

## Summaries

### Tagung Heidelberg 2001

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

Altner, N.:	Vipassana	Ott, U.:	EEG
Buchheld, N.:	Vipassana	Otto, B.:	Wissenschaftstheorie
Ebert, D.:	Atmung	Piron, H.:	Tiefenstrukturen
Engel, K.:	Fragebögen	Queckelberghe, R. v.:	Schamanismus
Fehr, Th.:	TM	Reimers, A.:	Nepal
Findeisen, P.:	Sufi	Rüegg, U.:	Zen
Geisser, M.:	Zen	Steurich, M.:	Kum Nye
Goldschwendt, M.:	Tantra	Stück, M.:	Yoga
Heise, Th.:	Qi Gong	Verres, R.:	Musik
Hofmann; L.:	Kundalini		
Hohn, Th.:	Meister Eckhart		
Kiehnle, C.:	Kundalini		
Krüger, O.:	Gopi Krishna		
Lüdtke, U.:	Indien		

\* Informationen zu SMMR: e-mail: [klaus.engel@wkp-lwl.org](mailto:klaus.engel@wkp-lwl.org);  
website: <http://buenger.metropolis.de/klausengel>

## **Meditatives Erleben und die Qualität der Achtsamkeit im Alltag**

von N. Altner

Ergebnisse einer Studie zur Mindfulness-based Stress Reduction als Unterstützung bei der Raucherentwöhnung.

Im Herbst 2000 führte die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte (Leitung: PD Dr. Dobos) die Aktion „Rauchfreies Krankenhaus“ durch. Ziel war es, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kliniken Essen-Mitte zur Nikotinentwöhnung zu motivieren und sie bei der Entwöhnung mittels Nikotinersatztherapie zu unterstützen. Gleichzeitig sollte untersucht werden, welchen Einfluss die Vermittlung und Einübung von Selbstregulierungsstrategien auf den Erfolg der Entwöhnung hat. Für diese naturheilkundlich-verhaltensmedizinische Intervention wurde ein Programm gewählt, das sich an der Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) orientiert, wie sie von Prof. Kabat-Zinn an der University of Massachusetts entwickelt wurde.

Die Essen Hospital Smoking Cessation Study (EASY) wurde als prospektive, offene, nicht-randomisierte, zweiarmige Behandlungsstudie durchgeführt, bei der 117 Probanden mit individuell angepasster Nikotinersatztherapie behandelt wurden. Davon nahmen 52 Probanden auf eigenen Wunsch am MBSR-Programm teil.

Das Programm bestand aus acht Gruppensitzungen von jeweils 2,5 Stunden, die einmal wöchentlich stattfanden. Ein Hauptinhalt dieser Sitzungen war die Vermittlung von Methoden, die einen Bewusstseinszustand ermöglichen, der durch eine nicht wertende Anwesenheit im gegenwärtigen Moment gekennzeichnet ist. Diesen Zustand bezeichnen wir als Achtsamkeit. Zu diesen Methoden gehörte der Body Scan, die Meditation im Sitzen und im Gehen, Yoga-Dehnungsübungen sowie Ruhe und Bewegungsübungen aus dem Qigong. Die Übungen wurden in den Kurstreffen vorgestellt und sollten dann von den Teilnehmern mit Hilfe von Audiokassetten täglich zu Hause für mindestens eine halbe Stunde geübt werden.

Während und nach dem Kurs wurden Daten zur Entwicklung der Achtsamkeit mit dem Achtsamkeitsfragebogen von Buchheld erhoben. Die Abstinenzraten des 6-Wochen Follow-ups (mit MBSR: 75,5 %, ohne: 53,6 %) und des 3-Monats Follow-ups (mit MBSR: 46,9 %, ohne: 33,9 %) lassen vermuten, dass sich die Entwicklung von Achtsamkeit unterstützend auf die Raucherentwöhnung auswirken kann.

Nach Abschluss des achtwöchigen Interventionsprogramms wurden Tiefeninterviews zum meditativen Erleben und zur Qualität der Achtsamkeit im Alltag durchgeführt. Hauptgegenstand meines Tagungsbeitrags wird die Darstellung der Ergebnisse der qualitativen Auswertung dieser Tiefeninterviews sein.

Korrespondenzanschrift: N. Altner; Walter-Sachsse-Weg 5A; D-45133 Essen,  
e-mail:n.altner@12move.de

## **Achtsamkeit in Vipassana – Meditation und Psychotherapie**

### **Die Entwicklung des „Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit“ (FFA)**

von N. Buchheld

Achtsamkeit ist die unmittelbar abhängige Variable der aus der buddhistischen Theravada-Tradition stammenden Vipassana- oder Achtsamkeitsmeditation. Sie stellt eine bestimmte Art aufmerksamer Bewusstheit dar. Dabei wird lediglich das betrachtet, was momentan stattfindet, ohne zu bewerten oder zu manipulieren. Die

Besonderheit der Achtsamkeitsmediation ist also, dass sie sich auf alle natürlichen körperlichen und geistigen Prozesse bezieht.

Die Konstruktion eines Fragebogens zur Achtsamkeit verlief in drei Schritten: (1) Erstellung eines Itempools, (2) ExpertInneneinschätzung der Items und (3) Hauptuntersuchung, bei der die Vorform in einem Pretest (N = 100) – Posttest (N = 93)- Design an vier Stichproben von Vipassana – Kursteilnehmenden vergeben wurde. Die interne Konsistenz (Cronbach Alpha) der Endform (30 Items) beträgt .93 zum Erhebungszeitpunkt  $t_1$  und .94 zu  $t_2$ ; die mittlere Item–Inter–Korrelation von respektive .32 und .33 spricht für die Homogenität des Fragebogens; die durchschnittliche Itemschwierigkeit liegt bei .64 bzw. .74.

Die Ergebnisse der faktoriellen Analysen sprechen für die Eindimensionalität des Konstrukts Achtsamkeit und die Annahme eines Generalfaktors.

Der „Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit“ (FFA) stellt in seiner Endform ein reliables, valides und homogenes Selbstbeurteilungsverfahren dar, welches in weiteren Studien optimiert werden kann. Aufgrund seiner geringen Bearbeitungszeit (10 – 15 Minuten) eignet er sich als Zusatz zu anderen Erhebungsinstrumenten.

Korrespondenzanschrift: N. Buchheld; (Dipl. Psych.); Strandstr. 45;  
D- 26 757 Borkum  
e-mail: [buchheld@uni-freiburg.de](mailto:buchheld@uni-freiburg.de)

## **Meditation und Atmung**

von D. Ebert

Eine kurze Charakterisierung der Physiologie der Atmung, einem multilateral verzweigten Funktionssystem, führt zur Eingrenzung derjenigen Atmungsfunktionen, die für verschiedenste meditative Techniken eine Rolle spielen. Eine Bestandsaufnahme der bisher bekannten Befunde zu Atmungswirkungen verschiedener Meditationsarten bzw. der Beeinflussung von Meditationsbemühungen durch die Atmung führt zu dem Schluß, daß lediglich die als „äußere Atmung“ bezeichnete Luftventilation, und von dieser speziell die Formung der Atmung, charakteristischen Änderungen unterliegt. Über die diesen Beobachtungen zugrundeliegenden Funktionsweisen werden Hypothesen formuliert. Es wird die Bedeutung der Atmung für die Meditation aus physiologischer Sicht umrissen.

Korrespondenzanschrift: PD Dr. D. Ebert; Institut für Physiologie  
Liebigstraße 20; C-04103 Leipzig  
e-mail: [ebed@medizin.uni-leipzig.de](mailto:ebed@medizin.uni-leipzig.de)

## **Stand der Fragebogenentwicklungen zu den übend-meditativen Wegen**

von K. Engel, Th. Hohn und H. Piron

Vorgestellt werden Fragebögen, die zu den traditionellen Übungswegen entwickelt werden; unter besonderer Berücksichtigung der jeweiligen Stadieneinteilung.

- 1.) Yoga Inventory  
Die Items wurden formuliert entsprechend der Stufen: Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi.
- 2.) Zen Development Questionnaire  
Formulierung der Fragen anhand der 10 Bildtafeln vom Bullen und seinem Hirten.
- 3.) Stages of Christian Contemplation  
Die Stufen des christlichen Ansatzes orientieren sich insbesondere an den 7 "Wohnungen" nach Theresa von Avila.
- 4.) Kundalini Questionnaire  
Der Fragebogen gliedert sich in 2 Faktoren:  
a) Positive Entwicklung (Aufsteigen der Kundalini)  
b) Negativ-destruktive Entgleisungen (pathologische Phänomene)
- 5.) Sufi Development Questionnaire  
Noch sehr anfängliche item-Formulierungen anhand der traditionell erlebter Realität (Yaqin) beschriebenen Stufen des Sufi-Weges vom Vertrauen (fana) bis zur Sicherheit
- 6.) Die Fragebogenentwicklung zur Vipassana-Meditation von Nina Buchheld  
wird von ihr gesondert vorgetragen.
- 7.) Basisdokumentation  
Grundlegende psychosoziale Daten, die für alle empirischen Arbeiten genutzt werden können (Modulsystem).

Korrespondenzanschrift: K. Engel; Postfach 41 03 45; 44273 Dortmund  
e-mail: [klaus.engel@wkp-lwl.org](mailto:klaus.engel@wkp-lwl.org)

## **Advaita / Transzendente Meditation -**

### **Entspannungstechnik im Gesundheitsbereich oder spiritueller Weg ?**

von Th. Fehr

Bei 47% der Probanden einer Querschnittuntersuchung an 360 Praktizierenden der *Transzendentalen Meditation* mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI wurde eine signifikant verringerte Offenheit im Normvergleich gefunden. Die *dissimulierenden* Meditierenden dieser Studie beschrieben sich zwar überwiegend positiv, hatten aber keine Effekte aufzuweisen, die mit der Meditationsdauer in Zusammenhang standen. Die *offenen* Meditierenden derselben Studie ließen konstruktive hypothetische Effekte langfristiger Meditationspraxis erkennen.

Die nachfolgend als *Advaita-Meditation* bezeichnete Meditation ist der Technik nach identisch mit der Transzendentalen Meditation nach Maharishi Mahesh Yogi (1), sie wurzelt wie die TM in der Advaita-Vedanta Philosophie des Philosophen Shankara, tradiert durch Shri Swami Brahmananda Saraswati, den Shankaracharya von Jyotir Math und im Westen bekannt geworden durch dessen Schüler Maharishi Mahesh Yogi (2), ihre Vermittlung geschieht jedoch aus Gründen der Versachlichung strikt ausserhalb und unabhängig von der sogenannten „TM-Bewegung“ (3).

Beide Meditationsformen erzeugen von Anfang an einen Zustand ruhevoller Wachheit - „restful alertness“ - dessen markante physiologischen und

psychologischen Wirkungen wissenschaftlich bereits beschrieben wurde. Die Meditation dient der Kultivierung des Zustandes inhaltslosen „Reinen Bewusstseins“, der als „Turiya“ („vierter“) jenseits der Alltagserfahrungen den drei normalen Zuständen des Wachens, Träumens und Schlafens zugrundeliegt („Atman“) und mangels irgendwelcher Inhalte in sich nicht weiter teilbar, un-teilbar, „nicht-zwei“, also *a-dvaita* ist - dementsprechend nicht lokalisierbar, zeitlich und räumlich unbegrenzt: Eines ohne ein Zweites („Brahman“).

In einer zweiten Studie wurde etwa drei Jahre lang mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar die Wirkung der *Advaita-Meditation* allein oder zusätzlich mit anderen Interventionen in einer psychotherapeutischen Praxis untersucht. Die Ergebnisse zeigen eine sehr gute Wirksamkeit der Advaita-Meditation speziell bei psychosomatischen (somatoformen) Beschwerden und in der Stress-Prophylaxe, im weiteren auch bei depressiven und bei neurotischen Beschwerden, sowie in der Reduktion von Arztkonsultationen und Medikamentenverbrauch. Regelmäßige Praxis der Meditation war der unregelmäßigen Praxis in der Wirkung signifikant überlegen.

*Therapieerfolg:* Der durch *kombinierte Anwendung* von *Psychotherapie* mit ca. 6 Monate *später* folgender *Advaita-Meditation* eintretende Therapieerfolg übertraf die Mono-Interventionen (Meditation, Psychotherapie), die sich jeweils beide als etwa gleich wirksam erwiesen, oder deren andere Kombinationen.

Als *Vorbedingungdauerhaft erfolgreicher Meditation* ergab sich eine hinreichend offene bis selbstkritische Einstellung, die bei einem Erlernen der Meditation im Rahmen der von der „TM-Bewegung“ angebotenen Programme nur bei etwa knapp 50% der Meditierenden gegeben ist. Die dort vermittelten kognitiven Systeme erhöhen das Risiko von Wahrnehmungsverzerrungen im Realitätsbezug und sie begünstigen Selbsttäuschung und Beschönigung in einer für die Entwicklung von persönlicher Authentizität unerwünschten Größenordnung; da Korrelationen keine Wirkrichtung indizieren, kann man es auch umgekehrt sehen - daß sich in der TM-Bewegung ein erhöhter Prozentsatz von defensiven Persönlichkeiten mit einer Disposition zu Selbsttäuschung und Beschönigung sammeln und propagierte realitätsferne Programme nur Ausdruck dessen sind.

Tendenziell größere Erregbarkeit, Geselligkeit, Ungehemmtheit (Ungezwungenheit, Kontaktbereitschaft, Aktionsbereitschaft), Offenheit, Extraversion, Neurotizismus, und Beanspruchung (Gestresstheit) war die Disposition bei den *prospektiven drop-outs* oder den *unregelmäßigen Meditierenden*. Bei Probanden mit dieser Persönlichkeitsstruktur ist der Nutzen der Meditation wegen der Neigung zur Unregelmäßigkeit oder zum Aufhören in Frage gestellt.

Korrespondenzanschrift: Dipl. Psych. Th. Fehr; Erftweg 6; D-46 487 Wesel

e-mail: [t.fehr@I-P-P-M.org](mailto:t.fehr@I-P-P-M.org)

## **Sufi-Meditation in einer psychotherapeutischen Klinik**

von P. Findeisen

Die Caduceus Klinik in Bad Bevensen hat sich unter neuer Leitung seit fünf Jahren als kleine psychosomatisch-psychotherapeutische Akutklinik mit 26 Betten zunehmend etablieren können. In der Klinik wird bei tiefenpsychologischer

Grundorientierung, die verhaltenstherapeutische Elemente einbezieht, ein integraler Ansatz verwirklicht, der Spiritualität und Gesundheitsorientierung einschließt. Das Team ist bestrebt, den Patienten zu helfen, je nach ihren individuellen Bedürfnissen ihr spirituelles Potential zu entdecken und zu nutzen.

Im Tagesablauf der Klinik sind für meditative Übungen und Meditationen als einem offenen Angebot für Patienten regelmäßig feste Zeiten vorgesehen. Retreats als psychotherapeutische Elemente werden erstmals von der Caduceus Klinik angewandt. Sie gehen in dieser Form auf einen Retreat-Prozess zurück, wie er auf der Grundlage der traditionellen Auffassung im Sufismus von Pir Vilayat Inayat Khan in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde.

Beschrieben wird der äußere Rahmen und die inhaltliche Gestaltung dieser Retreats. Seit 1999 werden Einzelretreats im Hinblick auf Effektivität systematisch quantitativ und qualitativ evaluiert. Im Rahmen eines Prae-Post-Designs mit verschiedenen psychometrischen Instrumenten (SCL90-R, FIG-54) und direkter Erfolgsmessung anhand des VEV und der individuellen Zielerreichung konnten bis Februar 2001 Daten von 193 Patienten in die Untersuchung einbezogen werden, 51 Patienten davon nahmen am Retreat teil. Beide Patientengruppen unterscheiden sich nicht hinsichtlich soziodemographischer Variablen, diagnostischer Merkmale, Schweregrad der Erkrankung oder spezifischer Vorerfahrungen..

Berichtet wird über die qualitativen Ergebnisse und quantitativen Analysen der Retreatpatienten.

Korrespondenzanschrift: P. Findeisen (Ltd. Arzt) Caduceus Klinik; Niendorfer Weg 5;  
D-29 549 Bad Bevensen  
e-mail: [CaduceusFindeisen@t-online.de](mailto:CaduceusFindeisen@t-online.de)

## **Meditation und Charakter Chancen und Gefahren des spirituellen Weges**

von M. Geisser

Die meisten Meditationswege haben Freiheit als Ziel. Doch wir sind geprägt von unserer Geschichte und unseren Gewohnheiten. Wir können unseren erworbenen Charakter nicht einfach vor dem Meditationsraum deponieren. Ohne kompetente Führung laufen wir Gefahr, die Größe und Schönheit des spirituellen Weges auf unser kleinkariertes Welt- und Selbstbild zu reduzieren und die Chancen zur Befreiung zu verpassen.

Wir haben früh gelernt, wie wir die Welt sehen und haben verschiedene Strategien entwickelt, unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Einige dieser Strategien sind offensichtlich neurotisch und führen, wenn überhaupt, nur indirekt zum Ziel. Manche Menschen erleben die erstarrten Strategien als Einschränkung oder gar als Gefängnis und suchen nach Wegen zur Befreiung.

Die therapeutischen Schulen haben Charaktermodelle entworfen und bedienen sich ihrer als Hilfsmittel zur Diagnose und Therapie. Anhand der Charakterstrukturen, wie sie in der humanistischen Psychologie entwickelt wurden, werden einige der gängigen Schwierigkeiten aufgezeigt. Gleichzeitig liegt in ihnen ein immenses, positives Potential verborgen, das es zu entdecken gilt.

Korrespondenzanschrift: M. Geisser; Haus Tao; CH – 94 27 Wolfhalden

e-mail: [info@haustao.ch](mailto:info@haustao.ch)

## **Tantra; Wurzeln des tantrischen Ansatzes und die Bedeutung des Tantra in der Gegenwart**

von 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, ungewöhnliches Ritual (Shâkta-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 4; D 69 120

Heidelberg: e-mail: [Margit-Goldschwendt@gmx.de](mailto:Margit-Goldschwendt@gmx.de)

## **Qigong als erweiterte Körperpsychotherapie in der komplementären Behandlung Psychosekranker**

von Th. E. Heise

In einer kontrollierten, randomisierten Studie wurde eine *qigong*-Therapie aus der traditionellen chinesischen Medizin mit der Maltherapie in der komplementären Behandlung Psychosekranker verglichen.

Es wurden zwei Kollektive zu je 16 Patienten (ICD 10: F 2 und F 3) gebildet. Die *qigong*-Übungen wie auch die Maltherapie wurden vom gleichen Therapeuten zweimal wöchentlich je eine Stunde unter Anleitung durchgeführt, insgesamt 16 mal mit zwei Nachuntersuchungen ein und vier Monate später. Hierzu gab es eine testpsychologische wie auch eine kasuistische Auswertung.

Allgemein formuliert wurde deutlich, daß die *qigong*-Übungen auf verschiedene Psychopathologien wie Akutangst und allgemeine Ängstlichkeit (STAI state und trait), allgemeine Beschwerden (B-L), depressive Verstimmung auch im Rahmen der postpsychotischen Remissionsphase mit Antriebsarmut, Psychotizismus (SCL-90-R), Coenaesthesien (kasuistisch) etc. einen signifikant bis tendenziell positiven Einfluß in Ergänzung zur üblichen medikamentösen Therapie hatten. Außerdem besserte sich die Zufriedenheit mit dem gegenwärtigen Körperzustand mit nachlassender Anspannung und angenehmer Müdigkeit, Verbesserung von Genussfreude, Lustempfinden sowie Leistungsschwierigkeiten (FAW). Auch zeigte es sich, daß bei den Nachuntersuchungen dieser positive Effekt meist wieder zunehmend



verschwand, da die wenigsten Patienten in der Lage waren eigenständig weiter zu üben.

Daraus ergibt sich, dass bestimmte *qigong*-Übungen einen positiven Effekt auf den Genesungsverlauf von psychotischen Patienten haben und mehr Lebensqualität erreicht wird.

Korrespondenzanschrift: PD Dr. Dr. Th. Heise; Medizinische Hochschule Hannover  
Abt. : Sozialpsychiatrie; Carl-Neuberg Straße 1;  
D- 30 625 Hannover  
e-mail: [thohei@gmx.de](mailto:thohei@gmx.de)

## **Erscheinungsbild und klinische Gesichtspunkte des Kundalini-Phänomens**

von L. Hofmann

Das sogenannte „Kundalini-Erwachen“ gilt bei einigen Vertreter/innen der Transpersonalen Psychologie als die häufigste Erscheinungsform der Spirituellen Krise. Seine zentralen Kennzeichen sind eine Vielzahl von vegetativ-energetischen Phänomenen, unwillkürliche Körperbewegungen, außergewöhnliche Wahrnehmungen und spontan auftretende veränderte Bewusstseinszustände. Der Begriff „Kundalini“ und der zugehörige Yoga stammen aus den spirituellen Traditionen Indiens. Kundalini bezeichnet dort eine spirituelle Energie, die in jedem Menschen ruht. Die Erweckung und der systematische Umgang mit dieser Energie sollen zu Erleuchtung und Befreiung vom Rad der Wiedergeburt führen. Laut Tradition birgt dieser Weg der Bewusstseinsstransformation bestimmte Risiken und verlangt deshalb eine entsprechende Einbettung. I

Im Rahmen des Vortrages sollen einige klinisch-psychologisch relevante Gesichtspunkte dieses Phänomens näher betrachtet werden. Neben der Beschreibung des Erscheinungsbildes werden vor allem Fragen der Diagnose und Differentialdiagnose diskutiert.

Korrespondenzanschrift: Dipl.-Psych. L. Hofmann; IGPP  
Wilhelmstr. 3a; 79098 Freiburg; e-mail: [hofmann@igpp.de](mailto:hofmann@igpp.de)

## **Meister Eckhart und die Lehre von der Gottessohnschaft**

von Th. Hohn

Obwohl der europäische Kulturraum ein christlich geprägter ist, wird mit Meditation in der Regel ein östliches Phänomen verbunden und es erwacht die Frage, ob unsere abendländische Kultur über Meditationswege verfügt. Ist Meditation tatsächlich eine rein östliche Erscheinung? Und wenn nicht, wo ist die Meditation im Abendland zu



finden, wie sieht sie aus und was sind ihre Wurzeln? Als Beispiel für einen christlichen Meditationsweg soll Meister Eckhart (Dominikanermönch, 1260-1328) herangezogen werden. Meister Eckhart bewegte die Verwunderung über das Sein, das Seiende und den Ursprung des Lebens. Seine Fragen waren: Woher kommt der Mensch, was ist sein Ursprung und was seine Bestimmung? Was ist der Mensch, was sein Sollen? Was ist Gott und wie ist er zu erkennen? Was geht mich ein Mensch an, der Gottes Sohn genannt wird und vor Hunderten von Jahren gelebt hat? Schärfer formuliert: Was geht mich ein dreifacher Gott an, der irgendwo weilt, aber nicht hier und jetzt erkenn- und erfahrbar ist? Meister Eckhart stellte sich diesen Fragen und entwickelte auf dem Hintergrund seiner Tradition eine Antwort, die zu seiner Lebensphilosophie und zu einem Ausdruck eines gelebten Meditationsweges wurde. Der Kern seiner Philosophie, der den Horizont des Menschen und sein Sollen im Blick hat, reduziert und erweitert das Menschenbild gleichermaßen, indem sein Fragen, Denken und Leben in der Lehre der Gottessohnschaft mündete. Diese Gottessohnschaft bezeichnet eine erlebbare Ebene des bilderlosen Nicht-Denken-Denkens und durchweht von einer paradoxalen Spannung zwischen Analogie und Univozität, die eine ungeheure Nähe zwischen dem ungeschaffenen Gott und dem leiblichen Menschen anzunehmen scheint. Aber was versteht Eckhart unter der Gottessohnschaft? Ist jeder Mensch ein Gottessohn? Verfällt Eckhart einer übersteigerten Vorstellung vom Menschen? Oder sieht er im Menschen einen Kern, der es ihm ermöglicht, göttlich zu leben und wahrhaftig zu sein?

Korrespondenzanschrift: Th. Hohn; (M.A.); Theodor-Heuss Straße 17; D- 68 535  
Edingen; e-mail: [Kgszentrum@aol.com](mailto:Kgszentrum@aol.com)

### **Der Aufstieg der *kundalini* nach Jnandev, einem *yogi* aus dem Maharashtra des 13. Jh.**

von C. Kiehnle

Die Bedeutung von Jnandev wird anhand seines literarischen und philosophischen Werkes gewürdigt. In seinem Bericht als praktizierender *yogi* zum Aufstieg der *kundalini* beschreibt er das Wesen des *yogi* und die wahre Entsagung. Er geht auf den Ort ein, den der *yogi* für seine Übungen wählen sollte, auf *asanas* und *bandhas*, die den Atem im Körper einschließen und zum Erwachen der *kundalini* betragen. Bereits im Vorfeld haben diese Übungen nach Jnandev wohltuende Wirkung auf die Gesundheit des Praktizierenden, und um so mehr danach, wenn sich die *kundalini* nach oben bewegt. Fleisch und Knochen, d. h. die festen und wässrigen Bestandteile des Körpers, werden gereinigt, bis *ida* und *pingala* verschmelzen und *amrta* den Körper durchdringt. Die hierdurch hervorgerufenen körperlichen Veränderungen werden dramatisch beschrieben; übernatürliche Fähigkeiten setzen ein, die Elemente der Silbe *om* erklingen, bis sie im *brahmarandhra* eingehen in das, von dem keine Worte zeugen können.

Der Bericht ist besonders deshalb interessant, weil er sich in Ausführlichkeit und Lebhaftigkeit von den normativen Schriften unterscheidet und den Eindruck macht, auf persönlicher Erfahrung zu basieren.

Korrespondenzanschrift: Dr. habil. C. Kiehnle; Universität Leipzig;  
Institut für Indologie und Zentralasienwissenschaften;  
Schillerstraße 6; D – 04 109 Leipzig  
e-mail: [106674.372@compuserve.com](mailto:106674.372@compuserve.com)

## **Gopi Krishna und die biologische Basis der Religion**

von O. Krüger

Vor genau 30 Jahren veröffentlichten der indische Pandit Gopi Krishna (1903-1984) und der stets um die Vermittlung zwischen Religion und Wissenschaft bemühte Physiker und Philosoph Carl Friedrich von Weizsäcker das Buch *The Biological Basis of Religion and Genius*. Indem Krishna und von Weizsäcker hier erstmals die wieder entdeckte Theorie einer biologischen Basis der mystischen Erfahrung, die heute als Kundalini-Mechanismus einen hohen Bekanntheitsgrad erreicht hat, vor einer westlichen Leserschaft entfalteten, provozierten sie sowohl den Naturwissenschaftler wie auch den religiösen Menschen.

Aufgrund seiner eigenen, teils lebensbedrohlichen Erfahrung mit der Kundalini, die er in mehreren autobiographischen Schriften unvergleichlich detailliert schildert, hat Gopi Krishna niemals Schüler angenommen oder versucht, eine religiöse Bewegung gründen. Vielmehr galten seine Anstrengungen allein dem Ziel, eine wissenschaftliche das heißt eine psychologische wie religionshistorische Erforschung für das in seinem Verständnis größte Geschenk Gottes an den Menschen zu ermöglichen, was mit der Gründung des *Kundalini Research Network* einen nur bescheidenen Anfang genommen hatte.

Korrespondenzanschrift: O. Krüger (M.A. ); Obere Wilhelmsstraße 16; D-53225 Bonn

e-mail: [oliver.krueger@uni-bonn.de](mailto:oliver.krueger@uni-bonn.de)

## **Joga für Kinder – Eine empirische Studie mit dem Bihar Yoga™ System**

von U. Lüdtkke

In diesem Beitrag werden das Design und die empirischen Ergebnisse einer Studie zum Bereich *Yoga für Kinder* vorgestellt, die 1999 gemeinsam von der weltweit ersten Yoga-Universität *Bihar Yoga Bharati* und der ebenfalls einmaligen indischen Kinder-Yogalehrer-Organisation *Bal Yoga Mitra Mandal* durchgeführt worden ist.

Das Ziel der Untersuchung war, den Effekt einer klar strukturierten, täglichen Yoga-Praxis auf die kindliche Persönlichkeitsentwicklung in ihren Dimensionen Gedächtnis, Kreativität, Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstdisziplin zu messen.

Aus 39.100 Kindern, die an 255 indischen Schulen von in Bal Yoga Mitra Mandal organisierten Mitschülern in Yoga unterrichtet werden, wurden 351 Kinder ausgesucht, die dann 4 Monate in einem von Paramahansa Niranjanananda, dem Kanzler der Yoga-Universität, entwickelten Übungsprogramm durch Kinder-Yogalehrer instruiert wurden. Anschließend wurden die Ergebnisse mit der ebenfalls 351 Kinder umfassenden Kontrollgruppe verglichen.

Insgesamt zeigen sich als Resultat in der Yoga-Gruppe überdurchschnittliche Entwicklungsfortschritte bezüglich aller 5 Items.

Korrespondenzanschrift: Dr. U. Lüdtkke; Alte Landstraße 123; D 40 489 Düsseldorf;

e-mail: [RYE-Luedtke@t-online.de](mailto:RYE-Luedtke@t-online.de)

## **Phasen der Meditationsschulung und EEG-Veränderungen**

von U. Ott

Es wird ein Überblick über die Befunde der Meditationsforschung gegeben, die sich mit Veränderungen im EEG von Meditierenden befasst hat. Anhand ausgewählter Beispiele wird gezeigt, welche Fehler bei der Versuchsplanung und der Interpretation von EEG-Daten in diesem Forschungszweig anzutreffen sind. Eine Grundvoraussetzung, um Zusammenhänge zwischen EEG-Mustern und Bewusstseinszuständen von Meditierenden aufdecken zu können, wurde in der Regel nicht erfüllt, nämlich, nicht nur das EEG zu registrieren, sondern auch die Zustände zu erfassen, die während der Meditation erfahren wurden. Es werden Daten aus einer eigenen Untersuchung vorgestellt, die belegen, dass sich das Erleben nicht nur zwischen verschiedenen Personen, sondern auch zwischen verschiedenen Meditationssitzungen einer Person erheblich unterscheiden kann; häufig treten auch innerhalb einer Sitzung Schwankungen der erlebten Meditationstiefe auf. In einem Ausblick wird daraus für zukünftige Studien die Forderung abgeleitet, dem Prozess-Charakter von Meditation Rechnung zu tragen und spezifische, theoretisch begründete Hypothesen zu EEG-Veränderungen in verschiedenen Phasen der Meditationsschulung zu untersuchen. Für die Stufen der Meditation im Raja-Yoga werden entsprechende Hypothesen zu Veränderungen der Gamma-Aktivität im EEG vorgestellt.

Korrespondenzanschrift: Dr. U. Ott, Institut für Psychobiologie und  
Verhaltensmedizin; Otto-Behagel-Str. 10F;  
D-35 394 Gießen; e-mail: [Ulrich.Ott@psychol.uni-giessen.de](mailto:Ulrich.Ott@psychol.uni-giessen.de)

## **Meditation und Wissenschaft**

von B. Otto

Der Vortrag soll eine Mischung aus kulturwissenschaftlicher und wissenschaftstheoretischer Reflektion darüber sein, wie – also mit welchen wissenschaftlichen Methoden, mit welchen möglichen wissenschaftlichen Zielen und vor allem mit welchem wissenschaftlichen bzw. kulturgebundenen Vorverständnis – man Meditation „erforschen“ kann. Mit einem kulturwissenschaftlichen Schwerpunkt werden wissenschaftsgeschichtliche und –theoretische Fragestellungen als Ausgangslage für den Vortrag entwickelt. Insbesondere sollen wissenschaftliche Methoden, Forschungsvoraussetzungen und –paradigmen und historisch gewachsene wissenschaftliche Ideale reflektiert werden, um von diesen ausgehend eine Reihe von Schwierigkeiten aufzuzeigen, die sich bei der „wissenschaftlichen“ Beschäftigung mit Meditation zwangsläufig ergeben.

Der Schwerpunkt des Vortrages soll dabei auf religionswissenschaftlichen Überlegungen liegen, wie man sich dem „Gegenstand“ Meditation annähern kann. Schematisch wird im Vortrag Meditation im Kontext unterschiedlicher Wissenschaftsdisziplinen reflektiert, um westliche Bewertungen und Vorverständnisse herauszustellen, welche den Blick auf den Gegenstand färben und evtl. trüben. Hierbei werden wahrscheinlich die Themenblöcke Meditation und Wissenschaft allgemein, M. und Religionswissenschaft, M. und Psychologie, M. und Psychotherapie, M. und Medizin, M. und der moderne Konstruktivismus der Sozial- und Verhaltenswissenschaften und evtl. noch weitere Abschnitte behandelt.

Korrespondenzanschrift: B. Otto; e-mail: [botto@ix.urz.uni-heidelberg.de](mailto:botto@ix.urz.uni-heidelberg.de)

## **Tiefenstrukturen meditativen Erlebens**

von H. Piron

Es wird der Frage nachgegangen, ob es eine universale Dimension meditativer Tiefe gibt, die unabhängig vom Individuum und von der Art der Meditation Gültigkeit hat. Einer Expertenstichprobe von 40 autorisierten Meditationslehrer/innen unterschiedlicher Traditionen wurde ein Rating-Fragebogen vorgelegt. Sie wurden gebeten, die Tiefe verschiedener Meditationserfahrungen einzuschätzen. Statistisch getestet wurde die Übereinstimmung zwischen den Expertenurteilen. Die anschließende Clusteranalyse ergab eine sinnvolle Unterscheidung zwischen fünf Tiefebereichen bzw. Tiefenstrukturen meditativen Erlebens. In einer weiteren Studie wurden die Aspekte meditativen Erlebens in Itemform als Fragebogen in einer Stichprobe von 122 Meditierenden einer Item- und Faktorenanalyse unterzogen. Die Tiefenstrukturen werden detailliert beschrieben und mit traditionellen Modellen meditativer Entwicklung im tibetischen Buddhismus, Zen, Yoga und Christentum verglichen.

Korrespondenzanschrift: Dipl. Psych. H. Piron; Burgmauer 12; D-50 667 Köln;  
E-mail: [Piron@netcologne.de](mailto:Piron@netcologne.de)

## **Auf der Suche nach einer grundlegenden Dimension transpersonaler Psychologie:**

### **Schamanisches Bewusstsein als Konvergenz und Attraktor**

von R. van Quekelberghe

Die transpersonale oder spirituelle Psychologie ist seit William James auf der Suche nach ihrem eigenen Selbstverständnis im wissenschaftlichen Umgang mit Erleben und Verhalten.. Ausgehend von schamanischen Anschauungen , die als die kulturältesten Modelle der spirituellen Psychologie gelten, wird nach einer grundlegenden psychologischen Dimension des schamanischen bzw. generell der transpersonalen Psychologie gesucht. Es scheint, dass es eine Konvergenz sämtlicher spiritueller Psychologien auf einen einzigen „Attraktor“ oder eine Grunddimension gibt. Diese Konvergenz gilt anscheinend gleichermaßen für alle Seins- und Bewusstseins- modalitäten. Es wird u.a. gezeigt, wie Erkenntnisse und Denkformen aus der deterministischen Chaosforschung als „verfeinerte nonlineare Analogie-Konstruktionen“ gewinnbringend bei der Beschreibung und Reflexion über die gesuchte Dimension anwendbar sind.

Korrespondenzanschrift: Prof. Dr. R. van Quekelberghe; Univ.Koblenz – Landau;  
F B 8; - Psychologie; Linienstraße 9; D – 76 829 Landau  
e-mail: [quekelber@uni-landau.de](mailto:quekelber@uni-landau.de)

## **Struktur schamanischer Heilrituale In Nepal**

von A. Reimers

In Nepal gibt es eine ungebrochene schamanische Heiltradition, die weit in die Vorzeit zurück reicht und mit Yoga und Tantra verflochten ist. Gegenwärtig sind in Nepal etwa 700.000 Schamanen heilend tätig. In den Heilsitzungen versetzen sich die Schamanen mittels verschiedener Methoden in Trance, um sich mit den Kräften des Kosmos zu verbinden und die gestörte Ordnung durch bestimmte traditionell festgelegte Rituale wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der äußere Ablauf der Heilrituale hat eine fest umrissene Struktur, die den inneren Prozess des Heilens widerspiegelt. Die Analyse des Ritualablaufes macht deutlich, in welcher Weise veränderte Bewusstseinszustände und rituelle Handlungen therapeutisch eingesetzt werden. Die Mythen, die Gesänge, die Schamanenkleidung und der Altar lassen sich als symbolische Darstellung der inneren Erfahrung beschreiben. So stellt das schamanische Ritual eine Landkarte für die transpersonale Dimension des Menschen dar und ist zugleich zentrales therapeutisch wirksames Medium.

Korrespondenzanschrift: Dr. A. Reimers; Marktplatz 1; D – 48 341 Altenberge  
e-mail: [andreas.reimers@web.de](mailto:andreas.reimers@web.de)

## **Zen als Kristallisation in einem stationären Psychotherapie-Projekt**

von U. Ruegg

Das Projekt Katharinahof bietet für Menschen mit psychiatrischen Störungen mittleren Ausmaßes stationäre Therapieprogramme an. In einem seminarähnlichen Betrieb bildet Zen einestheils eine in das alltägliche Morgen- und Nachmittagsprogramm integrierte Übungs- und Meditationsform. Andernteils ist es Kristallisationspunkt eines sich als ganzheitlich verstehenden therapeutischen Konzeptes. Das therapeutische Arbeiten versucht, auf dem Hintergrund eines spirituellen Menschen- und Weltbildes die Dimensionen Geist, Psyche, Körper und Soziale Bezogenheit durch verschiedene methodische Ansätze zu integrieren (Körper-, Kunst- und Musiktherapie).

Der Zen-Weg fokussiert seinem Wesen nach auf Ich-Relativierung, Achtsamkeit, Selbstverantwortung. In einem weiten Sinne strebt er die Überwindung der persönlichen Dramen an. Psychiatrische Krankheiten werden im vorliegenden Konzept verstanden als Krisen auf dem Weg zur Erkenntnis. Alle therapeutischen Bemühungen dienen in erster Linie der Erfahrbarkeit des inneren Prozesses, in zweiter Linie der Symptombekämpfung. Wie stellt sich das Verhältnis zwischen personaler Wirklichkeit und transpersonalem Bewusstsein dar, zwischen Aufbau und Überwindung von Ichstrukturen?

Korrespondenzanschrift: U. Ruegg (ltd. Arzt); Kathrinahof; Obere Lattenbergstraße 9;  
CH – 87 12 Stäfa (Schweiz)

## **Kum Nye – Tibetisches Heilyoga**

von M. Steurich

Das tibetische Heilyoga Kum Nye wurde von Tarthang Tulku in den Westen gebracht. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten die heilende Wirkung bei psychosomatischen Erkrankungen. Die verschiedenen Übungsarten (stille Meditation, achtsame und langsame Bewegungen, Selbstmassagen mit Druckpunkten, Mantrarezitation) werden vorgestellt, Indikationen und Kontraindikationen angegeben. Beim Üben lassen sich drei Wirkungsebenen unterscheiden: körperlich, psychisch/emotional und seelisch/existentiell. Kum Nye führt zur Entspannung, Erdung und Zentrierung im Hier und Jetzt, ist hilfreich für Stressreduktion und -management, Psychohygiene, Disidentifikation und Willensentwicklung (im Sinne der Psychosynthese), fördert Ich-Stärke und bedingungslose Liebe.

Korrespondenzanschrift: M. Steurich (M.A.); Im Oberdorf 1; D-79 292 Pfaffenweiler  
e-mail: [Matthias.Steurich@t-online.de](mailto:Matthias.Steurich@t-online.de)

## **Wirkspektrum und Praxisfelder des Entspannungstrainings mit Yogaelementen für Kinder (EmY-K)**

von M. Stück

In einem fünfjährigen Entwicklungs- Erprobungs- und Evaluationszeitraum (1994 - 1998) am Institut für Angewandte Psychologie der Universität Leipzig wurde vom Referenten die indische Methode des Yoga in ein strukturiertes Trainingsprogramm mit weiteren kindgemäßen und bewährten Stressbewältigungsmethoden integriert und mit Schülern verschiedener Schultypen erfolgreich durchgeführt. Dabei wurden die Wirkungen dieses auch als Entspannungstrainings mit Yogaelementen (EmY-K) bezeichneten Programms im Rahmen eines Versuchs-Kontrollgruppen-Designs mit psychologischen und psychophysiologischen Meßmethoden geprüft. 1997 erhielt das Projekt den Preis der Pädagogischen Stiftung Cassianeum des Auerverlages und sowohl die Ergebnisse (1998) als auch das Trainings-Manual (2000) wurden veröffentlicht. Seit 1998 werden Kursleiter, die mit dem EmY-K in der Schule, aber auch im klinischen Kontext arbeiten, ausgebildet. Diese Kursleiter-Ausbildung wird zur Zeit evaluiert. Die Yoga-Arbeitsweise im EmY-K sowie die Wirk- und Transfereffekte des Entspannungstrainings mit Yogaelementen und die Evaluationsergebnisse der Kursleiterausbildung sollen in einem Referat vorgestellt werden, um so tiefere Einblicke in dieses Projekt zu ermöglichen.

Korrespondenzanschrift: Dr. M. Stück; Institut für Angewandte Psychologie;  
Universität Leipzig; Seeburgstraße 14-20; D- 04 102  
Leipzig; e-mail: [stueck@rz.uni-leipzig.de](mailto:stueck@rz.uni-leipzig.de)



## **Meditation und Musik**

von R. Verres

In vielen Konzepten zur Meditation findet man die Vorstellung, es sei eine absolute Stille und Leere des Wachbewußtseins anzustreben. Trance und Entspannungstechniken haben eine körperliche Beruhigung zum Ziel, zugleich wird aber auch eine bestimmte Art gesteigerter Wachheit (Vigilanz) angestrebt. Zahllose Menschen „benutzen“ in diesem Zusammenhang sogenannte Meditationsmusik und die Regale in Musikgeschäften sind voll von großenteils kitschigem Syntesizer-Gewabbere, welches als Musik zur Meditation angepriesen wird. Ist Musik zur Förderung der Fähigkeit zur Meditation überhaupt zulässig? Welche Art von Musik erscheint dann geeignet? Ich glaube nicht, dass es hierzu allgemeingültige Antworten gibt und Dogmatismus führt gewiss nicht weiter. Anhand einiger Musikbeispiele möchte ich eine Diskussion zur Frage anregen, ob - und wenn ja, welche Art von - Musik solche Bewusstseinsveränderungen, die als Meditation bezeichnet werden können, fördern können. Auch scheint mir sinnvoll zu sein, eventuell genutzte Musik im Hinblick auf die damit verbundenen Sinnzusammenhänge zu betrachten. Dies möchte ich am Beispiel einer eigenen neuen CD zeigen, der ich den Titel "Feuer, Erde, Wasser, Luft" gegeben habe.

Korrespondenzanschrift: Prof. Dr. R. Verres; Univ. Heidelberg;  
Abtlg.: Med. Psychologie;  
Bergheimer Straße 20; D – 69 115 Heidelberg  
e-mail: [Rolf\\_Verres@med.uni-heidelberg.de](mailto:Rolf_Verres@med.uni-heidelberg.de)