wilber (1949), author of close to 20 books, has given us, the "pre/trans fallacy" is arguably the most relevant to understanding the psychology of spirituality. It is a fallacy peculiar to transpersonal psychology, and should therefore be understood within that context first.

Transpersonal psychology arose in the sixties to study the field of mysticism in a scientifically sound way. Its focus is more narrow than the disciplines of the psychology of religion, to which it belongs as a separate discipline. Psychology of religion focuses on the categories of belief, doubt and faith. Transpersonal psychology digs deeper, and studies the categories of experience and development or adaptation.

The depth psychological origin of the psychology of religion, most notably pioneered by Jung, has wrong-footed the young discipline of transpersonal psychology in its quest to understand the nature of mystical experience and development. By classifying all experience as either Self or ego, everything which is apparently not belonging to the sphere of the ego (rationality, modernity, intellect), is given a spiritual status within depth psychology: magic, mythology, collective evolution, as well as spiritual experience, development and meditation). It also fosters a retrospective attitude, since the Self has preceded the ego, both in individual and cultural history.

Though Wilber has used this framework in his first book, he rejected it very soon, because it easily led to the putting of the prerational and the transrational into one and the same category: the non-rational. He found the developmental approach more useful: instead of two categories (ego and Self) we have at least to work with three categories: body, ego and Self. Human development is now not a movement away from the Self, but a movement towards the Self. The middle phase of rationality is no longer seen as the enemy of mature spirituality, but as its greatest friend. We are invited to a prospective attitude, which looks for future possibilities of human experience and development. This brings it in line with the larger evolutionary currents in the Kosmos.

Korrespondenzanschrift: f.visser3@chello.nl

Yoga für Schüler von Schülern – ein geplantes Forschungsprojekt

R. Wahsner

Berichtet werden soll über ein geplantes Forschungsprojekt zum Bereich Yoga in der Schule. Das Projekt knüpft an die internationale Forschung über allgemeine Wirkungen des Yoga und an neuere deutsche Studien an, die auf eine Verbesserung der Aufmerksamkeit von Schülern durch Yoga hinweisen. Angestrebt ist, in einem Schulversuch mit Vergleichsgruppe der Frage nachzugehen, ob regelmässiges Üben

von yogatypischen Bewegungen und Haltungen verbunden mit Entspannungs- und Konzentrationsübungen geeignet ist, die Aufmerksamkeit von Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe I zu erhöhen. Die Annahme, dass eine Chance dazu besteht, stützt sich ausser auf erste empirische Indizien vor allem auf das dem Yoga zugrunde liegende Konzept der menschlichen Persönlichkeit und auf das darauf bezogene Konzept der geistigen Achtsamkeit beim Üben.. Diese in älteren Übersetzungen aus dem Sanskrit („Dharana“) zumeist mit „Konzentration“ bezeichnete Fähigkeit des menschlichen Geistes entspricht dem differenzierten Konzept der „Aufmerksamkeit“ der neueren psychologischen Forschung. Nach dem Vorbild eines indischen Projekts und ähnlich wie im „Streitschlichterverfahren“ - sollen in die Vermittlung der Übungen an Schüler ältere Schüler mit einbezogen werden. Die Qualifizierungsphase für sie dient zugleich als „pretest“, um das Übungsset, das pädagogische Konzept und die diagnostischen Instrumente auf ihre Eignung zu prüfen. Die Aufmerksamkeitsdimensionen können durch die „Testbatterie zur Aufmerksamkeitsprüfung (TAP)“ erfasst werden. Ergänzend sind Erhebungen des Leistungsstandes und standardisierte Befragungen von Lehrern und Eltern zum Lern-, Leistungs- und Sozialverhalten geplant.

Korrespondenzanschrift: Prof. Dr. Roderich Wahsner, Universität Bremen,
Bibliothekstraße; D 28 359 Bremen
e-mail: wahsner@uni-bremen.de