



# **DIE AUSWIRKUNGEN VON LANGZEITMEDITATION AUF DAS SOZIALVERHALTEN**

**12-WOCHEN-ARBEIT IM RAHMEN DER PRÜFUNG FÜR DIPLOM-SOZIALWIRTE AN DER UNI-  
VERSITÄT GÖTTINGEN**

**VORGELEGT AM 31.01.2007**

**VON ALISTAIR LANGER**

**AUS LEIMEN**

Vorwort.....	2
1 Einleitung .....	3
2 Meditation aus fächerübergreifender Perspektive .....	6
2.1 Meditation aus soziologischer Perspektive .....	6
2.2 Soziologie vs. Psychologie .....	9
2.3 Meditation aus psychologischer Perspektive .....	11
3 Begriffliche Klärungen.....	15
3.1 (Sozial-)Verhalten vs. soziales Handeln .....	15
3.2 Definition von Meditation.....	17
3.2.1 Konzentrativen Meditation vs. Achtsamkeitsmeditation.....	18
3.2.1.1 Konzentrativen Meditation .....	19
3.2.1.2 Achtsamkeitsmeditation .....	20
3.2.1.3 Gemeinsamkeiten und/oder Unterschiede .....	22
3.2.2 Psychologische vs. soziologische Definition von Meditation .....	25
3.3 Persönlichkeit.....	27
4 Meditationsmodelle .....	29
4.1 Aufmerksamkeitsverarbeitungsmodelle.....	29
4.2 Kognitiv-behaviourale Modelle .....	31
4.3 Zustände und Ebenen – die Wilber-Combs-Matrix .....	34
5 Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten .....	37
5.1 Psychologische Metakonstrukte.....	38
5.1.1 Deautomatisierung.....	38
5.1.2 Feldunabhängigkeit .....	40
5.1.3 Selbstaktualisierung.....	41
5.2 Spezifische Auswirkungen von Meditation .....	42
5.2.1 Kreativität.....	42
5.2.2 Konzentration, Gedächtnisvermögen, Intelligenz .....	43
5.2.3 Empathie.....	43
5.2.4 Moral .....	44
5.2.5 Angst .....	46
5.3 Meditation und Persönlichkeit .....	47
5.4 Studien zu Verhaltensänderungen.....	50
5.4.1 Essstörungen.....	51
5.4.2 Drogenrehabilitation.....	54
5.4.3 andere Therapieformen.....	55
5.5 Negative Auswirkungen von Meditation .....	57
6 Zwischenfazit .....	63
7 Methodologische Analyse .....	64
7.1 Meditation und Spiritualität .....	64
7.2 Meditation und New Age.....	69
7.3 Meditationsforschung .....	71
7.3.1 Design.....	72
7.3.1.1 Definition der Variablen .....	73
7.3.1.2 Meditationstechnik .....	73
7.3.1.3 Stichprobengröße.....	74
7.3.1.4 Selektionsbias .....	75
7.3.2 Messung .....	75
7.3.2.1 Selbstreport.....	75
7.3.2.2 Zeitaspekt.....	76
7.3.3 (Forschungs-)Subjekte.....	77
7.3.3.1 Zustands- vs. Struktureffekte.....	77
7.3.3.2 Persönlichkeitsvariablen .....	78
7.3.4 Korrelationen vs. Kausalitäten .....	79
7.3.5 Interne vs. Externe Validität.....	81
7.4 soziologische Auswirkungen von Meditation .....	83
7.5 Integral Methodologischer Pluralismus .....	84
8 Fazit.....	92
Nachwort.....	93
Literaturverzeichnis .....	94

„Everyone seems to be doing it these days,  
or thinking about doing it.  
Or, since it is the new millennium,  
thinking about why he or she is not doing it.  
Meditating, that is. Meditation has become hot.  
Millions of people from all walks of life  
around the world practice it.“  
Jeffrey B. Rubin

## Vorwort

Der Bund Deutscher Yogalehrer (BDY) geht in Deutschland von „mindestens drei Millionen“ Yogapraktizierenden aus.<sup>1</sup> Yogakurse sind fester Bestandteil beispielsweise des Unisportprogramms, auch in Göttingen, wobei Meditation (fast) immer Teil des Unterrichts ist.<sup>2</sup> Der Markt der Meditationsangebote reicht von sehr säkular, oder zumindest säkular anmutenden, Angeboten bis hin zu – selbst für derartiges Gedankengut Aufgeschlossene – reichlich Esoterischem.

Die deutsche Übersetzung von Eckhart Tolles Millionenseller „Jetzt! – Die Kraft der Gegenwart“ geht in die 14. Auflage<sup>3</sup>, passend dazu selbstverständlich das 52teilige Kartenset zum Erwachen und/oder das Hörbuch.<sup>4</sup> Auf zahlreichen Internetseiten werden Treffen mit „Erleuchteten“ angeboten<sup>5</sup>, Gurus benotet<sup>6</sup> oder Kurse angeboten, „die zu einer erleuchteten planetaren Gesellschaft beitragen“<sup>7</sup> sollen. Es gibt sogar eine international erscheinende Zeitschrift, die sich explizit dem Thema „Was ist Erleuchtung?“ widmet.<sup>8</sup> Und nicht zuletzt gibt es „Zen Parfüm, Zen Dosen Essen und Zen mp3-Player“.<sup>9</sup>

Meditation scheint ubiquitär.

Meditation, einst spirituell-asketische Praxis Weniger, ist heute Übung im Alltag Vieler und dies oft mit (scheinbar) pragmatisch-säkularen Motiven.

---

<sup>1</sup> [http://www.yoga.de/yoga\\_v2/?cnr=15](http://www.yoga.de/yoga_v2/?cnr=15)

<sup>2</sup> vgl. <http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/dynamic/sport.php?spart=1026&semid=1062&bez=Yoga>

<sup>3</sup> vgl. <http://www.booklooker.de/app/detail.php?id=184113471&setMediaType=0&pid=8>

<sup>4</sup> vgl. <http://www.weltinnenraum.de> Produktsuche, Stichwort: Eckhart Tolle

<sup>5</sup> vgl. <http://www.satsang.de/Deutsch/Referenz/referenz.html>

<sup>6</sup> vgl. <http://www.globalserve.net/~sarlo/Ratings.htm>

<sup>7</sup> vgl. <http://www.avatarepc.de/avatar/index.php?s1=home.html&newlang=deu>

<sup>8</sup> vgl. <http://www.wie.org>

<sup>9</sup> Senauke 2006: 131 (Übersetzung durch den Autor)

## Einleitung

„New Age hucksters are repackaging  
shopworn folk psychology with dimestore mysticism  
and giving it a gloss of scientific respectability.“

Barry L. Beyerstein

### 1 Einleitung

Welchen Einfluss hat Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten? Die vorliegende Diplomarbeit wird versuchen eine Antwort auf diese Frage mittels einer kritischen Durchsicht des Standes der Meditationsforschung zu geben.

Sollte langfristige Meditationspraxis einen Einfluss auf das Sozialverhalten haben, wie lässt er sich erklären? Inwiefern ist eine Verhaltensänderung durch Meditation durch psychologische und soziologische Studien gesichert? Mit welchen methodologischen Problemen ist die Meditationsforschung konfrontiert? Wie steht es mit dem Verhältnis von mehr oder weniger offensichtlich esoterischen Abhandlungen sowie wissenschaftlich anmutenden Veröffentlichungen zu „guter“ Wissenschaft in der Meditationsforschung?

Wenn Meditation eine Auswirkung auf das Verhalten der Meditierenden hat, müsste dies in entsprechenden Studien nachweisbar sein.

„Ein Überblick zu der kaum überschaubaren Literatur findet sich in Jarrell, 1985; Murphy & Donovan, 1997; West, 1987.“<sup>10</sup>

Zusätzlich gibt es eine große Anzahl<sup>11</sup> dort nicht erfasster Untersuchungen, die von totaler Ablehnung über pragmatische Anwendung bis hin zu fanatischem Eintreten für Meditation reichen.

Es wird herauszustellen sein, inwiefern nicht nur eine Korrelation zwischen Meditation und Sozialverhalten besteht, sondern tatsächlich Meditation einen kausal nachweisbaren und in seiner Stärke quantifizierbaren Effekt hat, auch in einem an Kontextvariablen und damit an Komplexität so umfassendem Feld wie dem Sozialverhalten.

Es wird zu zeigen sein, inwiefern die physiologischen Effekte von Meditation genügend, die psychologischen Effekte zumindest in Teilbereichen hinreichend gesichert, sowie Effekte von Meditation auf die Persönlichkeit wahrscheinlich scheinen.

Anliegen der Diplomarbeit ist folglich zu untersuchen, inwiefern sich die Korrelationen im Bezug auf Meditation und Sozialverhalten bei einer kritischen Durchsicht repräsentativer Studien im Hinblick auf einen kausalen Zusammenhang zwischen Langzeitmeditation (u.a. mittels Persönlichkeitsvariablen) auf Sozialverhalten erhärten lassen.

<sup>10</sup> Murken 1998: 38

<sup>11</sup> Die u.a. von Murken (1998) angesprochene und nach meinen Kenntnissen umfangreichste Meta-Analyse von Murphy & Donovan (1997) bespricht die Ergebnisse von 1868 Studien über Meditation. Alleine die Bibliographie umfasst 124 Seiten. Und dies sind *nur* die wissenschaftlichen Studien bis vor zehn Jahren. Insgesamt wurden für die vorliegende Arbeit aus den etwa 2400 weltweit verfügbaren Studien als Abstract, zusätzlich zu den „Standard“-Monographien der Meditationsforschung, über 100 Artikel aus Fachzeitschriften herausgesucht und im Hinblick auf die Fragestellung analysiert. Der „beste“, weil umfassendste und aktuellste Zugriff auf viele Referenzen zu Meditationsstudien findet sich unter: <http://www.noetic.org/search.cfm>. Für einen Artikel über die Explosion von Referenzen, und Zitaten im Allgemeinen vgl. Adair & Vohra 2003.

## Einleitung

Nach einem kurzen historischen Überblick über den Stand der Meditationsforschung aus soziologischer und psychologischer Sicht werden die für die Fragestellung zentralen Begriffe, also Meditation, Sozialverhalten und Persönlichkeit, definiert.

Es ist darzustellen, warum für die Arbeit *nicht* streng zwischen (Sozial-)Verhalten aus eher sozialpsychologischer Perspektive und sozialem Handeln aus eher soziologischer Perspektive unterschieden werden kann bzw. inwiefern eine Trennung von Verhalten und Handeln zumindest zunächst unnötig für das Untersuchungsziel ist.

Dies gilt v.a. deshalb, weil die vorliegende Arbeit auf Material zurückgreifen *muss*, das in der Hauptsache aus psychologischen Quellen stammt, denen „soziales Handeln“ als sinnhaft orientiertes Handeln im Weberschen Sinne zumeist fremd ist *und* umgekehrt Meditation und soziales Handeln aus soziologischer Perspektive sich mit Aspekten befasst, die nicht Gegenstand der Arbeit sind, bzw. die nur am Rande gestreift werden. Hierzu gehören Themen in der Religionssoziologie, die beispielsweise Meditation im Zusammenhang mit dem New Age, Meditation als spirituelle Sinnsuche im Zusammenhang mit Religion jenseits institutioneller Verortung oder Meditation auf dem Markt der Sinnangebote ursächlich beschreiben.

Es geht in dieser Untersuchung darum, ob es aus soziologischer Perspektive überhaupt möglich ist, Verhaltensänderungen anhand eines Parameters „Meditation(spraxis)“ festzumachen. Und, wenn ja, wie, unter Berücksichtigung welcher Kontextvariablen, sich dieser verhaltensändernde Parameter sinnvoll erklären lässt.

Da Meditation ein Sammelbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher Techniken ist, wird ein Ordnungs- bzw. Klassifizierungsschema dargestellt, mithilfe dessen man unterschiedliche Wirkungen verschiedenen Meditationsformen zuzuweisen versucht.

Eventuelle Veränderungen der Persönlichkeit durch Meditation sind interessant im Bezug auf die Fragestellung, da die Persönlichkeit als relativ dauerhaft und veränderungsresistent im Bezug auf Sozialverhalten gilt.

Aus der großen Zahl psychologischer Meditationsstudien werden insbesondere Studien über den Zusammenhang zwischen Meditation und Deautomatisierung, Feldunabhängigkeit, Selbstaktualisierung, Moralentwicklung sowie negative Erfahrungen durch Meditation dargestellt. Am „nahesten“ am Untersuchungsziel sind Untersuchungen bzgl. komplex bedingten Verhaltens wie Drogenabhängigkeit und Ess-Störungen.

Um die möglichen gesellschaftlichen Auswirkungen Myriaden<sup>12</sup> Meditierender weltweit abzuschätzen, werden Auswirkungen von Meditation auf die Gesellschaft bzw. breite gesellschaftliche Phänomene anhand des sog. „Maharishi-Effekts“ diskutiert.

Nach einem kurzen Zwischenfazit, das mögliche Auswirkungen von Meditation auf das (Sozial-)Verhalten festhält, werden die dargestellten Ergebnisse einer kritischen methodologischen Analyse unterzogen.

Ist es beispielsweise wirklich so, dass wir „Beweise im Überfluss besitzen, dass Meditation [...] die grundlegenden Entwicklungslinien des Bewusstseins [...] bemerkenswert beschleunigt?“<sup>13</sup> Bzw. inwiefern könnte Meditation auch problematisch oder gar nachteilig für die Entwicklung eines Individuums sein?

Was ist das Verhältnis von Bewusstseinsstrukturen und Bewusstseinszuständen? Inwiefern hängt das beobachtete und mit Meditation in Zusammenhang gebrachte Verhalten ursächlich

---

<sup>12</sup> Mit „Myriaden“ ist gemeint, dass, ungeachtet der Verbreitung von Meditation in anderen Religionen, davon auszugehen ist, dass bei Buddhisten die Praxis der Meditation zentraler Bestandteil des Alltags ist wie folgendes Zitat nahe legt: „Edward Conze (1975) puts it plainly: ‚Meditational practices constitute the very core of the Buddhist approach to life. (p. 11)‘ (in: Novak 1996: 271). Bei etwa 360-500 Millionen Buddhisten weltweit davon 1,5-1,6 Millionen in Europa (vgl. Der Brockhaus 2004: 105) ist von Myriaden - i.S.v. „unzählbarer Menge“ Meditierender auszugehen.

<sup>13</sup> Wilber 2000: 263 (Übersetzung durch den Autor)

## Einleitung

von Meditation ab? Welche Probleme ergeben sich bei Meditationsstudien beispielsweise bezüglich Untersuchungsdesign und evtl. Voreingenommenheit seitens der Forscher, sowie Selektions-Bias, kulturelle Unterschiede, Erwartungshaltung und unterschiedliche Entwicklungsprädispositionen, sowie Charakter und Persönlichkeit seitens der Probanden? Anders gefragt: Ist der „Standard“ eines Doppel-Blind-Studien-Designs hinsichtlich psychologischer Studien überhaupt auf Meditation anwendbar?

Selbst wenn ein kausaler Wirkungszusammenhang von Meditation auf das (Sozial-)Verhalten in den zumeist klinischen Experimenten und Studien nachweisbar sein sollte, von welchen soziologischen Kontextvariablen hängt es ab, ob durch Meditation beeinflusste und veränderte psychologische Parameter tatsächlich das Verhalten signifikant ändern? Insofern lässt sich erst abschließend aus soziologischer Perspektive diskutieren, ob, und wenn ja inwiefern, Meditation tatsächlich im Weberschen Sinne ursächlich alternative Handlungsweisen bedingt.

Mit anderen Worten: Wenn (Langzeit-)Meditation das (Sozial-)Verhalten verändert, unter welchen sozialen Gegebenheiten können sich Veränderungen durch Meditation auch in einem veränderten sozialen *Handeln* niederschlagen?

Aus fächerübergreifender Sicht kann diese Diplomarbeit wertvolle Ergebnisse im Bezug auf Forschungsdesign sowie Hypothesengenerierung für Meditationsforschung sowohl in der Soziologie wie der Psychologie liefern.

Einerseits kann es für die externe Validität psychologischer Meditationsstudien nur von Vorteil sein, soziale Kontextvariablen entweder beim Untersuchungsdesign oder zumindest bei der Diskussion der Ergebnisse in Betracht zu ziehen<sup>14</sup>, andererseits kann es für die Soziologie z.B. im Bereich der New Age-Forschung von Bedeutung sein psychologische Meditationsbefunde zu berücksichtigen.<sup>15</sup>

Es sei jedoch bereits einleitend darauf hingewiesen, dass es z.Zt. im Bezug auf die Fragestellung *keine* Longitudinalstudie gibt, die Effekte von *Langzeit*meditation auf das Sozialverhalten aus psychologischer oder soziologischer Sicht nachweisen kann, weswegen die Beantwortung der Fragestellung sich u.a. aus methodologischen Gründen schwierig gestaltet.

---

<sup>14</sup> vgl. Shapiro, D. H. Jr. 1982: 9

<sup>15</sup> vgl. Shimazono 1999: 127

„The opposite of a true statement is a false statement, but the opposite of a profound truth may be another profound truth.“

Niels Bohr

## 2 Meditation aus fächerübergreifender Perspektive

In der vorliegenden Arbeit wird „den historisch gewachsenen und im Sinne einer vernünftigen Arbeitsteilung auch effektiven Abgrenzungen zwischen Soziologie und Psychologie“<sup>16</sup> entsprochen. Es ist jedoch aus pragmatischen und theoretischen Gründen weder möglich, noch dem Erkenntnisinteresse förderlich, die Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten „nur“ aus der Perspektive einer Disziplin zu erörtern.<sup>17</sup>

### 2.1 Meditation aus soziologischer Perspektive

Östliche Religionen i.w.S. und Meditation i.e.S. wurden in klassischen soziologischen Arbeiten umfangreich bearbeitet.

“Eastern religions were a significant preoccupation within classical sociology. Weber (1958) examined the differences between Hinduism and Buddhism. Durkheim (1995) investigated the character of Buddhism as a religious form. Both studies were part of a wider concern in early disciplinary studies with comparative world religions.”<sup>18</sup>

Zu Beginn der Soziologie wurde unter Auguste Comte und Spencer versucht soziales Handeln möglichst naturwissenschaftlich zu beschreiben.

“The theme of individual social action was thereby expelled from the sociologist’s attention.”<sup>19</sup>

Zahlreiche Soziologen, darunter Max Weber, auf den wir uns hier beschränken werden, versuchten, diesem Reduktionismus entgegenzuwirken.

“Although it cannot and does not want to dispense with a philosophical foundation, [...] sociology must nevertheless find its own way of understanding meaning in social action. It must develop a logically controllable method of interpretation with as high a level of clarity as possible, which will provide access to individual action and at the same time allow generalizations. For this purpose Weber developed the construct of the ideal type [...]”<sup>20</sup>

U.a. mittels dieser Weberschen Konstruktion von Idealtypen<sup>21</sup> wird der „Sinn“ einer Handlung rehabilitiert und nicht auf seine bloße Funktion reduziert. Weber versteht als Idealtyp unter Meditation eine „soteriologische[...] Heilsmethodik“.<sup>22</sup>

„Der Einfluß einer Religion auf die Lebensführung und insbesondere die Voraussetzungen der Wiedergeburt sind nun je nach dem Erlösungsweg und – was damit aufs engste zusammenhängt – der psychischen Qualität des erstrebten Heilsbesitzes sehr verschieden.

I. Die Erlösung kann eigenstes, ohne alle Beihilfe überirdischer Mächte zu schaffendes Werk des Erlösten sein, wie z.B. im alten Buddhismus.“<sup>23</sup>

---

<sup>16</sup> Hurrelmann 2001: 73

<sup>17</sup> Vgl. Braud (1998) für eine Diskussion um methodologisch fächerübergreifende Forschung am Beispiel transpersonaler Erlebnisse.

<sup>18</sup> Phillips & Aarons 2004: 2

<sup>19</sup> Srubar 1984: 164

<sup>20</sup> ebd.: 167

<sup>21</sup> vgl. Weber 1980: S. 3, 4, 10

<sup>22</sup> Weber 1980: 326

<sup>23</sup> ebd.: 321

## Meditation aus fächerübergreifender Perspektive

„II. Die Erlösung kann ferner vollbracht werden nicht durch eigene Werke – welche dann als zu diesem Zweck völlig unzulänglich gelten –, sondern durch Leistungen, die entweder ein begnadeter Heros oder geradezu ein inkarnierter Gott vollbracht hat und die seinen Anhängern als Gnade ex opere operato zugute kommen. Entweder als direkt magische Gnadenwirkungen oder indem aus dem Überschuß der durch Leistungen verdienten Gnaden des menschlichen oder göttlichen Heilandes Gnade gespendet wird.“<sup>24</sup>

Meditation ist also nach Weber eine spirituelle Praxis, die sich, je nach dem religiösen Rahmen, in dem sie existiert, erheblich in Bezug auf ihren Einfluss auf das Handeln unterscheiden wird und zwar in dem Maße, wie es Gott oder andere überirdischen Kräfte nicht gibt oder aber dieses Streben nach Selbstvervollkommnung von der Gnade entweder eines außerweltlichen Gottes oder Erlösung durch einen inkarnierten Gott abhängt.

Unter Punkt I. führt er 1 rein rituelle Kulthandlungen und Zeremonien, 2. soziale Leistungen sowie 3. Selbstvervollkommnung auf. Ich werde nur auf Punkt I. und hier nur auf Unterpunkt 3. eingehen, da Meditation dort eine zentrale Rolle spielt.

Meditation ist ihm zufolge der Versuch der „Selbstvergottung“:

„Ziel der Heilsmethodik (ist es,) [...] entweder 1. Gottes „Werkzeug“ oder 2. von ihm zuständig erfüllt (zu) sein. Der zweite Habitus steht ersichtlich der Selbstvergottungsidee näher als der erste. Dieser Unterschied hat, wie später zu erörtern sein wird, wichtige Folgen für die Art der Heilsmethodik selbst.“<sup>25</sup>

Weber unterscheidet zwischen innerweltlicher Askese („Gottes Werkzeug“) und mystischer Kontemplation<sup>26</sup> („von ihm zuständig erfüllt“).<sup>27</sup>

„Diese Konzentration kann ein förmliches Ausscheiden aus der »Welt«, aus den sozialen und seelischen Banden der Familie, des Besitzes, der politischen, ökonomischen, künstlerischen, erotischen, überhaupt aller kreatürlichen Interessen notwendig, jede Betätigung in ihnen als ein von Gott entfremdendes Akzeptieren der Welt erscheinen lassen: weltablehnende Askese. Oder sie kann umgekehrt die Betätigung der eigenen spezifisch heiligen Gesinnung, der Qualität als erwählten Werkzeugs Gottes gerade innerhalb und gegenüber den Ordnungen der Welt verlangen: innerweltliche Askese.“<sup>28</sup>

„Es ist daher kein Zufall, daß die innerweltliche Askese sich gerade auf der Basis der absoluten Unerforschlichkeit der Motive des jedem menschlichen Maßstab entrückten, calvinistischen Gottes am konsequentesten entwickeln konnte. Der innerweltliche Asket ist daher der gegebene »Berufsmensch«, der nach dem Sinn seiner sachlichen Berufsausübung innerhalb der Gesamtwelt – für welche ja nicht er, sondern sein Gott die Verantwortung trägt – weder fragt noch zu fragen nötig hat, weil ihm das Bewußtsein genügt, in seinem persönlichen rationalen Handeln in dieser Welt den für ihn in seinem letzten Sinn unerforschlichen Willen Gottes zu vollstrecken.

[...] Dem kontemplativen Mystiker umgekehrt kommt es gerade auf das Erschauen jenes »Sinnes« der Welt an, den in rationaler Form zu »begreifen« er eben um deswillen außerstande ist, weil er ihn als eine Einheit jenseits aller realen Wirklichkeit erfaßt.“<sup>29</sup>

Meditation ist nach Weber also i.d.R. weltflüchtige mystische Kontemplation und führt zu einem

„unvermeidlichen Heilsaristokratismus des Mystikers [...]. Ganz generell „handelt“ aber irgend wer, auch der Mystiker selbst, unvermeidlich und minimisiert sein Handeln nur, weil es ihm niemals die Gewißheit des Gnadenstandes geben, wohl aber ihn von der Vereinigung mit dem Göttlichen abziehen kann, während dem Asketen eben durch sein Handeln sich sein Gnadenstand bewährt.“<sup>30</sup>

---

<sup>24</sup> Weber 1980: 337

<sup>25</sup> ebd.: 325

<sup>26</sup> Weber unterscheidet *nicht* konsequent zwischen den Termini „Meditation“ und „Kontemplation“. Im hier relevanten §10 von „Wirtschaft und Gesellschaft“ benutzt er ausschließlich „Kontemplation“, wohingegen er in „Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie II - Hinduismus und Buddhismus“ Kontemplation und Meditation synonym benutzt. Weder ordnet er Kontemplation den eher christlichen noch Meditation den eher asiatischen Soteriologien zu.

<sup>27</sup> Vgl. Schopen & Freeman (1992) für eine Darstellung von westlicher Meditationstradition aus historischer Perspektive.

<sup>28</sup> Weber 1980: 329

<sup>29</sup> ebd.: 332

<sup>30</sup> ebd.



Wenn die „Selbstvergottung“ unerreichbar scheint, also bei allen institutionalisierten (Hoch-) Religionen außer dem Buddhismus und dem Hinduismus, abgesehen von einigen mystischen Sekten, dann ist

„ein Aufgehen in der Einheit mit dem Göttlichen unmöglich, da der ewige Gott absolut überweltlich und übermenschlich ist. Yoga und alle Exerzitien der [...] Soteriologien sind sinnlos: der Gott spendet seine Gnade dem richtig Handelnden. Damit scheint die Bahn für eine Ethik des aktiven innerweltlichen Handelns im Sinn des Occidents frei.“<sup>31</sup>

Laut Weber schließen sich also idealtypisch Mystik und aktives ethisches Handeln aus.

Der Soziologe Jeffrey C. Alexander der Universität Yale nimmt Bezug auf die o.a. Stellen bei Max Weber und zeigt am Beispiel der Bewegung der Transzendentalen Meditation (TM), dass innerweltliche Mystik kein Oxymoron sein *muss*.<sup>32</sup>

„While Weber developed a famous four-fold typology cross-cutting mysticism/asceticism and this-worldly/other-worldly, his belief that modern society implied ever increasing rationalization made the implied category of ‘this-worldly mysticism’ an oxymoron. [...]“

This-worldly mysticism emphasizes direct experience of sacrality while trying to harness this experience to the service of practical social reform.“<sup>33</sup>

In dem Maße wie Meditation als Technik jedermann zugänglich wird, es also keine Zugangsbeschränkungen mehr nach Kaste, Rasse, Geschlecht o.ä. gibt, Meditation also Massenbewegung werden kann, wenig Zeit pro Tag für die Praxis gebraucht wird (bei TM 2x20Minuten pro Tag), mystische Erfahrung außerhalb von institutionalisierter Religion stattfinden kann und, am wichtigsten, die Wirkungen zumindest teilweise wissenschaftlich neurologisch erklärbar sind, wird Meditation zu einer Technik, die mystische Erfahrungsräume (z.B. „gefühlte“ Transzendenz<sup>34</sup> von Raum/Zeit/Ich, transzendentes/kosmisches Bewusstsein bei TM) ermöglicht, ohne dass man die religiös-soteriologischen Erklärungen „glauben“ muss.

Laut Alexander ermöglicht Meditation so im Durckheimschen Sinne zumindest implizit via Transformation des Bewusstseins des Individuums (durch die schiere Menge der Meditierenden) eine Transformation des Kollektivbewusstseins, auch wenn er sich bzgl. der Forschung der TM kritisch äußert.<sup>35</sup>

So sehr ich mich Alexanders Argumentation anschließen kann, sowenig bin ich mir des Beispiels der TM sicher, das er anführt. Zwar untersucht diese Organisation mit großem finanziellem und personellem Aufwand Meditation „offiziell“ wissenschaftlich untersucht, inwiefern dies jedoch nicht letztendlich der Begründung einer Ontologie und damit einer Soteriologie dient,<sup>36</sup> sei dahingestellt.<sup>37</sup>

---

<sup>31</sup> Weber 2006: 352

<sup>32</sup> Auch wenn es bei Max Weber heißt, „(n)icht immer hat die mystische Kontemplation die Konsequenz von Weltflucht im Sinn einer Meidung jeder Berührung mit der sozialen Umwelt“ (Weber 1980: 332), so ist doch die Weltflucht des Mystikers im Gegensatz zur bloßen Weltablehnung des Asketen notwendig zu der Konstruktion eben dieses Idealtypus’.

<sup>33</sup> Alexander 2000: 269

<sup>34</sup> Der Begriff „Transzendenz“ wird in dieser Arbeit in zweierlei Form verwendet:

a) eher buddhistisch sowie ggf. hinduistisch konnotiert; d.h. es geht um Transzendenz*erfahrung* i.S.v. einer mehr oder weniger radikalen Infragestellung und ggf. Auflösung von sonst den Erkenntnisprozessen zugrunde liegenden Kategorien wie Subjekt-Objekt-Relation, Raum-Zeit-Kontinuum o.ä. durch z.B. Meditation

vs.

b) eher das christliche Gegensatzpaar Immanenz vs. Transzendenz; d.h. es geht um Transzendenz*bezug* bzw. -*konstruktion* nach dem Schema der reflexiven Moderne nach Beck und Giddens

<sup>35</sup> Vgl. Alexander (2000), der als der Bruder eines des Chefideologen der TM die Balance schafft, gleichzeitig wohlwollend, unvoreingenommen und dennoch kritisch den Stand der Forschung der TM v.a. im Bezug auf die soziologischen Befunde darzustellen.

<sup>36</sup> eine Ontologie die, selbstverständlich, als Heilsweg transzendentes/kosmisches Bewusstsein lehrt; vgl. weiter Kap. 7.4.

In Anlehnung an Gerhard Schulzes Konzept der Erlebnisgesellschaft scheint es möglich und wahrscheinlich, dass Meditation heutzutage häufig ganz ohne spirituell-soteriologischen Hintergrund praktiziert wird.

„Insgesamt zeichnet sich das erlebnisrationale Glückskonzept also durch drei Techniken der Glückssuche aus: Situationsmanagement, Körpergestaltung und *Bewusstseinsmanipulation*. Diese Techniken müssen keineswegs erfolgreich sein, sie sind lediglich als Versuche zu verstehen, rational auf die eigene Gefühlswelt einzuwirken. [...]

Die erlebnisrationale Umgestaltung des Innenlebens wird aber nicht nur in speziellen Glückstherapien in Angriff genommen, denn die Beseitigung glücksbehindernder und die Stärkung glücksfördernder Mechanismen gehört heute – in welchen Jargon das auch immer verpackt wird – zum Grundanliegen fast aller therapeutischer Angebote, sei es nun die Transzendente *Meditation* oder die Neurolinguistische Programmierung.“<sup>38</sup>

Inwiefern jedoch das Glückskonzept, das der Schulzschon Konzeption von Erlebnisgesellschaft zugrunde liegt, fundamental verschieden ist von dem, was in der Meditationsforschung unter Glück und als „Frucht“ von Meditationspraxis verstanden wird, sei zumindest in Frage gestellt.

“Which emotions and mental states are ‘positive’ in the sense of being conducive to overall well-being and genuine happiness, as opposed to episodic highs?”<sup>39</sup>

Nach dieser kurzen Darstellung der soziologischen Sicht auf Meditation wird nun dargelegt werden, warum bereits zu Beginn Diplomarbeit in der Phase der Literaturrecherche, im Bezug auf die Fragestellung der Arbeit, der Fokus eher auf religionssoziologische *oder* eher auf (sozial-)psychologische Studien gelegt werden musste.<sup>40</sup>

## 2.2 Soziologie vs. Psychologie

Im großen Korpus der Studien aus zumeist religionssoziologischer Sicht, insbesondere Studien zum New Age und Neuen Religiösen Bewegungen, und darin Studien, in denen Meditation eine zentrale Rolle spielt, wird Meditation i.d.R. als eine religiös-spirituelle Praxis behandelt.<sup>41</sup>

„Perhaps the most noticeable feature of sociological studies of new religious movements [...] is their sheer quantity [...]. The literature on new religions constitutes perhaps the single largest corpus of scholarship in the sociology of religion” [...].“<sup>42</sup>

Es geht in diesen Studien beispielsweise um die zunehmend außerhalb klassischer Institutionen wie den christlichen Kirchen oder gar außerhalb jeder Institution stattfindende Sinnsuche<sup>43</sup>, globalisierte Patchwork-Spiritualität<sup>44</sup> und um Beschreibungen von Sub-Kulturen<sup>45</sup>, den

---

<sup>37</sup> Auf das Verhältnis von nur einer kleinen Elite zugänglichen Gipfelerfahrungen, elitärer Erleuchtung (z.B. beim Zen) und massenhaftem Zugang zu „transzendentalen Bewusstsein“ (wie das die TM behauptet) wird im Laufe der Arbeit *nicht* oder nur am Rande eingegangen werden. Dem Autor scheint die Auseinandersetzung jahrtausendealt; der Hinweis auf die historische Trennung des Buddhismus in Hinayana und Mahayana genüge an dieser Stelle.

<sup>38</sup> Müller-Schneider (2000) (Hervorhebung durch den Autor). Vgl. weiter Grinde 2002 für eine Diskussion um Glück aus evolutionärer psychologischer Perspektive.

<sup>39</sup> Wallace 2005: 51. Vgl. weiter Shaheen & Oliver (2005) für eine einleitende Übersicht zum Verhältnis von Buddhistischer Meditationspraxis und Meditationsforschung.

<sup>40</sup> Vgl. Jokisch (1999) für eine Diskussion um Paradigma in den Sozialwissenschaften, speziell der Soziologie, vor dem Hintergrund reflexiver Modernisierung.

<sup>41</sup> Vgl. Robbins (1988) für den Einfluss der Studien neuer religiöser Bewegungen auf die Religionssoziologie.

<sup>42</sup> Robbins 1988: 12

<sup>43</sup> Vgl. Luckmann (1991) für die mittlerweile klassische religionssoziologische Analyse von nicht institutionalisierter Religion.

<sup>44</sup> Vgl. Shimazono (1999) für eine japanische Auseinandersetzung mit der aus seiner Sicht eurozentristischen New Age-Forschung und New Age als globalem Phänomen, dabei insbesondere sein Hinweis darauf, dass New Age weniger eine Subkultur ist, als vielmehr strukturell ein Netzwerk.

Markt der Sinnangebote<sup>46</sup>, Spiritualität am Arbeitsplatz<sup>47</sup>, Sinnkonstruktion durch Transzendenzbezug<sup>48</sup> und viele andere Phänomene mehr.<sup>49</sup>

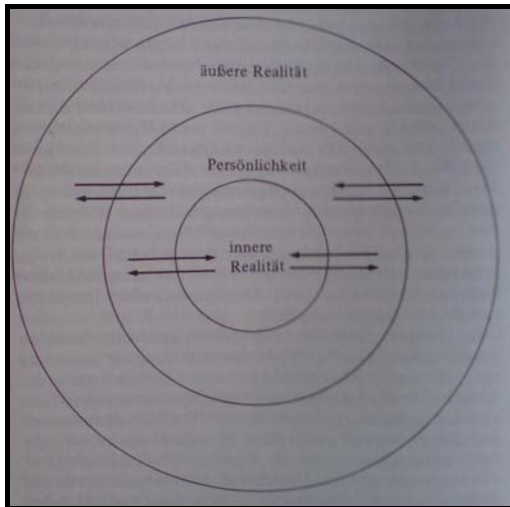


Abbildung 1: Schematische Darstellung der produktiven Realitätsverarbeitung. Die Pfeile symbolisieren Prozesse der Auseinandersetzung und Verarbeitung. (Hurrelmann 2001: 72)

Es geht mir in dieser Arbeit jedoch weniger um eine strukturalistische Beschreibung über die Veränderung des Umganges mit und den Bezug auf Transzendenz in der Postmoderne<sup>50</sup>, sondern darum, welches verhaltensmodulierende und –modifizierende Potential Meditation birgt. Diese akteurszentrierte Perspektive findet sich der Natur der wissenschaftlichen Disziplin nach *eher* in (sozial-)psychologischen Studien.

„Sowohl äußere als auch innere Realität in ihrer Interdependenz müssen von einem Menschen aufgenommen, angeeignet und verarbeitet werden, wobei es zu einer subjektiven Repräsentanz der äußeren und der inneren Realität kommt, die in ihren überdauernden und gegliederten Formen die Grundstruktur der Persönlichkeit eines Menschen bildet. Persönlichkeitsentwicklung geschieht demnach in einem permanenten Prozeß der Wechselwirkung zwischen zwei interdependenten Realitäten [...].

Eine Durchsicht der verschiedenen theoretischen Konzeptionen macht deutlich, dass die stärker in psychologischer Tradition stehenden Ansätze sich schwerpunktmäßig auf die Analyse der Wechselwirkungen zwischen innerer Realität und Persönlichkeitsentwicklung beziehen, während die stärker in soziologischer Tradition stehenden Ansätze stärker auf die Beziehung zwischen Persönlichkeitsentwicklung und äußerer Realität eingehen.“<sup>51</sup>

Wenn Meditation einen signifikanten Effekt auf Persönlichkeitsparameter hat und Persönlichkeitsparameter aussagekräftig sind hinsichtlich (Sozial-)Verhalten, dann ist es wahrscheinlich, dass Meditation einen Einfluss auf das (Sozial-)Verhalten hat. Und schließlich: Wenn Medita-

<sup>45</sup> Vgl. Mörth (1989) der anders als Shimanozo New Age Gruppierungen als Subkultur mit einem kohärenten Weltbild charakterisiert.

<sup>46</sup> Vgl. Rindfleisch (2005) für die Kommodifizierung im marxischen Sinne und die damit einhergehende Trivialisierung und Verwertung von Transzendenzbezügen, „Sinn als Ware“.

<sup>47</sup> Vgl. Benefiel (2003), Butts (1999), Richards et al. (2006) für eine Analyse von Spiritualität und Meditation am Arbeitsplatz, sowie weiter Edwards (2005) für Organisationsentwicklung im Zusammenhang mit Spiritualität.

<sup>48</sup> Vgl. Besecke 2005 für das Spannungsverhältnis von individueller und institutioneller Sinnkonstruktion in der Soziologie, insbesondere ihre Ausführungen zu unsichtbarer Religion im Luckmannschen Sinne und Wuthnows gesellschaftlichem Diskurs über Religiöse Kommunikation.

<sup>49</sup> Vgl. Bellah 1991 für weitere Ausführungen aus (religions-)soziologischer Sicht.

<sup>50</sup> Ich schließe mich hier Lyotard (1979) an, wenn er Folgendes verallgemeinernd für den Begriff der Postmoderne sagt: „In äußerster Vereinfachung kann man sagen: ‚Postmoderne‘ bedeutet, dass man den Meta-Erzählungen keinen Glauben mehr schenkt.“ (<http://de.wikipedia.org/wiki/Postmoderne>). Vgl. Wilber (1996, 2006) für eine umfangreiche Diskussion über „die“ Postmoderne.

<sup>51</sup> Hurrelmann 2001:72f.

tion einen Einfluss auf das (Sozial-)Verhalten beeinflusst, dann kann man evtl. kausale Einflüsse von Meditation auf Soziales Handeln im Weberschen Sinne diskutieren.

Zum Thema der Meditation im Speziellen gibt es im Gegensatz zur klassischen Soziologie sehr wenige aktuelle wissenschaftliche Studien<sup>52</sup>, wohingegen der Büchermarkt von Büchern rund um Meditation geradezu überschwemmt wird.<sup>53</sup>

Auch die schiere Menge der Literatur war ein ausschlaggebender Grund für die Auswahl vorwiegend psychologischer Studien, also Meditationsforschung i.e.S., um bei einer kritischen methodologischen Durchsicht diejenigen Ergebnisse zu diskutieren, aus denen sich fruchtbar Hypothesen für weitere soziologische Feldforschung im Bezug auf Meditation und (Sozial-)Verhalten generieren lassen.

Der Einfluss von (Langzeit-)Meditation auf das Sozialverhalten müsste an großen Populationen dann messbar sein, wenn ein signifikanter Effekt von Meditation auf die Persönlichkeit und dieser wiederum einen signifikanten Effekt auf das empirisch messbare Verhalten hätte.

Dazu ein anschauliches Beispiel, das die ursprüngliche Idee der Arbeit reflektiert:

Wenn Meditation bspw. einen Einfluss auf die persönliche Moralentwicklung<sup>54</sup> hätte, dann wäre es interessant zu sehen, inwiefern diese persönliche Einschätzung mit tatsächlich beobachtbarem Verhalten zusammenhängt bzw. welche sozialen Kontextvariablen aussagekräftig im Bezug auf ein konsistentes Einstellungs-/Verhaltensmuster sind.

Insofern ist nach einem kurzen historischen Überblick über die psychologische Meditationsforschung das Verhältnis von (Sozial-)Verhalten aus psychologischer Sicht und sozialem Handeln aus soziologischer Sicht zu klären, sowie Meditation zu definieren.

### 2.3 Meditation aus psychologischer Perspektive

Seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts ist die psychologische Erforschung der verschiedenen Formen der Meditation stetig angewachsen, was u.a. darauf zurück geführt wird, dass der klassische Behaviourismus mit seinem strikten Stimulus-Response-Modell zunehmend durch alternative Modelle in der Psychologie ersetzt wurde.<sup>55</sup>

„Research on meditation encompasses an amazingly diverse range of topics, approached with even more diverse methods. Studies were particularly widespread in the 1970s and 1980s when interest in meditation in the West was growing exponentially.“<sup>56</sup>

Maßgeblich dafür war u.a. auch die Empfehlung der American Psychiatric Association im Jahre 1977, die eine kritische Untersuchung der klinischen Auswirkungen und Kontraindikationen von Meditation einforderte.<sup>57</sup>

Aus pragmatischen Gründen, v.a. aus Gründen des Umfangs der Arbeit, wird auf die physiologischen Effekte von Meditation *nicht* oder nur am Rande eingegangen.<sup>58</sup> Dies v.a. deshalb,

---

<sup>52</sup> Vgl. Phillips & Aarons (2004), die mit dem Beckschen Paradigma reflexiver Modernisierung Sinnkonstruktion durch mystische Praktiken aus den asiatisch-soteriologischen Traditionen untersuchen.

<sup>53</sup> Vgl. Atherley & Hannabuss (1996) für eine Revue über esoterische Literatur.

<sup>54</sup> „Soziologisch kann man Moral als Instanz beschreiben, die es Individuen ermöglicht, in sozialen Systemen mitzuwirken, die zu komplex sind, als dass sie in ihrer Gesamtheit zu erfassen wären.“ (<http://de.wikipedia.org/wiki/Moral>). Moralentwicklung meint demzufolge, dass wir von einer Entwicklung individueller Bewusstseinsstrukturen mit ihren Korrelaten in kulturellen Strukturen und sozialen Institutionen ausgehen (vgl. Wilber 1996: 645f.).

<sup>55</sup> vgl. Murphy & Donovan 1997: 45, 81

<sup>56</sup> Kane 2006: 504f.

<sup>57</sup> vgl. Shapiro, D. H. Jr. 1982: 5

<sup>58</sup> Vgl. Blackmore (2004) für eine Einleitung aus (sozial-)psychologischer Sicht, Cahn & Polich (2006) bzgl. neurophysiologischer Meditationsbefunde, sowie Austin (2005) umfassend im Bezug auf Zen.

weil dies kaum ohne fundamentale philosophische Diskussionen um die Natur des (menschlichen) Bewusstseins geht.<sup>59</sup>

Einleitend seien einige Zitate gegenübergestellt, die den Stand der derzeitigen Forschung charakterisieren. Sie reichen von überschwänglicher Befürwortung,

“Meditation is now one of the most enduring, widespread, and researched of all psychotherapeutic methods.”<sup>60</sup>

“Several hundred studies of meditation confirm that, in addition to inducing the transpersonal experiences that are its goal, it can produce wideranging psychological, physiological and biochemical effects and therapeutic benefits.”<sup>61</sup>

über methodologisch kritische Bemerkungen,

“Several hundred studies conducted over four decades have identified a wide array of meditation-responsive variables that range across psychological, physiological, and chemical parameters in both clinical and nonclinical populations.”<sup>62</sup>

“Drawing generalizations from meditation research is confusing for many reasons, not least of which is the myriad methodological approaches employed by researchers.”<sup>63</sup>

“There has been a paucity of research and what has been published has been rife with methodological problems.”<sup>64</sup>

hin zur totalen Ablehnung von Meditationsforschung:

“All of this, of course, begs the question of whether meditation itself is more beneficial than an equivalent period of time spent in any other state of lowered psychological and physiological arousal.”<sup>65</sup>

In diesem Kapitel wird nun weder genauer auf die einzelnen Befunde eingegangen, noch die Befunde kritisch methodologisch reflektiert, sondern lediglich der Versuch unternommen, einen Überblick über den derzeitigen Stand der Meditationsforschung aus psychologischer Sicht zu geben.

„The question towards which all outcome research should be directed is the following: What treatment, by whom, is most effective for this individual with that specific problem, and under which set of circumstances?“<sup>66</sup>

Man kann Meditationsforschung analog zu anderen wissenschaftlichen Forschungszweigen aus erkenntnistheoretischen Gründen in mehrere Phasen einteilen. Zuerst befasst man sich mit einem simplen kausalen Ursache-Wirkungs-Modell, man fragt sich also: Was macht Meditation quantitativ und qualitativ überhaupt? Dann wird man daran gehen, die Art der Änderungen über die Zeit zu messen: Wie gültig sind die Ergebnisse für Langzeit- vs. Kurzzeitmeditation? In einer dritten Phase wird man daran gehen, eher die Stimulusseite zu betrachten und sich fragen: Inwiefern, durch welche Bestandteile bzw. Parameter, bewirkt Meditation den gemessenen Effekt? Erst dann wird man – für die Fragestellung der Arbeit relevant – daran gehen weitere Kontextvariablen mit einzubeziehen: Unter welchen Umständen (z.B. abhängig von welchen Persönlichkeitsparametern) wirkt Meditation wie? Dann fragt man abschließend: Wie agieren die verschiedenen Variablen untereinander? Erst hier wären wir an dem erkenntnistheoretischen Punkt angekommen, den die Fragestellung der Arbeit ins Zentrum stellt: Wenn Meditation einen Effekt z.B. auf Persönlichkeitsparameter hat, unter welchen sozialen Kontextvariablen lassen sich die die Auswirkungen auf das Verhalten kausal auf die Meditationspraxis zurückführen?<sup>67</sup>

---

<sup>59</sup> vgl. Austin (2005), Blackmore (2004), Shear (1997), Wilber (1996, 2006)

<sup>60</sup> Walsh & Shapiro 2006: 227

<sup>61</sup> Walsh 1998: 64

<sup>62</sup> Walsh & Shapiro 2006: 229

<sup>63</sup> Andresen 2000: 36

<sup>64</sup> Bishop 2002: 71

<sup>65</sup> Beyerstein 1999: 11f.

<sup>66</sup> Smith, J. C. 1978: 557

<sup>67</sup> Vgl. Walsh 1984: 24f. für eine Einteilung der Meditationsforschung in mehrere Stadien.

Es ist also verständlich, dass erst nach umfangreicher, sorgfältiger, und gewissen erkenntnistheoretischen Schritten folgender wissenschaftlicher Forschung, ein derartig komplexer Zusammenhang wie die Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten wissenschaftlich beschrieben werden kann.

Des Weiteren wird sich jeder, der versucht, Meditation wissenschaftlich zu erforschen, unweigerlich mit a) offensichtlichen Interessengruppen, z.T. daraus folgend b) wenig „sauberer“ Forschung und daraus resultierender Diskrepanz zwischen c) Meditationsforschung insgesamt und deren Akzeptanz in der „Mainstream-Wissenschaft“ auseinandersetzen müssen.

Bzgl. Punkt a) ist zu sagen, dass ein großer Teil der Meditationsforschung von der TM durchgeführt wird. Ohne diese Forschung im Vornherein in Misskredit bringen zu wollen, ist leicht festzustellen, dass es einen Bias, hinsichtlich Vertuschung von nicht in das Konzept dieser Organisation passenden Forschung, gibt. Die Bundesregierung stützte sich 1980 auf die sog. Bensheim-Studie, bei der herauskam, dass Meditation auch negative psychische Auswirkungen haben *kann* und warnte vor der TM, wogegen diese klagte. Der Fall kam bis vor das Bundesverfassungsgericht und wurde zu ungunsten der TM entschieden.<sup>68</sup>

Ein weiterer großer Teil entfällt auf Zen und „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), einer klinisch standardisierten Variante von Achtsamkeitsmeditation, die in den USA u.a. als Entspannungsverfahren z.T. von den Krankenkassen übernommen wird, wohingegen Meditation im klinisch-therapeutischen Bereich in Deutschland bislang unterrepräsentiert ist.

„Meditation hat bisher als klinisches Entspannungsverfahren im deutschsprachigen Raum kaum Verbreitung gefunden, was [...] aufgrund der nachgewiesenen Wirksamkeit eigentlich nicht gerechtfertigt ist.“<sup>69</sup>

Verschiedene Techniken aus dem Tibetischen Buddhismus sind u.a. aufgrund der internationalen Popularität des Dalai Lama relativ gut untersucht. Der Rest teilt sich auf in Untersuchungen vieler kleiner Untergruppierungen, darunter noch Sahaja Yoga<sup>70</sup>, Vipassana<sup>71</sup> und Dzogchen als auszumachende Cluster.<sup>72</sup> Es existiert somit eine Vielzahl von Meditationsformen, die noch gar nicht oder kaum wissenschaftlich untersucht sind.

“Hundreds of other meditation practices await research.”<sup>73</sup>

Bzgl. Punkt b) kann ich mich, nach Durchsicht der Monographien sowie der Artikel in den Fachzeitschriften, wenn man denn die „saubere“, will heißen methodologisch *nicht* zweifelhafte Meditationsforschung kritisch hinterfragt, nur Roger Walsh und Shauna L. Shapiro anschließen, die in ihrem aktuellsten Artikel nüchtern konstatieren.

“Research has so far focused on the first-order question, Does meditation work? Such research obviously needs to continue but also needs to be complemented by the second order question, How does meditation work?”<sup>74</sup>

Leider hat sich seit fast 20 Jahren wenig an der Tatsache geändert, dass der größte Teil der Meditationsforschung nicht oder nur unzureichend theoretisch unterbaut ist.

“With this myriad of studies, however, comes a need to find a coherent, theoretical framework [...]”<sup>75</sup>

---

<sup>68</sup> Vgl. <http://www.agpf.de/Bundesverfassungsgericht-1BvR881-89.htm> für eine dem „Laien“ zugängliche Aufarbeitung des Gerichtsurteils.

<sup>69</sup> Ott 2004: 186

<sup>70</sup> Vgl. Harrison, Manoch & Rubia (2004) für weitere Referenzen.

<sup>71</sup> Vgl. Studer (1998) für weitere Referenzen.

<sup>72</sup> Die Clusterbildung wurde *nicht* mathematisch vorgenommen. Der Autor kam im Laufe der Literaturrecherche für die vorliegende Arbeit zu diesem Eindruck, den er aus Metastudien wie Murphy & Donovan 1997 (1868 Studien) und aufgrund seitdem nicht existierender Metaanalyse von mehr als 600 Studien, i.d.R. als psychologischer Abstracts aus Fachzeitschriften selbst gelesen, gewann.

<sup>73</sup> Walsh & Shapiro 2006: 229

<sup>74</sup> ebd.: 231

<sup>75</sup> Driskill 1989: 91

Wenn man die erwähnte und erkenntnistheoretisch begründbare Einteilung von Meditationsforschung in mehrere Stadien berücksichtigt, ist es nicht verwunderlich, dass sich also der weitaus größte Teil mit physiologischen Korrelaten von Meditation beschäftigt und dabei v.a. Fragen erster Ordnung (Was sind die Auswirkungen/Korrelate von Meditation?) versucht zu beantworten, die ich *nicht* oder nur am Rande in der vorliegenden Arbeit reflektiere.

“The majority of research has focused on clinical studies.”<sup>76</sup>

Bzgl. Punkt c) ist es interessant zu sehen, dass selbst so eine konservative Institution wie die NIH (National Institutes of Health<sup>77</sup>) in den USA, nach Ablehnung eines großen Teils der Meditationsforschung zu Beginn der 90er Jahre<sup>78</sup> aktuell die bis dato umfangreichste (Meta-) Analyse über Meditation im Bereich der Komplementärmedizin finanziert.<sup>79</sup>

Im Bezug auf die Fragestellung wird, nach begrifflichen Klärungen und theoretischen Meditationsmodellen, herauszustellen sein, inwiefern nach kritischer methodologischer Durchsicht repräsentativer Studien die Ergebnisse (meist) klinischer Samples auf (Sozial-)Verhalten und evtl. soziales Handeln übertragen werden können. Es stellt sich also u.a. also auch die fächerübergreifende Frage nach der Umweltvalidität meist klinischer psychologischer Studien in der vorliegenden Arbeit sowie deren Operationalisierbarkeit für soziologische (Feld-)Forschung.

---

<sup>76</sup> Shapiro et al. 2006: 373

<sup>77</sup> entspricht etwa dem deutschen Gesundheitsministerium

<sup>78</sup> Vgl. Orme-Johnson, Alexander & Hawkins 2005: 383ff., die umfangreich auf eindeutig methodologische Mängel der durchgeführten Studie, sowie Verschleierungstaktiken seitens des NIH – wie z.B. voreingenommene Quellenselektion – diskutieren

<sup>79</sup> Vgl. Shannahoff-Khalsa 2006: 710. Die Ergebnisse des „Evidence Report on the Effectiveness of Meditation in Healthcare“ werden voraussichtlich im Frühjahr 2007 im Internet veröffentlicht.

## Begriffliche Klärungen

„Definitions cannot, by their very nature,  
be either ‘true’ or ‘false’,  
only more useful or less so.”

Peter L. Berger

### 3 Begriffliche Klärungen

Nach diesem notwendigen einleitenden Kapitel sind für eine und möglichst umfassende methodologische Diskussion über die Forschungsergebnisse noch die für die Fragestellung relevanten Begrifflichkeiten zu klären.

#### 3.1 (Sozial-)Verhalten vs. soziales Handeln

Bereits der Titel der Diplomarbeit wo es heißt, „Die Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten“ und *nicht* „Die Auswirkungen von Langzeitmeditation auf soziales Handeln“, stellt zumindest implizit Folgendes klar:

Verhalten lässt sich bloß empirisch-funktional, aus der Sicht einer Dritten Person – die Sinnkategorie umgehend – beschreiben, wohingegen soziales Handeln im Weberschen Diktum auch hermeneutisch deutender Verfahren bedarf, die versuchen, den Sinn einer idealtypisch beschriebenen Handlung aus der Sicht der Ersten Person (also der Versuch den Sinn *aus* der Perspektive des Handelnden) zu beschreiben.

(Sozial-)Verhalten ist *eher* der Disziplin der (Sozial-)Psychologie zuzuordnen, soziales Verhalten *eher* der Disziplin der Soziologie. Wobei hier die Grenzen – zumal seit der Entdeckung von sich selbstregulierenden Regelkreisläufen – in der Sozialpsychologie verschwimmen.<sup>80</sup>

Die Webersche Konzeption von sozialem Handeln lässt sich im Bezug auf die Fragestellung der Arbeit auch dann sinnvoll nutzen, wenn sie nicht scharf von der Verhaltenskonzeption der untersuchten meist (sozial-)psychologischen Studien unterschieden wird.

„Wie jedes Handeln kann auch das soziale Handeln bestimmt sein 1. zweckrational: durch Erwartungen des Verhaltens von Gegenständen der Außenwelt und von anderen Menschen und unter Benutzung dieser Erwartungen als „Bedingungen“ oder als „Mittel“ für rational, als Erfolg, erstrebte und abgewogene eigne Zwecke, - 2. wertrational: durch bewußten Glauben an den – ethischen, ästhetischen, religiösen oder wie immer sonst zu deutenden – unbedingten Eigenwert eines bestimmten Sichverhaltens rein als solchen und unabhängig vom Erfolg, - 3. affektuell, insbesondere emotional: durch aktuelle Affekte und Gefühlslagen, - 4. traditional: durch eingelebte Gewohnheit.“<sup>81</sup>

Die Fragestellung der Arbeit macht es *unmöglich* zwischen der eher aus der Soziobiologie stammenden und in der (Sozial-)Psychologie beheimateten Kategorie des (Sozial-)Verhaltens und dem aus der Soziologie v.a. bei Weber stammenden Kategorie sozialen Handelns zu unterscheiden. Dies liegt u.a. an der Analyse von Studien aus der Sozialpsychologie, denen eine grundlegend verschiedene Konzeption von Verhalten und Handeln als der Soziologie zugrunde liegt.

Es soll in der vorliegenden Arbeit also darum gehen, inwiefern von einer Wirkung von Meditation auf das Sozialverhalten aus sozialpsychologischer Sicht gesprochen werden kann und wenn ja, inwiefern diese Auswirkungen und ggf. ihre Wirkungsweise einer soziologischen Untersuchung zugänglich gemacht werden können.

---

<sup>80</sup> vgl. Herkner 1991: 63ff.

<sup>81</sup> Weber 1980: 12



## Begriffliche Klärungen

Aus soziologischer Sicht seien noch einige klassische Autoren genannt, die den Sinnbegriff im Bezug auf Handlungen anders akzentuieren als Max Weber. Wenn sich nämlich Simmel gegen die funktionalistisch-reduktionistische und statische Durkheimsche Makro-Konzeption einer Gesellschaft wendet, so bleibt doch auch bei seiner „Vergesellschaftung“ der Sinn der Handlung nur durch Interaktion erklärbar. Es ist weder der Fragestellung noch der Quellenlage dienlich, stattdessen auf die Schütz'sche subjektzentrierte Sinnkonzeption zurückzugreifen. Insofern wird diese Arbeit – ohne Verlust von Analysetiefe der repräsentativen Meditationsstudien – sich nicht genau theoretisch einordnen lassen, da sie sowohl auf den sinnhaften Kern einer Handlung, als auch das funktionelle Passen und damit die Sinnkategorie umgehende Sozialverhalten rekurren wird.<sup>82</sup>

Im Sinne fächer- und disziplinübergreifender Forschung wird versucht, (Sozial-)Verhalten von (Langzeit-)Meditierenden aus sich oftmals (scheinbar) ausschließenden Perspektiven zu untersuchen.

„Both structure and action have to be taken into account. Individuals and groups are both constrained by pre-existing structures but also able to interpret and give meaning to them and struggle to change them.“<sup>83</sup>

Eine Auseinandersetzung über etwaige Verhaltensänderungen durch Meditation wird auf dem Kontinuum zwischen Mikroebene/Subjekt/Sinn und Makroebene/Interaktion/funktionelles Passen *ehemals* auf der Seite des Subjekts angesiedelt. Es werden (sozial-)psychologische Studien aus der Meditationsforschung sowie im geringeren Umfang soziologische Untersuchungen zum Phänomen der Meditation bzgl. der Fragestellung untersucht.

Über den Sinn des Handelns, im Gegensatz zum – die Sinnkategorie umgehenden Verhalten – lässt sich im Zusammenhang mit dem erhofften Erkenntnisgewinn durch diese Arbeit, erst dann im Weberschen Sinne diskutieren, wenn aus sozialpsychologischer Sicht eine signifikante Änderung des Verhaltens durch Meditation festgestellt wurde. Erst wenn festgestellt ist, inwiefern Meditation Verhalten verändert, kann über etwaige Handlungsalternativen, die evtl. durch Meditation entstehen, spekuliert werden. Erst wenn eine kausale Verbindung zwischen Meditation und Verhalten feststeht, kann aus soziologischer Sicht über Sinn und Kontingenz der Meditation im Bezug auf Handlungen spekuliert werden.

“The sociological study of religious experiences, therefore, will be concerned to document their frequency, characteristics, distribution and meaning among different categories of people and to explore their genesis in terms of a variety of background factors such as age, gender, social class, occupation and education, ethnic composition, type of urban or rural environment, religious affiliation and practice, and so on.“<sup>84</sup>

Der Hintergrundgedanke der Arbeit war keine Zuordnung religiöser Erfahrungen zu sozio-ökonomischen Parametern und dennoch lässt sich an obigem Zitat zumindest implizit die Stoßrichtung der Arbeit ablesen. Wenn jemand durch (langjährige) Meditation tiefgreifende Erfahrungen macht, liegt es dann nicht nahe zu vermuten, dass diese Erfahrungen zumindest seinen Charakter prägen und evtl. dann eben auch in verändertem Verhalten resultieren bzw. alternatives Handeln bedingen? Oder liegt es vielmehr an verschiedenen intraindividuellen Prädispositionen (z.B. Persönlichkeitsparametern) oder den im Zitat aufgeführten sozioökonomischen Parametern?

Selbstverständlich ließe sich auch bei einer lediglich korrelativen und nicht kausalen Verbindung zwischen Meditation und (Sozial-)Verhalten darüber diskutieren, welchen Sinn denn nun Meditation mache, nur wäre dann – empirisch gesprochen – Meditation sinnlos, da sich dann das äußerlich beobachtbare *soziale Handeln* mit der innerlich „stattfindenden“ Meditation nicht in einen beschreibbaren Wirkungszusammenhang bringen ließe.

---

<sup>82</sup> Vgl. Hurrelmann 2001: 23-62 i.w.S. sowie für die Fragestellung i.e.S. Srubar 1984: 165.

<sup>83</sup> Hornsby-Smith 1998: 417

<sup>84</sup> ebd.

## Begriffliche Klärungen

Es geht im Bezug auf die Fragestellung maßgeblich darum, ob es aus soziologischer Perspektive überhaupt möglich ist Verhaltensänderungen bzw. alternatives Handeln anhand des Parameters „(Langzeit-)Meditation“ festzumachen und inwiefern die untersuchten psychologischen Studien bzgl. Hypothesenbildung für etwaige soziologische Feldforschung operationalisiert werden können.

D.h. inwiefern ein (Langzeit-)Meditierender ein Verhalten aufgrund seiner Meditationspraxis zeitigt oder nicht, wird sowohl aus individueller, akteursspezifischer, eher (sozial-)psychologischer Sicht erörtert, als auch aus kollektiver, systemischer, eher soziologischer Sicht.<sup>85</sup>

Dies ist v.a. interessant bzgl. der Schnittstelle zwischen psychologischem und soziologischem Blickwinkel auf Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das Sozialverhalten.

„[...] (A)lthough the meditator prearranges environmental cues, and may use social reinforcement and consequences to influence the occurrence and proper execution of meditative behaviour, the long-term goal of meditation is eventually to eliminate the need for social consequences, environmental cues, or even covert self-reinforcement. In the beginning, however, the need for these cues and consequences is both recognized and used.“<sup>86</sup>

Es ist u.a. Aufgabe dieser Arbeit, das Verhältnis zu klären, inwiefern und in welchem Verhältnis evtl. verändertes Sozialverhalten (bzw. soziales Handeln) durch (Langzeit-)Meditation durch a) intraindividuelle Prädispositionen b) durch die Meditation(spraxis) c) durch die signifikant verschiedenen sozialen Umstände von Meditierenden vs. Nicht-Meditierenden bedingt ist.

Erst nach einer Definition von Meditation kann untersucht werden ob, und wenn ja, inwiefern Meditation einen Einfluss auf intraindividuelle Parameter (z.B. auf Persönlichkeit, Moralempfinden) hat und wie diese etwaigen Veränderungen durch (Langzeit-)Meditation unter Berücksichtigung von soziologisch-strukturellen Variablen sich tatsächlich in einem veränderten Verhalten niederschlagen.

Nach der Vorstellung und der kritischen methodologischen Analyse der Ergebnisse aus psychologischen Untersuchungen bzgl. der Veränderungen intraindividuelle Parameter durch Meditation wird zu untersuchen sein, inwiefern soziologische Elemente (z.B. Meditation zum Zweck der Erleuchtung), erlebnisorientierte Spiritualität (i.S.v. Bewusstseinsmanipulation im Schulz'schen Sinne) sowie pragmatisch-säkulare Anwendung sich als distinkte Motivationskriterien im Bezug auf Hypothesengenerierung für soziologische Untersuchungen unterscheiden lassen.

### 3.2 Definition von Meditation

Jeder ist mit verschiedenen Bewusstseinszuständen vertraut. Derjenige, der diese Zeilen gerade aufmerksam liest, ist im Wachzustand (im Gegensatz zu einem Zustand des Tagtraums). Allerdings gibt es auch eine ganze Menge davon verschiedener Bewusstseinszustände, z.B. meditative Bewusstseinszustände (die z.B. durch Yoga, Meditation, kontemplatives Gebet induziert werden), veränderte Bewusstseinszustände (durch Drogeneinfluss) und eine ganze Menge von Gipfelerfahrungen (die durch intensive Erfahrungen wie Liebe machen, in der Natur spazieren oder Musik hören induziert werden können).

Die großen Weisheitstraditionen (zu denen Ken Wilber v.a. die mystischen Schulen der Hochreligionen also u.a. die christliche Mystik, die jüdische Kabbalah, die muslimische Sufitradition, den hinduistischen (Advaita-)Vedanta und den Vajrayana Buddhismus zählt) unterscheiden

---

<sup>85</sup> Vgl. Shapiro, D. H. Jr. 1982: 9ff. für eine Diskussion um Kontextvariablen in der Meditationsforschung.

<sup>86</sup> Shapiro & Zifferblatt 1984: 590f.

zwischen drei natürlichen Bewusstseinszuständen, nämlich dem Wachzustand, dem Traumschlaf und dem traumlosen Tiefschlaf.<sup>87</sup>

Es wird in diesem Kapitel also darum gehen, eine Technik zu beschreiben, die den Bewusstsein verändert, damit im Bezug auf die Fragestellung expliziert wird, was unter Meditation verstanden wird, so dass evtl. daraus resultierende Verhaltensänderungen via Mediatorvariablen (wie z.B. Persönlichkeit) wissenschaftlich *eineindeutig* auf die Meditationspraxis zurückgeführt werden können.

Bevor die verschiedenen Definitionen analysiert und schließlich in eine hinreichend genaue Definition zusammenfließen sollen, ist zentral Folgendes festzuhalten:

“Where *states* of consciousness are temporary, *stages* of consciousness are permanent.”<sup>88</sup>

D.h. *jeder* Bewusstseinszustand kommt und geht, egal wie wunderbar oder schrecklich wie nachhaltig oder ephemer.

Im Gegensatz dazu sind Bewusstseinsstrukturen (mehr oder weniger) dauerhaft:

“Stages represent the actual milestones of growth and development. Once you are at a stage, it is an enduring acquisition. For example, once a child develops through the linguistic stages of development, the child has permanent access to language. Language isn’t present one minute and gone the next. The same thing happens with other types of growth. Once you stably reach a stage of growth and development, you can access the capacities of that stage - such as greater consciousness, more embracing love, higher ethical callings, greater intelligence and awareness - virtually any time you want. *Passing states have been converted to permanent traits.*”<sup>89</sup>

Im Bezug auf die Definition von Meditation wird dieses Verhältnis von Bewusstseinszustand (state of consciousness) und Bewusstseinsstruktur (stage of consciousness) besonders zu berücksichtigen sein.<sup>90</sup>

Dies ist umso wichtiger, als sowohl der Sprachgebrauch, wie z.T. auch die Meditationsforschung *nicht* konsequent zwischen Meditation als Praxis bzw. Technik und dem Resultat der Meditation, einem (vom Alltagsbewusstsein i.d.R. verschiedenen) Bewusstseinszustand unterscheiden.

Hinzu kommt, dass Meditation als Überkategorie – jenseits der Problematik zwischen Bewusstseinszuständen und -strukturen – für eine Vielzahl von verschiedenen Meditationstechniken benutzt wird.

„Perhaps more instructive than this finding, however, is the extent to which researchers apply a broad net in labelling the phenomena under their microscope ‘meditation’. Here, researchers are studying Chinese Ch’i Kung alongside Indian Kundalini practice, and yet they group their findings under the umbrella term ‘meditation’.”<sup>91</sup>

Es wird im Folgenden versucht werden eine für die Fragestellung der Arbeit hinreichend genaue Definition zu geben.

### 3.2.1 Konzentriative Meditation vs. Achtsamkeitsmeditation

Bezüglich einer Klassifikation der bei meiner Durchsicht der verschiedenen Studien gefundenen Definitionen von Meditation war folgendes Schema am geeignetsten:

---

<sup>87</sup> Vgl. Goleman (1988), Walsh (1999), Wilber 2006: 9ff. für kulturübergreifende Vergleiche von bewusstseins-erweiternden Techniken i.w.S. und Meditation i.e.S..

<sup>88</sup> Wilber 2006: 10 (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>89</sup> ebd.: 10f. (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>90</sup> Mehr über den Zusammenhang von Bewusstseinszuständen (states of consciousness), Bewusstseinsstrukturen (stages of consciousness) und Merkmalen (traits of states and stages) Kapitel 4.3.

<sup>91</sup> Andresen 2000: 25

## Begriffliche Klärungen

“Despite having common features, meditation practices come in many varieties, and no adequate taxonomy has been devised. For simplicity and the purposes of this article, we point out that meditations vary in terms of the following:

1. The type of attention: Concentration meditations aim for continuous focus primarily on one object, such as the breath or an inner sound. Awareness or open meditations aim for fluid attention to multiple or successively chosen objects.
2. The relationship to cognitive processes: Some practices simply observe cognitions such as thoughts or images, whereas others deliberately modify them.
3. The goal: Some practices aim to foster general mental development and well-being, whereas others focus primarily on developing specific mental qualities, such as concentration, love, or wisdom.”<sup>92</sup>

Im Bezug auf dieses umfangreiche Klassifizierungsschema werde ich mich zunächst auf Punkt 1. beschränken, da meines Erachtens die Merkmale unter Punkt 2. und 3. sich sowohl im Bezug auf die Induktion des Bewusstseinszustandes als auch bzgl. möglicher Veränderungen der Psyche und daraus folgend möglicherweise Verhaltensänderungen, diesem zentralen Punkt, nämlich der Art wie Aufmerksamkeit gerichtet wird, unterordnen lassen.

“There is no single meditative method. There are many ways of meditating. In traditional Buddhist texts there are at least forty foci for meditating. *There are, however, two main types of meditation: concentrative and insight.*”<sup>93</sup>

“(M)editative styles can be usefully classified into two types – mindfulness and concentrative – depending on how the attentional processes are directed.”<sup>94</sup>

“Washburn (1978) describes concentrative meditation as sustained attention with specific focus, and receptive meditation as sustained attention without such focus.”<sup>95</sup>

Ich schließe mich dieser in der (psychologischen) Meditationsforschung beinahe einstimmig angenommenen Einteilungsdichotomie von Konzentrativer Meditation vs. Achtsamkeitsmeditation an.<sup>96</sup>

Doch was ist unter Achtsamkeitsmeditation bzw. Konzentrativer Meditation zu verstehen? Unterscheiden sie sich nur technisch? Sind sie bzgl. Zustandserfahrungen verschieden? Was sind die psychischen Korrelate? Und inwiefern haben diese evtl. unterschiedlichen Zustandserfahrungen unterschiedliche (strukturelle) Auswirkungen auf Psyche und damit evtl. auf das Verhalten?

Ich werde im Folgenden zuerst auf Konzentrative Meditation und Achtsamkeitsmeditation in ihren Eigenheiten und schließlich in ihren Gemeinsamkeiten zu sprechen kommen.

### 3.2.1.1 Konzentrative Meditation

“In concentrative meditation we focus on a single object, such as the breath, with singleminded attentiveness.”<sup>97</sup>

Das heißt zunächst einmal also „nichts“ anderes, als dass die betreffende Person einen Fokus wählt und versucht bei diesem Fokus zu bleiben. Dieses Zentrum der Aufmerksamkeit kann

---

<sup>92</sup> Walsh & Shapiro 2006: 229

<sup>93</sup> Rubin 2001: 122

<sup>94</sup> Cahn & Polich 2006: 180

<sup>95</sup> Delmonte 1987b: 39

<sup>96</sup> Vgl. für die Einteilung in diese Dichotomie z.B. Austin (2000) für eine umfassende Beschreibung des Zen, Cahn & Polich (2006) für eine Darstellung der Befunde neurophysiologischer Korrelate, Driskill (1989) für die Unterscheidung von buddhistischer Meditation und christlicher Mystik, Rubin (2001) für sein Konzept von „emanzipatorischer Meditation“, Walsh & Shapiro (2006) für einen geschichtlichen Überblick über die Meditationsforschung, West (1987) für eine Diskussion von zweckmäßigen Typologien für die Meditationsforschung; abweichend von dieser Dichotomie und für eine Dreiteilung der Wege vgl. Naranjo & Ornstein (1988).

<sup>97</sup> Rubin 2001: 122

## Begriffliche Klärungen

(beinahe) alles sein<sup>98</sup>, mit offenen Augen z.B. eine Kerzenflamme oder ein Bild, mit geschlossenen Augen z.B. ein Ton, Wort, Mantra, Mandala, Gefühl.

“In concentrative meditation, thoughts are directed toward something, such as an object, word, image, or sound, the breath, or an emotion. When the mind wanders away from the focus of meditation, attention is redirected back to that focal point.”<sup>99</sup>

Was sich für Ungeübte einfach anhört, wird zunächst in der Einsicht münden, dass genau das Erwünschte, nämlich die Fokussierung der Aufmerksamkeit für eine längere Zeitdauer nicht möglich ist. Mit zunehmender Dauer der Praxis jedoch, kommt es zu Erfahrungen, bzw. Erfahrungsräumen, die von gewöhnlicher Wahrnehmung, bspw. dem scheinbar gewissen Vorhandensein eines mehr oder weniger kohärenten Raum-Zeit-Kontinuums, sich erheblich unterscheiden können.

“Concentration practices suppress ordinary mental functioning, restrict attention to one point, and induce states of absorption characterized by tranquility and bliss.”<sup>100</sup>

Je mehr der Praktizierende mit dem Objekt der Konzentration verschmilzt, desto mehr verschwimmen die Grenzen seiner Umwelt.

“(T)he awareness span is narrowed in concentrative meditation but widened in mindfulness meditation.”<sup>101</sup>

Der Meditierende wird zunehmend im Objekt absorbiert, die gewöhnliche Trennung in Subjekt und Objekt kann völlig verschwinden.

### 3.2.1.2 Achtsamkeitsmeditation

“By contrast, mindfulness meditation does not restrict attention to a single point; rather, awareness follows thoughts, feelings, and sensations as they arise, flowing freely from one to another.”<sup>102</sup>

Dies scheint zunächst das Gegenteil dessen zu sein, was unter Konzentrativer Meditation verstanden wird: einfach das wahrzunehmen was da ist, ohne sich auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren. Gerade für Ungeübte mag dies auch so sein, jedoch ist das Besondere an dieser Form die Aufmerksamkeit „an sich“. Dies mag zunächst paradox klingen, denn wie kann es Aufmerksamkeit ohne Aufmerksamkeit auf etwas geben?

Insofern scheint ein gewisser Grad von Konzentration „auf“ Aufmerksamkeit nötig.<sup>103</sup> Diese Form von Lenkung der Aufmerksamkeit zielt jedoch nicht auf eine Verschmelzung der Aufmerksamkeit mit einem gewählten Objekt, sondern eben auf das Beobachten dessen was als Objekt im Bewusstsein auftaucht. Es ist also letztlich nicht die Fokussierung auf ein bestimmtes Objekt, sondern die Aufmerksamkeit an sich, die im Zentrum steht.

Nicht umsonst wird zumindest in einigen Meditationstraditionen (explizit bspw. in den Yogasutras des Patanjali) zu Beginn der Schulung des Meditierenden *erst* ein rigoroses Konzentra-

---

<sup>98</sup> Vgl. Rubin 2001: 122, der schreibt, dass es mindestens 40 verschiedene Arten der Fokuskontrolle gibt und das nur aus buddhistischer Tradition. Vgl. weiter für die meines Erachtens umfassendste anschauliche Beschreibung von verschiedensten Meditationsarten, Osho (2004): „Das Orangene Buch. Die Osho Meditationen für das 21. Jahrhundert“.

<sup>99</sup> Kane 2006: 503

<sup>100</sup> Bogart 1991: 384. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass dieser durch Meditation induzierte Zustand der zunehmenden (bis radikalen) Verschmelzung von Subjekt-Objekt-Relation und die damit einhergehende zunehmende (bis radikale) Relativierung gewöhnlicher die Wahrnehmung konstituierender Grundlagen wie Zeit und Raum, von Gefühlen wie tiefem Frieden und Glück begleitet sein *kann*, sehr wohl können diese in der Meditation gemachten Erfahrungen unter gewissen Umständen zutiefst bestürzen oder erschrecken. Mehr zu diesem Thema negativer Erfahrungen durch Meditation im entsprechenden Kapitel 5.5.

<sup>101</sup> Vaitl et al. 2005: 115

<sup>102</sup> Kane 2006: 503

<sup>103</sup> Kristeller & Johnson 2005: 395

## Begriffliche Klärungen

tionstraining geübt, *bevor* die Praxis der Aufmerksamkeit an sich gelehrt wird, da für Ungeübte der Aspekt „von Aufmerksamkeit auf Aufmerksamkeit“ zunächst un(ber)greifbar scheint. Hier scheint eine Analogie zu den in der Zen-Tradition berühmten Ochsenbildern angebracht.<sup>104</sup> Es scheint so, als müsse man erst lernen wie sehr man *nicht* in der Lage ist, sich zu konzentrieren. Dies ist das Stadium der Suche, in dem man eigentlich gar nicht weiß, worauf man sich eingelassen hat mit der Meditationspraxis. Alsdann gilt es sich in Konzentration zu üben, um dann überhaupt erst(mals) zwischen Aufmerksamkeit *auf* etwas und Aufmerksamkeit *an sich*, zu unterscheiden.

“Mindfulness (is a state or) mode of functioning (that)is perceptual or “prereflexive,” operating on, rather than within, thought, feeling, and other contents of consciousness. Rather than generating mental accounts about the self, mindfulness “offer[s] a bare display of what is taking place” [...] (Shear & Jevning, 1999, p. 204).”<sup>105</sup>

Dieses immer wieder Zurückkehren zur Aufmerksamkeit bedarf also sehr wohl eines (konzentrativen) Fokus (z.B. des Atems), so lange bis bei ausreichender Übung das Verweilen der Aufmerksamkeit bei Aufmerksamkeit, also Aufmerksamkeit „an sich“, sich mühelos einstellt und alles einfach in dieser Aufmerksamkeit *stattfindet*.

“Mindfulness-based practices tend to encourage a continual return to an attentive set that is characterized by open, nonjudgmental awareness of the sensory and cognitive fields and include a meta-awareness or observation of the ongoing contents of thought.”<sup>106</sup>

Das „Ziel“ sind weniger verschieden Stadien der Absorption wie bei Konzentrativer Meditation sondern bloßes Gewahrsein.<sup>107</sup>

Bevor genauer auf die Gemeinsamkeiten und/oder Unterschiede der verschiedenen Meditationsformen eingegangen wird, sei darauf hingewiesen, dass a) nicht alle Formen der Meditation eindeutig einer dieser beiden Kategorien zugewiesen werden können sowie b) zumindest einige Traditionen deutlich darauf hinweisen, dass es auf eine Ausgewogenheit der Meditationspraxis im Bezug auf Aufmerksamkeit *und* Konzentration ankommt.

“Most meditative techniques lie somewhere on a continuum between the poles of these two general methods (Andresen, 2000; Shapiro & Walsh, 1984; B. A. Wallace, 1999).”<sup>108</sup>

Ich schließe mich dem Zitat bzgl. Punkt a) insofern an, als dass ich denke, dass das tatsächlich der Fall sein kann. Inwiefern dies bei den *meisten* Meditationsformen bzw. -techniken der Fall sein soll, scheint bzgl. der Argumentationsstruktur der Autoren des Artikels aus dem das Zitat stammt weder logisch-hermeneutisch, noch durch die von ihnen referierten neurophysiologischen Korrelate von Meditation und damit empirisch schlüssig. Jedoch relativieren sie ihre Aussage auch, in dem sie feststellen, dass Elemente der einen Technik auch in der anderen zu finden sind.

“Concentrative techniques incorporate mindfulness by allowing other thoughts and sensations to arise and pass without clinging to them and bringing attention back to a specific object of concentrative awareness to develop an internal “witnessing observer” (and vice versa)”<sup>109</sup>

Dennoch halte ich die analytische Kategorisierung von Konzentrativer Meditation vs. Aufmerksamkeitsmeditation für stichhaltig und disjunkt, da sie aussagen kann, wo, auf einem Kontinuum von Konzentrativer hin zu Achtsamkeitsmeditation, sich eine Meditationsform *eher* einordnen lässt.

---

<sup>104</sup> vgl. Engel 1999: 139ff.

<sup>105</sup> Brown & Ryan 2003: 823

<sup>106</sup> Cahn & Polich 2006: 180

<sup>107</sup> Obgleich auch bei Aufmerksamkeitsmeditation Stadien der Absorption auftreten können, sind diese jedoch eher ein Nebenprodukt als das Ziel der Meditationspraxis, im Vergleich zu Konzentrativer Meditation.

<sup>108</sup> Cahn & Polich 2006: 180

<sup>109</sup> ebd. 181

## Begriffliche Klärungen

Ohne auf die vielfältigen kulturellen Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Meditation einzugehen, sei darauf hingewiesen, dass bzgl. Punkt b) explizit zumindest einige buddhistische Strömungen eine Balance zwischen den beiden Techniken empfehlen.

„The joining of mindfulness and awareness is regarded as the most important point.“<sup>110</sup>

“Buddhism emphasizes the precise balance of concentration and insight, a balance between an exalted, equilibrated, boundless state with one that stresses knowledge of the insubstantiality of the self. Concentration practices strengthen the ego ideal, leading to a sense of cohesion, stability, and serenity that can relieve feelings of emptiness or isolation. Yet if the ego ideal is strengthened without insight into the nature of the ideal ego, the experience of concentration may lead to a sense of self importance or specialness that can increase the hold of the ideal ego.

Conversely, when the ideal ego is examined without adequate support from the ego ideal one may become anxious and afraid, leading to morbid preoccupation with emptiness, loss of enthusiasm for living, and an overly serious attitude about oneself and one's spiritual calling. Another danger is that of superimposing a new image of the ideal ego onto the preexisting one, "cloaking the ideal ego in vestments of emptiness, egolessness, and non-attachment.“<sup>111</sup>

Abschließend in eigenen Worten nochmals zusammenfassend die Unterschiede und die Gemeinsamkeit(en) von Konzentrativer Meditation und Achtsamkeitsmeditation:

Man kann konzentrativ „in“ die Form gehen, mit der Form verschmelzen, in der Form sich auflösen, wobei das Subjekt der Wahrnehmung sich im Objekt auflöst *oder* sich in „reiner“ Aufmerksamkeit üben, sich von jeder Form distanzieren, mit der Formlosigkeit verschmelzen, wobei das Subjekt der Wahrnehmung (der Wahrnehmende) sich im Subjekt (der Wahrnehmung) selbst auflöst. In beiden Fällen löst sich die sonst dem Wahrnehmungsprozess zugrundeliegende Trennung in Subjekt und Objekt auf.<sup>112</sup>

### 3.2.1.3 Gemeinsamkeiten und/oder Unterschiede

In diesem Kapitel wird es darum gehen, inwiefern Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede in den Meditationsarten im Bezug auf physische und ggf. psychische Auswirkungen bestehen.

„These two kinds of meditation [Concentrative Meditation vs. Mindfulness] may have very different effects on the practitioner and thus may have very different clinical applications. A comparison of two EEG studies [...] showed that yogis in meditation are oblivious to the external world, while Zen meditators become keenly attuned to the environment. Thus different forms of meditation are associated with different patterns of brain activity and different forms of attention.“<sup>113</sup>

Im Gegensatz dazu steht die Aussage von Cahn & Polich, die man als Zusammenfassung der aktuellen neurologischen Meditationsforschung auffassen kann.

“Thus, the methods used to elicit specific states differ across practices, but the results similarly produce reported trait changes in self-experience: eliciting shift toward expanded experience of self not centred on the individual's body schema and mental contents.“<sup>114</sup>

Es kann an dieser Stelle nicht deutlich genug darauf hingewiesen werden, dass der derzeitige Stand der neurophysiologischen Forschung die in der klassischen Meditationsforschung und -literatur diskutierten Korrelate bzgl. der Dichotomie der Meditationsformen *nicht* replizieren konnte. Inwiefern diese beinahe 40 Jahre in der Forschung und Literatur kursierenden und

---

<sup>110</sup> Hayward 1998: 614

<sup>111</sup> Bogart 1991: 401

<sup>112</sup> Hier sei einer der wenigen in dieser Diplomarbeit auftauchenden philosophischen Kommentare erlaubt: Meiner Meinung nach sind es letztlich diese beiden Kategorien (Konzentrativer Meditation vs. Achtsamkeitsmeditation), in die sich Meditationsformen einteilen lassen, die auf zwei verschiedene und dennoch untrennbare, weil sich gegenseitig bedingende Modi der Wahrnehmung *hinweisen*: Identifikation mit Form und reine, formlose Bewusstheit. Letztendlich lösen sich Wahrnehmender, Wahrnehmung und das Wahrzunehmende auf in DAS. Form und Leere, Leere und Form „sind“ Aspekte bzw. Ausdrucksformen des einen Ungetrennten: EINS OHNE EIN ZWEITES.

<sup>113</sup> Bogart 1991: 385

<sup>114</sup> Cahn & Polich 2006: 181

## Begriffliche Klärungen

noch in der Diskussion befindlichen Befunde Artefakte sind oder nicht, muss weitergehende v.a. neurophysiologische Forschung zeigen.<sup>115</sup>

„Electroencephalographic (EEG) studies of meditative states have been conducted for almost 50 years, but no clear consensus about the underlying neurophysiological changes from meditation practice has emerged.“<sup>116</sup>

Aus reduktionistischer, materialistischer Sicht im Bezug auf die Wirkungen von Meditation könnte man die Arbeit bereits ab diesem Punkt beenden und lediglich Folgendes feststellen: Wenn Meditation signifikante physiologische Veränderungen im Organismus bewirkt, wir aber noch nicht wissen, inwiefern aus hermeneutischer Sicht eindeutig verschiedene Meditationstechniken distinkte physiologische Parameter zeitigen, dann ist es schlicht hinfällig die psych(olog)ischen Auswirkungen von Meditation zu untersuchen.

„(T)he study of trained subjects within established and newly devised experimental paradigms will help to elucidate the psychophysiological bases of the human capability to enter into different altered states of consciousness through the intentional self-regulation of attention.“<sup>117</sup>

Jedoch können Bewusstseinsphänomene weder auf bloße neurologische Phänomene reduziert werden, noch in ihrer Fülle durch die gleiche i.d.R. empirische Methodologie hinreichend oder gar genügend erklärt werden können.<sup>118</sup>

“Although these perspectives make it difficult to classify a given meditative practice as purely mindfulness or concentrative meditation, the two styles overlap in their approach toward similar goals. The former requires the maintenance of attention in a state of open perceptivity, and the latter requires narrowing of attentional focus.“<sup>119</sup>

Aus pragmatischen Gründen werde ich mich entgegen dem derzeitigen Stand der neurophysiologischen Forschung *dennoch* der „klassischen“ Einteilung von Meditationsformen in zwei distinkte Kategorien anschließen und die im Folgenden dargestellten (sozial-)psychologischen Auswirkungen der Meditationsforschung im Bezug auf etwaige Verhaltensänderungen ggf. nach der jeweiligen Meditationsform unterscheiden.

Dies ist aus mehreren Gründen a) einerseits pragmatisch sinnvoll, b) notwendig und c) letztendlich dennoch möglicherweise falsch.

Es ist bzgl. Punkt a) aus pragmatischen Gründen sinnvoll, weil eine dichotome Einteilung von Meditationsformen durch die Beschreibung der jeweiligen Techniken hermeneutisch nachvollziehbar ist und die herrschende Meditationsforschung – auch entgegen dieser Einteilung widersprechenden Befunden v.a. seitens der Neurophysiologie – an dieser Einteilung im Bezug auf Forschungsdesign und/oder Interpretation von Forschungsergebnissen festhält.

Da diese Arbeit bzgl. Punkt b) den Anspruch hat, mögliche Aussagen von (Langzeit-) Meditation auf das Sozialverhalten darzustellen und Hypothesen bzgl. weiterer soziologischer Feldforschung zu generieren, halte ich es für notwendig, die verschiedenen Meditationsformen im Bezug auf die für Verhaltensänderung evtl. ausschlaggebenden psychologischen Pa-

---

<sup>115</sup> Vgl. Cahn & Polich (2006) für tabellarisch aufbereitete methodologische Vergleiche von Meditationsstudien, sowie Engel 1999: 195ff. für den Bezug auf die klassischen (EEG-)Experimente, d.h. die Unempfindlichkeit gegenüber Sinnesreizen von Yogis die Konzentratione Meditation praktizierten vs. der Nicht-Habitierung von Zen-Mönchen die Aufmerksamkeitsmeditation praktizieren.

<sup>116</sup> Cahn & Polich 2006: 180

<sup>117</sup> Vaitl et al. 2005: 109

<sup>118</sup> Vgl. Austin (2005), der aus der Sicht eines Neurophysiologen sich an seine lebenslange Zenpraxis herantastet, Blackmore (2004) für eine einleitende Beschreibung und schematisch aufbereitete Einleitung in die Bewusstseinsforschung, Shear (1997) für philosophische Diskussionen über das Verhältnis von Bewusstsein, Materie und Ontologien z.B. (materialistischer oder spiritueller) Monismus, Dualismus, Ephemeralismus, Deismus, Pan(en)theismus, Wilber (1996) für den Versuch einer Integration verschiedener Wissenschaftsdisziplinen, Wilber (1998) für eine Darstellung der Gültigkeitskriterien von Ästhetik, Vernunft, Empirie, sowie Wilber (2006) für u.a. den Versuch Meditation als authentisch-spirituelle Disziplin innerhalb der Religionen neu zu platzieren.

<sup>119</sup> Cahn & Polich 2006: 181



parameter zu differenzieren. Dies auch deshalb, weil es möglich und wahrscheinlich scheint, dass bestimmte Klientel aus unterschiedlichen Beweggründen sich zu – durch diese Dichotomie sinnvoll analytisch voneinander getrennten – Meditationsformen hingezogen fühlen bzw. u.a. die Drop-Out-Rate ebenfalls mit Persönlichkeitsparametern und Wahl der Meditations-technik zusammenhängen könnte.

Möglicherweise kann allerdings bzgl. Punkt c) die Einteilung von Meditationsformen in die Dichotomie von Konzentrativer Meditation vs. Aufmerksamkeitskonzentration *dann* falsch sein, wenn man davon ausgeht, dass letztlich das „Ziel“ der Meditation das gleiche ist: Samadhi, Satori, Kensho, unio mystica.<sup>120</sup> Ich halte es für möglich und wahrscheinlich, dass dieser Erfahrungsraum, genau weil er unbeschreibbar ist, kultur-, traditionen-, zeitübergreifend für verschiedene Techniken *gleich* ist, allerdings stehen umfangreiche anthropologische Forschungen hierzu noch aus.<sup>121</sup>

Dieser letzte Einwand ist aus soziologischer Sicht u.a. auch deswegen nicht relevant weil „alle“ mystischen Traditionen stets betont haben und zeitgenössische Mystiker dies ebenfalls tun, dass letztlich nur ein winziger – soziologisch gesprochen: statistisch nicht signifikanter Teil – Erleuchtung, Befreiung erreicht. Der größte Teil wäre – metaphorisch gesprochen – folglich noch auf dem Weg, der sich durchaus in diese Dichotomie einteilen ließe. Inwiefern Meditation aus spirituell-soteriologischen Gründen oder pragmatisch-säkularen Gründen, Einfluss auf die psychologische und damit evtl. auch kausal zu attribuierende Verhaltensänderung hat, wird noch näher zu erläutern sein.

Diese Arbeit setzt sich im Wesentlichen pragmatisch damit auseinander, inwiefern Meditation abhängig *oder* unabhängig von der jeweiligen Technik einen tatsächlich messbaren Einfluss (z.B. via Persönlichkeitsparameter) auf das beobachtbare (Sozial-)Verhalten hat und sich damit das Handeln von Meditierenden signifikant von Nicht-Meditierenden unterscheiden könnte.

Es ist allerdings in Frage zu stellen, ob es so etwas wie eine „repräsentative“ Meditationspraxis aus wissenschaftlicher Sicht mit eindeutig zuweisbaren Attributen sowie spezifischen Auswirkungen überhaupt gibt.

“Too little research has acknowledged that there is no representative meditation practice. [...]

The variation in types demands appropriately tailored research designs. It also demands the development of research which acknowledges and responds to the different aims and processes of these different types of meditation practice.”<sup>122</sup>

D.h. die meisten kulturell überlieferten Meditationsformen und -techniken sind weder hermeneutisch untersucht oder bzgl. der in diesem Kapitel diskutierten Dichotomie von Konzentrativer Meditation vs. Achtsamkeitsmeditation klassifiziert, noch ist ihre Wirkung empirisch bzgl. bestimmter physiologischer Korrelate untersucht.<sup>123</sup>

Dennoch liefert der Stand der Meditationsforschung genügend Beweise für einen physiologisch von anderen Entspannungsverfahren distinkten Zustand der Meditation, was psychologisch signifikante Auswirkungen von Meditation mehr als wahrscheinlich macht.<sup>124</sup>

---

<sup>120</sup> Vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Mystik> für die Begrifflichkeiten.

<sup>121</sup> Vgl. Ken Wilber (1996), der den Stand der anthropologischen Untersuchungen für ausreichend hält, um eine Klassifizierung von Meditationszuständen vorzunehmen, die er für kulturübergreifend gültig hält.

<sup>122</sup> West 1987b: 197

<sup>123</sup> vgl. Walsh & Shapiro 2006: 229

<sup>124</sup> vgl. Cahn & Polich 2006; Dunn, Hartigan & Mikulas 1999

### 3.2.2 Psychologische vs. soziologische Definition von Meditation

Bzgl. der Fragestellung der Arbeit muss das Verhältnis zwischen psychologischer und soziologischer Definition(en) von Meditation geklärt werden.

Da psychologische Meditationsstudien meist mit kleinen Stichprobengrößen arbeiten, um in den Experimenten – meist in klinischen Settings – eine möglichst hohe interne Validität zu generieren, geht es in der Soziologie, zumal bei Feldstudien mit repräsentativen Stichproben häufig eher um die Umweltvalidität der untersuchten Variable.

Während in psychologischen Experimenten oder Quasiexperimenten v.a. die genaue kausale Attribuierung einer spezifischen, eng eingegrenzten unabhängigen Variable auf eine abhängige Variable untersucht wird, geht es aus soziologischer Perspektive – zumal bei der vorliegenden Fragestellung – vermutlich um multikausale, kovariante Parameter; auch eine bidirektionale Kausalität kann nicht ausgeschlossen werden.

Es geht bei der Fragestellung bezüglich „Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten“ also darum, eine Definition zu finden, die a) disjunkt Meditation von anderen (Entspannungs-)Techniken (z.B. Hypnose, progressiver Muskelentspannung) abgrenzt, die b) erlaubt zwischen den verschiedenen Meditationstechniken zu unterscheiden, die c) diese unterschiedlichen Meditationstechniken anhand von zwei Parametern – nämlich der oben beschriebenen Kategorisierung in Konzentration vs. Achtsamkeitsmeditation – und dennoch und am wichtigsten d) es vermag eine übergeordnete Kategorie, nämlich Meditation zu bilden.

“D. H. Shapiro defines meditation as “a family of techniques which have in common a conscious attempt to focus attention in a nonanalytical way and an attempt not to dwell on discursive, ruminating thought” (1982, 268). Two types of meditation practice are generally identified (Goleman 1988): concentrative meditation [...] and insight, or mindfulness meditation.”<sup>125</sup>

“Meditation can be defined as a family of practices that train attention and awareness, usually with the aim of fostering psychological and spiritual well being and maturity. Meditation does this by training and bringing mental processes under greater voluntary control, and directing them in beneficial ways. This control is used to cultivate specific mental qualities such as concentration and calm, and emotions such as joy, love and compassion.”<sup>126</sup>

Meine Definition von Meditation für die Fragestellung nach den Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten setzt sich aus Elementen beider Zitate zusammen.

#### Meditation

- 1) ist eine Familie von Techniken (die sich in Konzentration vs. Achtsamkeitsmeditation einteilen lassen), die Aufmerksamkeit und Bewusstsein auf nicht-analytische Weise trainieren, mit dem bewussten Versuch, nicht in diskursivem Denken zu verweilen.
- 2) geschieht *normalerweise* mit dem Ziel psychologisches und spirituelles Wohlbefinden und Reife zu fördern. Meditation tut dies, in dem es mentale Prozesse unter größere willentliche Kontrolle bringt und diese auf vorteilhafte Weise ausrichtet. Diese Kontrolle wird benutzt, um spezifische mentale Qualitäten wie Konzentration und Ruhe sowie Emotionen wie Freude, Liebe und Mitgefühl zu kultivieren.

Die Definition besteht absichtlich aus zwei Teilen. Folgendes Zitat illustriert das vereinfachend für ein Stimulus-Response-Modell.

„Research on the stimulus side of the stimulus-response paradigm tends to be a type of component analysis. Initial studies of any stimulus input tend to consider the stimulus as a whole and are not too

<sup>125</sup> Kristeller & Johnson 2005: 394

<sup>126</sup> Shapiro & Walsh 2003: 4

## Begriffliche Klärungen

concerned with its individual components. However, after the stimulus complex has been demonstrated to be effective, then the question arises as to precisely which component stimuli are responsible for which effects.”<sup>127</sup>

Der erste Teil bezieht sich a) auf den „Bewusstseinsaspekt“, die Kontrolle der Aufmerksamkeit, ist b) nicht kultisch, d.h. hängt von keinem religiösen oder rituellen Orientierungsrahmen ab, betont c) den Versuch die Aufmerksamkeit auf (mehr oder weniger strenge Weise) zu kontrollieren, sowie enthält d) implizit eine „Meta-Botschaft“: weniger der *Inhalt der Gedanken* ist wichtig, als vielmehr die *Bewusstheit der Gedanken*. Auch wenn sich also *inhaltlich* Überschneidungen ergeben, sollte man zumindest a priori Meditation *nicht* mit autogenem Training, Tagträumen, Selbst- oder Fremdhypnose oder anderen kognitiven Strategien gleichsetzen.<sup>128</sup>

Der zweite Teil der Definition bezieht sich auf a) die Intention jenseits des „Bewusstseinsaspektes“ mit b) normativen Aspekten („positiven“, „guten“ Gefühlen) und c) Kontextvariablen (Spiritualitätsbezug, Wohlbefinden, Reife).

Die Aufteilung der Definition von Meditation in zwei Teile wird zunächst bei den Meditationsmodellen und daran anschließend bei der methodologischen Diskussion über die Ergebnisse der Metaanalyse von Forschungsbefunden von größter Bedeutung für die Unterscheidung zwischen psychologischen und soziologischen Implikationen bzgl. der Fragestellung sein.

Teil 1) der Definition bezieht sich *eher* auf psychologische, Teil 2) *eher* auf soziologische Aspekte. Es wird gleichwohl darauf hingewiesen, dass diese Trennung analytischer Natur ist und lediglich für die Ausrichtung der Arbeit von Relevanz ist. Dies insbesondere, als die Arbeit versucht, Schnittstellen herzustellen zwischen psychologischen und soziologischen Aspekten des Standes der Forschung im Bezug auf die Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten aus (sozial-)psychologischer Sicht bzw. soziales Handeln aus soziologischer Sicht.

Wie schwierig eine Definition für die Fragestellung aus psychologischer Sicht und noch mehr aus soziologischer Sicht ist, unterstreiche folgendes Zitat.

“This practice is unique among all human activities in that it's consistent with any of these other activities. One can – and must, if one is to be successful – meditate while engaged in any kind of activity whatsoever, physical, emotional and mental, while working alone or with others, while practicing science or developing integral theory.”<sup>129</sup>

Wenn nun Meditation weniger bzw. nicht nur eine Übung ist, die nicht alltägliche Bewusstseinszustände fördert, sondern eher einen „Bewusstseinsmodus“ darstellt, bzw. wenn Meditation ultima ratio genau durch das „Kennenlernen“ außergewöhnlicher Bewusstseinszustände, auf eine Veränderung der zugänglichen Bewusstseinsstruktur bzw. des -modus zielt, dann scheint die Frage nach abhängiger und unabhängiger Variable unmöglich.

Der aktuelle Stand der Meditationsforschung spiegelt genau diese zentralen Schwierigkeiten der Unterscheidung von Zustands- und Struktureffekten von Meditation wieder.

“Studies to date have not been optimally designed to assess both meditation state and trait effects, in part because of the administrative challenge, difficulty in defining appropriate control groups and conditions, and complications arising from the synergistic association between meditative states and traits [...]”<sup>130</sup>

Im Folgenden wird also meist „so getan“, als gäbe es diese Schwierigkeiten der Auseinanderhaltung von Zustand vs. Struktur bzw. Modus nicht, auch wenn dies zumindest mit der Sicht

---

<sup>127</sup> Walsh 1984: 28

<sup>128</sup> Vgl. Shapiro 1982: 6 für eine umfassende Herleitung und Beschreibung der Definition, sowie Shapiro & Zifferblatt 1984: 586f. für eine behaviourale Konzeptualisierung und Schematisierung von Zen-Meditation im Vergleich zu einer kognitiv-behaviouralen Kontroll-Strategie.

<sup>129</sup> Smith, A. P. 2006

<sup>130</sup> Cahn & Polich 2006: 181

einiger Traditionen *unvereinbar* ist, die auf die Vereinigung von Alltag und Meditation zielen.<sup>131</sup>

“Making work a meditative experience concerns many Hindus, Buddhists and Sufis [...]. Hindus practise karma yoga – the yoga of work – to make work a meditative experience that brings them closer to God. Zen Buddhists practise samu – work meditation – which aims at the experience of being absorbed in work, losing any sense of self, and becoming one with the activity [...].”<sup>132</sup>

Es ist offensichtlich für die Fragestellung, wenn nicht absurd, dann doch methodologisch – zumindest für mich – nicht greifbar, wenn nach der Auswirkung von Meditation auf Verhalten gefragt wird, der Meditierende jedoch (aus „nondualer Perspektive“<sup>133</sup>) nicht (mehr) zwischen Meditation und Nicht-Meditation unterscheidet, weil eben alles im Zustand bzw. der Struktur oder dem Modus der Meditation, gleichsam das Leben an sich als Meditation „erfahren“ wird<sup>134</sup>, bzw. weniger „extrem“, der ganze Alltag als meditative Übungspraxis verstanden wird, auch wenn man ihn nicht dauerhaft „nondual“ erfährt.<sup>135</sup>

### 3.3 Persönlichkeit

Im Bezug auf die Fragestellung ist es schließlich von zentraler Relevanz zu klären, was unter Persönlichkeit verstanden wird. Dies v.a. weil die wenigsten untersuchten Ergebnisse direkt Aussagen über Verhaltensänderungen durch Meditation treffen, sondern vielmehr, wenn überhaupt, auf Persönlichkeitsvariablen. Wenn Meditation einen signifikanten Effekt auf Persönlichkeitsparameter hat und diese aussagekräftig sind für (Sozial-)Verhalten, dann ist es wahrscheinlich, dass Meditation einen Einfluss auf das (Sozial-)Verhalten hat.

Persönlichkeit scheint aus soziologischer „eine vergessene Größe der empirischen Sozialforschung“ zu sein, wie das gleichnamige aktuelle Buch von Siegfried Schumann aus dem Jahre 2005 nahelegt, von den „klassischen“ Forschungen über die autoritäre Persönlichkeit einmal abgesehen, die unter der Ägide der Frankfurter Schule stattfanden und v.a. Faschismusforschung im Hinblick auf die Erfahrung und Verarbeitung des Nationalsozialismus darstellen. Die Ergebnisse der Autoritarismusforschung werden heutzutage dem sog. „Big-Five-Ansatz“ in der empirischen Sozialforschung i.d.R. untergeordnet<sup>136</sup>, da sich hiermit „eine einheitliche und allgemeingültige Terminologie für die Beschreibung von individuellen Unterschieden durchgesetzt und etabliert hat [...].“<sup>137</sup>

„Die Kernannahme des Big-Five-Ansatzes besagt, dass sich die Persönlichkeitsunterschiede zwischen Individuen anhand fünf wichtiger Merkmalsdimensionen beschreiben lassen, der Extraversion (EX), der Verträglichkeit (VT), der Gewissenhaftigkeit (GW), des Neurotizismus (NZ) und der Offenheit für Erfahrung (OE). Der Begriff „Big“ steht dabei für die Annahme einer übergeordneten Struktur breiter bzw. grober Eigenschaftskategorien. Die fünf Beschreibungsdimensionen ergeben ein praktikables, nachvollziehbares, leicht verständliches und verlässliches Koordinatensystem, in welches die meisten Persönlichkeitsmerkmale reliabel eingeordnet werden können. Die besondere Attraktivität und auch der Erfolg des Big-Five-Ansatzes beruht darauf, dass er einen leicht vermittelbaren Ausweg aus der oft verwirrenden Sprach- und Begriffsvielfalt früherer Persönlichkeitstheorien anbietet.“<sup>138</sup>

<sup>131</sup> Vgl. Bishop et al. 2004: 234 für eine Diskussion um mode vs. state.

<sup>132</sup> McCormick 1994: 6f.

<sup>133</sup> Für eine Begriffsklärung siehe das Kapitel 4.

<sup>134</sup> Vgl. das Kapitel 4.3. für einen Versuch der schematischen Darstellung des Verhältnisses von Bewusstseins-ebenen/-strukturen/-modi und Bewusstseinszuständen, sowie ausführlich: Wilber 2006: 84ff.

<sup>135</sup> Vgl. Shapiro 1984: 587f. sowie Shapiro & Walsh 2003: 10f. die diesen zentralen Punkt versuchen methodologisch unter „informeller Praxis“ im Gegensatz zu „formeller Praxis“, verstanden als protokollierter Meditationspraxis, bei Studien zu subsumieren. Dem Autor dieser Arbeit ist dennoch *nicht* klar wie dieses Verhältnis von „formeller“ und „informeller“ Praxis v.a. bei longitudinalen Studien z.B. mittels Protokollierung ‚gewichtet‘ werden könnte.

<sup>136</sup> vgl. Schumann 2005: 53

<sup>137</sup> Lang & Lüdtke 2005: 29

<sup>138</sup> Lang & Lüdtke 2005: 29

## Begriffliche Klärungen

Die Soziologie schließt sich somit der Tatsache an, dass der Big-Five-Ansatz ein international standardisiertes Instrument zur Persönlichkeit aus psychologischer Sicht darstellt,<sup>139</sup> der über Fächergrenzen hinweg fruchtbar operationalisiert und i.e.S. für die Fragestellung dieser Arbeit ggf. sinnvoll verwendet werden kann.

Wenn wir Persönlichkeit bzw. Persönlichkeitseigenschaften definieren als „stabile Beziehungen zwischen den Situationen und den Reaktionen einer Person“, dann hätte Meditation einen Einfluss auf das Verhalten einer Person, wenn Langzeitmeditation signifikant Persönlichkeitseigenschaften verändert. Es ist in diesem Zusammenhang notwendig darauf hinzuweisen, dass unter den „Reaktionen einer Person [...] dabei deren *Verhaltens- und Erlebnisweisen* verstanden werden“.<sup>140</sup>

Wir werden bei der Darstellung der Ergebnisse des Standes der Meditationsforschung zuerst die „Erlebnisweisen“ und dann die „Verhaltensweisen“ darstellen, die durch Meditation bzgl. der Fragestellung von Relevanz sind.

Es ist insofern bei der Diskussion um die Ergebnisse der Meditationsforschung von besonderem Interesse, inwiefern sich die psychologischen Ergebnisse im Bezug auf die Merkmalsdimensionen des Big-Five-Ansatzes einordnen und ggf. operationalisieren lassen.

„*Extraversion* bezieht sich auf Persönlichkeitsdispositionen wie Geselligkeit, Aktivität, Tatendrang, Durchsetzungsfähigkeit und Begeisterungsfähigkeit. *Verträglichkeit* umfasst die Facetten der Nachgiebigkeit („tender-minded“), der Freimütigkeit, der Bescheidenheit, der Kooperationsbereitschaft, des Vertrauens und Altruismus. Die *Gewissenhaftigkeit* meint das Streben nach Leistung, Besonnenheit, Kompetenz, Ordnungsliebe, Pflichtbewusstsein und Selbstdisziplin. *Neurotizismus* (auch Emotionale Labilität) bezieht sich auf Facetten der Ängstlichkeit, der Traurigkeit („depression“), der Unsicherheit („self-consciousness“), der Irritierbarkeit („angry hostility“), der Impulsivität und der Vulnerabilität. Die Dimension der *Offenheit für Erfahrung* erfasst die Bereitschaft und Wertschätzung von Phantasie, von neuen Ideen, von Ästhetik, von Gefühlen, die Bereitschaft für Abwechslung sowie ein flexibles Normen- und Wertesystem.“<sup>141</sup>

Dies ist selbstverständlich nur dann für die Fragestellung von Interesse, wenn wir unter Persönlichkeit keinen unveränderbares, statisches, gleichsam „in Granit gehauenes“, sondern nur bzw. eher „relativ stabiles“ Muster verstehen.

Ich stehe nicht alleine mit dem Zweifel an der Stabilitätsannahme der Persönlichkeitstheorien. Im Bezug auf die Fragestellung wird es interessant sein, die (meist) psychologischen Ergebnisse von Meditation auf verschiedene Persönlichkeitsparameter sowie die wenigen soziologischen Studien nach kritischer methodologischer Durchsicht hinsichtlich

„einer stabilen (Trait) und einer situationsabhängigen Komponente (State) der Persönlichkeitsmerkmale zu differenzieren.“<sup>142</sup>

Bevor der Stand der Meditationsforschung im Hinblick auf die Änderung von (Sozial-) Verhalten dargestellt und diskutiert werden kann, ist es noch nötig, verschiedene Meditationsmodelle vorzustellen.

---

<sup>139</sup> vgl. Goldberg 1990

<sup>140</sup> Klein 2005: 266

<sup>141</sup> Lang & Lüdtke 2005: 32

<sup>142</sup> Jagodzinski 2005: 344

„In a world of fugitives,  
the person taking the opposite direction  
will appear to run away.”

T.S. Eliot

## 4 Meditationsmodelle

Der Großteil der Meditationsforschung ist theoretisch nicht hinreichend fundiert.

“Because meditation is intrinsically subjective, introspective, and induces transpersonal experiences, states and stages, much that is crucial to it lies outside current mainstream maps and models.”<sup>143</sup>

“(P)robably the major drawback to our understanding of the psychology of meditation has been the atheroetical orientation of the research.”<sup>144</sup>

„There is now a large corpus of research findings on meditation. Theoretical models are needed to structure them so that we are not left with an amorphous scattering of data and outcomes about which no comprehensive deductions can be made.

No single model may be able to account for the full complexity of the meditation experience.”<sup>145</sup>

Im Folgenden werden weder neurophysiologische oder neuropsychologische Modelle diskutiert<sup>146</sup>, noch wird auf das Verhältnis von Konstruktivismus und buddhistischer Philosophie und Psychologie eingegangen.<sup>147</sup> Es werden vielmehr einige für die Fragestellung der Arbeit relevanten Modelle kurz und prägnant dargestellt, um eine vorläufige Antwort auf die Frage folgenden Zitats zu bekommen.

“How is it that a practice that appears inherently self-focused can cultivate the opposite? Is the self that is accessed during meditation practice a centred self, or merely self-centred?”<sup>148</sup>

### 4.1 Aufmerksamkeitsverarbeitungsmodelle

Meditation kann verstanden werden als eine Manipulation von Aufmerksamkeit.

„The consequence of this intentional manipulation of attention is reported to be an increased awareness of mental processes that are usually unconscious. [...] (D)uring meditation unconscious operations become known because of the interference with their normal functioning, whether by their resistance in receptive (mindfulness) meditation or by their temporary suppression in concentrative meditation. So, even though the two meditation approaches are distinct they are nevertheless both thought to facilitate insight into mental operations.”<sup>149</sup>

Man kann gut erkennen, dass diese Form der theoretischen Modellierung sich stark an behaviouralen Konzepten klassischer und operanter Konditionierung orientiert.<sup>150</sup> Aufmerksam-

---

<sup>143</sup> Shapiro & Walsh 2003: 19

<sup>144</sup> West 1987b: 199

<sup>145</sup> Delmonte 1987b: 39

<sup>146</sup> Vgl. Cahn & Polich 2006: 188ff., Shapiro & Walsh (2003), Walsh & Shapiro 2006: 232ff. für einen kurzen Überblick, sowie Delmonte 1987b: 39ff. für eine umfangreiche Diskussion über theoretische Zugänge zu Meditation.

<sup>147</sup> vgl. Claxton (1987), Delmonte (1987a)

<sup>148</sup> Kristeller & Johnson 2005: 398

<sup>149</sup> Delmonte 1987a: 39f.

<sup>150</sup> vgl. Herkner (1991)

keitsverarbeitungsmodelle werden exemplarisch am Deikmanschen Konzept der Deautomatisierung dargestellt.<sup>151</sup>

Der zentrale Punkt dabei ist, dass Deikman postuliert, dass Meditation die Kognition durch Perzeption und somit einen aktiv-analytischen Modus durch einen eher rezeptiven Modus „ersetzt“ bzw. „bewusst macht“.<sup>152</sup> Die erleuchtete Person verarbeitet Information phänomenologisch, in ihrer puren Form, unverfälscht durch aufgebaute Habituation, die Wahrnehmung ist *deautomatisiert*.<sup>153</sup>

Man fragt sich allerdings, wie dieser rezeptive, erleuchtete Modus i.w.S. generell behavioural und i.e.S. bzgl. der Fragestellung zu Verhalten bzw. Handlungen steht. Folgendes Beispiel von Deikman selbst möge dafür exemplarisch stehen. Seiner Meinung nach lässt sich Bewusstsein bimodal einteilen in Instrumentales und Rezeptives Bewusstsein.

<b>Instrumental Consciousness</b>		<b>Receptive Consciousness</b>	
[Example: Driving in heavy traffic]		[Example: Soaking in a hot tub]	
<b>Intent:</b>	To act on the environment	<b>Intent:</b>	To receive the environment
<b>Self:</b>	Object-like, localized, separate from others	<b>Self:</b>	Undifferentiated, nonlocalized, not distinct from environment
	Sharp boundaries		Blurring or merging of boundaries
	Self-centred awareness		World-centred awareness
<b>World:</b>	Emphasis on objects, distinctions, and linear causality	<b>World:</b>	Emphasis on process, merging, and simultaneity
<b>Consciousness:</b>	Focal attention	<b>Consciousness:</b>	Diffuse attention
	Sharp perceptual boundaries		Blurred boundaries
	Logical thought, reasoning		Alogical thought, intuition, fantasy
	Formal dominates sensual		Sensual dominates formal
	Past/future		Now
<b>Communication:</b>	Language	<b>Communication:</b>	Music/art/poetry/dance

Tabelle 1: Bimodales Bewusstsein (nach: Deikman 2000: 80f.)

Das Beispiel ist bzgl. der Fragestellung v.a. deswegen interessant, weil es unterstellt, dass es möglich ist, die Ebene des Verhaltens (bzw. Handelns) derartig in Situationen zu unterteilen, dass die einen eher, die anderen weniger mit rezeptivem „meditativen“ Bewusstsein kommen-surabel sind. Dies widerspricht jedoch eklatant der Auffassung, dass Meditation in den Alltag, in *alle* Tätigkeiten integriert werden kann, bzw. dass aus diesem rezeptiven Bewusstsein heraus aktiv gehandelt werden kann.

“These considerations suggest that there are different modes of consciousness to serve our basic intentions - they are functional. To act on the world requires a sharp discrimination between self and others and between self and objects. Likewise, an acute sense of linear time is needed so that planning and anticipation can be done effectively.

In contrast, to take in, to receive from the world calls for a different mode of consciousness, one in which boundaries are more diffuse, the Now is dominant, and thought gives way to sensation. *These shifts often take place in normal life but we seldom realize what they are.*<sup>154</sup>

<sup>151</sup> Vgl. Delmonte (1987b), dessen Einteilung der Theorie der Deautomatisierung in Aufmerksamkeitsverarbeitungsmodelle ich mich hier anschließe. Vgl. Wenk-Sormaz 2005: 34f. für eine Operationalisierung und eine Diskussion um perzeptive und kognitive Anteile der Theorie.

<sup>152</sup> Vgl. Wenk-Sormaz (2005), denn Deikman kam zu seinem Modell durch systematische Untersuchung konzentrativer Meditation. Inwiefern also dieses Modell in seiner Konstruktion selbst evtl. von einer Einteilung in konzentrierte Meditation vs. Aufmerksamkeitsmeditation abhängt, kann hier nicht erörtert werden. Dem Autor ist auch keine Studie bekannt, die diesen Zusammenhang untersucht. Auch Wenk-Sormaz’ umfangreiche Diskussion um die Theorie behandelt diesen Aspekt nicht.

<sup>153</sup> vgl. Delmonte 1987b: 40f.; Deikman 2000: 76ff.

<sup>154</sup> Deikman 2000: 79f. (Hervorhebung durch den Autor)

Meditation wäre also das Trainieren eines Bewusstseinsmodus, der bereits latent in jedem Menschen vorhanden ist, jedoch meistens *unbewusst*. Deikman führt Meditationsstudien als Beweis für seine Theorie an, die auf eine durch Meditation signifikant veränderte Interpretation von Rorschach-Tests<sup>155</sup> hinweisen<sup>156</sup>. Inwiefern dieses hermeneutische Verfahren, das den Versuch darstellt, jene Interpretationen von Tintenklecksen von Meditierenden als über die konkret-operationale Bewusstseinsstufe hinausgehende transrational-aperspektivische, im Gegensatz zur prärationalen Interpretation bei Kindern, festzuhalten, jedoch bzgl. der Fragestellung relevante, relativ dauerhafte Veränderungen in der Psyche dergestalt hinterlässt, dass es das Verhalten ändert, ist fraglich, zumal neuere neurophysiologische Meditationsforschung eine Deautomatisierung z.B. bei Zen-Mönchen *nicht* replizieren konnte. Selbst wenn dies so wäre, wäre es fraglich, inwiefern die Deautomatisierung gleichermaßen für Konzentrative Meditation vs. Aufmerksamkeitsmeditation eintreten würde.

Deikman jedenfalls hält sich nicht mit einer Beschreibung der Auswirkungen der beiden von ihm beschriebenen verschiedenen Bewusstseinsmodi zurück.

<b>The Survival Self</b>	<b>The Spiritual Self</b>
<b>Characteristics:</b> Aim of self-preservation Self-focused Self as Object as distinct from environment	<b>Characteristics:</b> Aim of service, attunement Other-centred Self identified with larger life process, resonant with environment
<b>Positive Effects:</b> Able to defend, acquire Able to achieve material goals Self-centred awareness	<b>Positive Effects:</b> Satisfaction Basis for traditional values Experienced meaning Equanimity
<b>Negative Effects:</b> Basis for traditional vices Dissatisfaction Access to a conceptual meaning only Fear of death	<b>Negative Effects:</b> Tendency to passivity Ineffective in defending, acquiring
<b>Importance:</b> Needed for individual survival	<b>Importance:</b> May be needed for the survival of the human species

Tabelle 2: Survival Self vs. Spiritual Self (nach Deikman 2000: 82)

## 4.2 Kognitiv-behaviourale Modelle

Die hier behandelten Modelle setzen auf der Ebene der kognitiv-behaviouralen Beeinflussung von Meditation anstatt der Veränderung der Informationsverarbeitung an. Es handelt sich somit nicht um alternative, sich ausschließende Modelle, sondern vielmehr komplementär zu betrachtende. Während das o.a. Modell stellvertretend für informationsverarbeitende Meditationsmodelle auf der Ebene der Kultivierung, Modifizierung und Deautomatisierung von Perception-Apperzeption ansetzt, wird hier der Fokus auf das Verhältnis von Apperzeption zu Kognition gesetzt.<sup>157</sup>

Es ist interessant zu sehen, dass die beschriebenen Modelle auf „umgekehrtem“ Weg zustande kamen. Während Deikman (2000) aus einer persönlichen, mystischen, meditativen Erfahrung

<sup>155</sup> Rorschach-Tests sind Tests bei denen Personen aufgefordert werden, frei zu psychologisch standardisierten Tintenklecksen zu assoziieren.

<sup>156</sup> vgl. Deikman 2000: 77ff.

<sup>157</sup> Vgl. Bogart 1991: 392 für eine - meiner Meinung nach nicht logisch schlüssige - theoretische Zuteilung der Deikmanschen Theorie in die Kognitiven Modelle.



## Meditationsmodelle

heraus sein Modell *induktiv* entwickelte<sup>158</sup>, entstand das folgende Modell von Kristeller & Johnson (2005) *deduktiv* aus der Erforschung von Essstörungen in klinischen Settings.<sup>159</sup>

Es geht in diesem Modell um die „konkrete“ Entwicklung von Empathie, Mitgefühl und Altruismus, was im Bezug auf die Fragestellung bzgl. Verhaltensänderungen von besonderer Wichtigkeit sein könnte.

Im Bezug auf das o.a. Aufmerksamkeitsverarbeitungsmodell einleitend folgendes Zitat:

“Often there is a feeling of relaxation, because the conscious mind is no longer responding with conditioned patterns of fear or unmet desires. Furthermore, as anxiety-driven cognitions or physiological reactions are suspended, one may experience an increased sense of well-being. Behavioural regulation may occur as drives to either avoid or to indulge are weakened. Finally, both a sense of centering within the self and a loosening of attachment to self may evolve. Superficial levels of identity may drop away, and a fuller sense of integration may emerge.”<sup>160</sup>

Doch welche kognitiv-behaviourale Prozessmodulierung lässt sich davon ableiten?

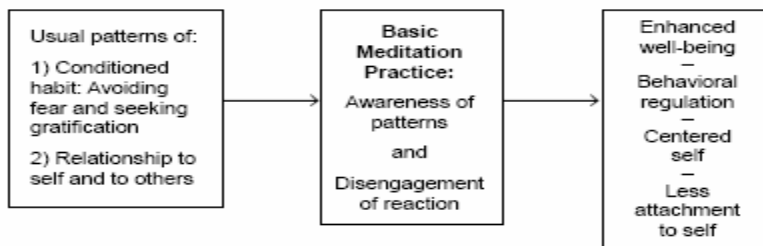


Abbildung 2: Effects of basic meditation practice (Kristeller & Johnson 2005: 397)

Die Forscher beziehen sich bei der Konstruktion ihrer Theorie nicht nur auf andere Theorien wie z.B. hierarchische Bedürfnisse und Selbstaktualisierung nach A. H. Maslow und C.G. Jung sondern auch auf umfangreiche Meditationsforschung bzgl. moralischer Entwicklung.<sup>161</sup>

Die „normale“ Struktur von Belohnung suchen und Bestrafung vermeiden<sup>162</sup>, wie sie auch das Informationsverarbeitungsmodell im aktiven Modus nahe legt, kann durch dieses Modell nicht nur deautomatisiert werden, sondern durch eine affirmatives Set von Eigenschaften auch aktiv manipuliert.

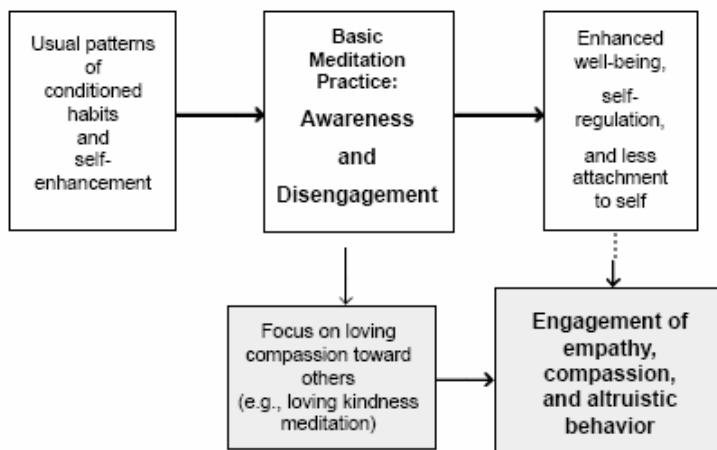


Abbildung 3: Effects of basic meditation practice combined with loving kindness meditation. (Kristeller & Johnson 2005: 397)

<sup>158</sup> vgl. Deikman 2000: 76

<sup>159</sup> vgl. Kristeller & Hallett (1999), Kristeller & Johnson (2005)

<sup>160</sup> Kristeller & Johnson 2005: 397

<sup>161</sup> vgl. ebd.: 399

<sup>162</sup> Vgl. Herkner (1991) exemplarisch für grundlegende Theorien der Sozialpsychologie, z.B. die Balancetheorie sowie die kognitive Dissonanztheorie.

Im Buddhismus und Hinduismus gibt es eine explizite und umfangreiche Schulung des Novizen, die der meditativen Praxis vorangeht und/oder sie begleitet. In Offenbarungsreligionen wie dem Christentum oder dem Islam scheint gar eine meditative Praxis ohne Bezug zu einem ethischen Rahmen fragwürdig, worauf schon die Etymologie des Wortes „contemplatio“ hinweist.<sup>163</sup>

Hierzu ein anschauliches Beispiel einer Anleitung zur Meditation:

“The meditation starts with engaging compassion toward the self, with the repetition of short phrases while in a meditative state:

May I be free from suffering.

May I find my joy.

May I be filled with love.

May I be at peace.

These phrases are then repeated, but with the focus shifted to others - first to a benefactor, then a good friend, then a neutral person, then someone with whom we experience interpersonal difficulties, or even an enemy, and finally to all beings in the world.”<sup>164</sup>

Es sei hier explizit darauf hingewiesen, dass diese Affirmation beliebiger Natur sein *kann*. Wenn die Affirmation negativ (i.S.v. gefühllos, kalt, gleichgültig gegenüber den Gefühlen anderer fühlender Wesen) ist, dann führt Meditation nicht zu einer Kultivierung von z.B. Mitgefühl, vielmehr kann Meditation dann „problemlos“ dazu umgemünzt werden, um z.B. Soldaten durch (zenbuddhistische) Meditation die Todesangst vor Kamikazeflügen zu nehmen.<sup>165</sup>

Auch die folgende kognitiv-behaviourale Theorie von Shapiro et al. (2006) ist bzgl. der Fragestellung der Arbeit zentral und v.a. deswegen interessant, weil sie zumindest ansatzweise die Zirkularität, Wechselseitigkeit (leider nicht: die dort implizit unterstellten oder zumindest anklingenden Rückkoppelungsmechanismen) von Intention, Aufmerksamkeit und Einstellung beleuchtet.

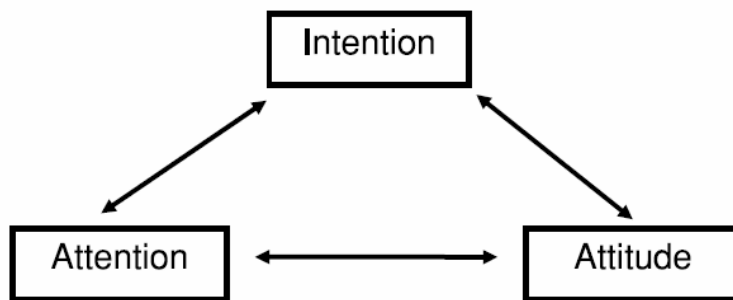


Abbildung 4: The three axioms of mindfulness, Intention, Attention, and Attitude, are not separate stages. They are interwoven aspects of a single cyclic process and occur simultaneously. Mindfulness is this moment-to-moment process. (Shapiro et al. 2006: 375)

Besonders interessant bzgl. der Fragestellung inwiefern Meditation das Verhalten beeinflusst, ist folgendes Zitat.

“Further, the study found that outcomes correlated with intentions. Those whose goal was self-regulation and stress management attained self-regulation, those whose goal was self-exploration attained self-exploration, and those whose goal was self-liberation moved toward self-liberation and compassionate service. These findings correspond with our definition of intentions as dynamic and evolving, which allows them to change and develop with deepening practice, awareness, and insight. The inclusion of intention (i.e., why one is practicing) as a central component of mindfulness is crucial to un-

<sup>163</sup> Vgl. Kristeller & Johnson 2005: 401, sowie Shapiro 1982: 9 für weitere Literaturangaben.

<sup>164</sup> Kristeller & Johnson 2005: 401

<sup>165</sup> vgl. Victoria 1999

## Meditationsmodelle

understanding the process as a whole, and often overlooked in other contemporary definitions (Bishop et al., 2004).<sup>166</sup>

Es erscheint möglich und wahrscheinlich, dass weniger Meditation an sich, als vielmehr die Intention mit der Meditation geübt wird, das Verhalten beeinflusst, zumindest wenn man die kognitiv-behaviouralen Theorien bei der Diskussion über die psychologischen Auswirkungen von Meditation berücksichtigt. Bevor dies geschehen kann, ist ein letzter theoretischer Ausflug zu der Frage wie meditative Zustände und strukturelle (Entwicklungs-)Ebenen zusammenhängen, notwendig.

### 4.3 Zustände und Ebenen – die Wilber-Combs-Matrix

Bei der gesamten Fragestellung geht es darum, ob, und wenn ja, inwiefern (Langzeit-) Meditation einen Einfluss auf das (Sozial-)Verhalten hat. Es ist i.e.S. also die Frage danach, inwiefern sich durch Meditation u.a. evtl. die Persönlichkeit des Meditierenden über die Zeit verändert und damit evtl. alternatives Handeln kontingent und kausal auf die Meditationspraxis zurückgeführt werden kann.

Es ist bzgl. der Fragestellung und auch im Bezug auf die o.a. Theorien von besonderem Interesse wie meditative Zustände interpretiert werden. Aus pragmatischen Gründen, v.a. bzgl. der Ausführlichkeit der Arbeit, kann die folgende, auf mannigfaltigen theoretischen Grundlagen fußende Matrix nur stichpunktartig dargestellt werden.

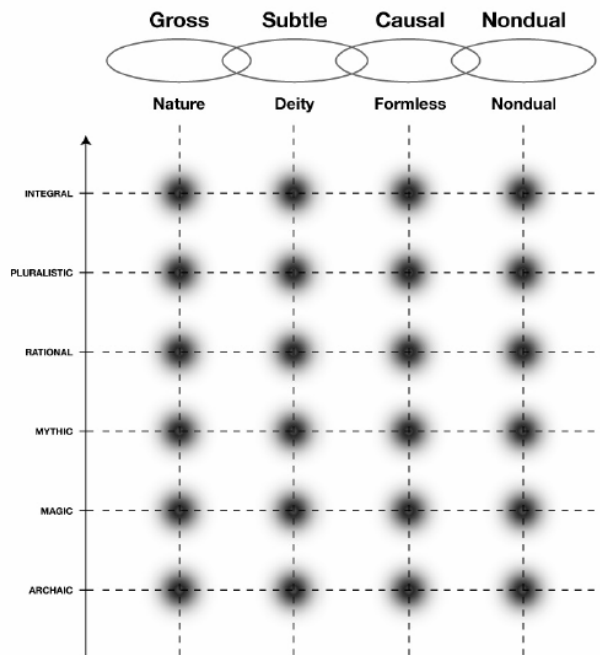


Abbildung 5: The Wilber-Combs Lattice (Wilber 2006: 90)

Sie geht u.a. von der Annahme aus, dass der formal-operationale Denkprozess eines Erwachsenen *nicht* der letztendliche und bestmögliche Entwicklungsstand ist, sondern dass es darüber hinaus noch weitere Entwicklungsstufen/-ebenen gibt.<sup>167</sup>

<sup>166</sup> Shapiro et al. 2006: 376

<sup>167</sup> Vgl. Wilber 1996: 287ff., Wilber 2006: 84ff., sowie abweichend davon Falk (2006) für eine Kritik an Wilbers Quellenselektion z.B. bei Piaget und Loewinger, sowie Meyerhoff (2006) als einzige mir bekannte umfassende Kritik an Wilbers AQAL-Modell.

Die *vertikale Achse* gibt dabei die Entwicklungshöhe verschiedener Entwicklungslinien/-ebenen/-stufen wieder.<sup>168</sup> Ken Wilber adaptiert und erweitert hier das Konzept multipler Intelligenzen nach Howard Gardner<sup>169</sup> und behauptet, dass jedes Individuum auf verschiedenen Entwicklungslinien unterschiedlich weit entwickelt ist. So ist z.B. ein Dr. Mengele sehr weit kognitiv, aber sehr gering moralisch entwickelt, Nurejews Performanz als Balletttänzer z.B. auf einem sehr hohen kinästhetischen Niveau aber seine soziale Kompetenz zumindest nicht notwendigerweise gleichermaßen entwickelt.<sup>170</sup>

Es lassen sich auf der vertikalen Achse unterschiedlichste Entwicklungsebenen anordnen, bzgl. der Fragestellung relevant z.B. die kognitive Entwicklung nach Piaget, moralische Entwicklung nach Kohlberg, Gebasers Bewusstseinsstrukturen, Wertememes<sup>171</sup> nach SDi, Ebenen der Selbstidentifikation nach Loevinger, Cook-Greuter.<sup>172</sup>

Die *horizontale Achse* gibt einerseits die „natürlichen“ Bewusstseinszustände wieder, wobei „Gross“ (grobstofflich) mit dem Wachzustand, „Subtle“ (subtil) mit dem Traumschlaf, „Causal“ (kausal) mit dem Traumlosen Tiefschlaf und „Nondual“ mit einem Zustand „transzendenter Zeugenschaft“ beschrieben wird, wobei letzterer bewusst auf den Wachzustand<sup>173</sup>, Traumzustand<sup>174</sup> und sogar den traumlosen Tiefschlaf<sup>175</sup> ausgedehnt werden kann (u.a. mittels meditativer Praxis).<sup>176</sup>

Mit diesem Kapitel wird auf die außerordentlich wichtige Tatsache hingewiesen, dass gemäß obiger Matrix jeder Bewusstseinszustand „nur“ gemäß einer Bewusstseinsstruktur interpretiert werden kann.

Dazu ein Beispiel zur Veranschaulichung: Nehmen wir an, jemand meditiert und erfährt einen Zustand den er als Einheit mit Gott beschreibt. Nun hat er in der Matrix einen sog. subtilen Zustand erfahren, den er gemäß seiner Struktur interpretiert. Wenn seine z.B. moralische Struktur ethnozentrisch ist, dann wird er diesen Zustand ethnozentrisch interpretieren: Er hat seinen Gott erfahren und jeder der Gott anders erfährt hat Unrecht! Genau dieselbe Erfahrung würde gemäß der Matrix auf einem pluralistischen Wertenniveau anders interpretiert: Gott wäre nur eine kulturelle Manifestation ohne absoluten Anspruch!

---

<sup>168</sup> Vgl. Wilber (2001) für den Versuch einer Integration einer Vielzahl von Entwicklungstheorien aus der Psychologie.

<sup>169</sup> Vgl. Gardner (2002) für einen umfassenden Überblick auf das Echo seiner 1983 veröffentlichten Theorie multipler Intelligenzen.

<sup>170</sup> Alle Entwicklungslinien folgen einer holarchischen Ordnung. Wilber benutzt den Terminus Holarchie angelehnt an Arthur Koestler: ein Holon ist *gleichzeitig* ein Teil/Ganzes. (z.B. sind bzgl. der kognitiven Entwicklungsstufen von Piaget auf der formal-operationalen Ebene alle darunter liegenden Ebenen eingeschlossen, nicht aber umgekehrt; die jeweils höhere Stufe/Ebene/Struktur hat emergente Eigenschaften, die sich auf der niedrigeren Stufe nicht erklären lassen, sie schließt die darunter liegende Stufe/Ebene/Struktur holarchisch ein und transzendiert sie)

Für eine Zusammenfassung des Verhältnisses von (Struktur-)Ebenen und Zuständen bzgl. der Fragestellung vgl. Wilber 2006: 84ff. Für weitere theoretische Fundierung z.B. bezüglich der Eigenschaften eines Holons vgl. Wilber (1996) sowie für eine Kritik daran Meyerhoff (2006) und Falk (2006).

<sup>171</sup> Vgl. Blackmore (2005) für eine umfassende Diskussion um memes.

<sup>172</sup> Vgl. Wilber (1996, 2001, 2006) für weitere Literaturangaben bzgl. der angesprochenen Autoren.

<sup>173</sup> Dies ist ein Zustand, der im Wachzustand *unabhängig* von jeder Situation passiv beobachtet, die Situation bezeugt (vgl. o.a. Modell bimodalen Bewusstseins). Dies ist in vielen mystischen Traditionen die erste Frucht der Meditationspraxis.

<sup>174</sup> Zeugenschaft im Traum bedeutet, dass man sich im Traum bewusst ist, dass man träumt, sog. luzides Träumen.

<sup>175</sup> Zeugenschaft im Traumlosen Tiefschlaf wird mit dem klassischen buddhistischen Shunya gleichgesetzt; einer „Erfahrung des Nichts“ bzw. einer „bewussten Nicht-Erfahrung“.

<sup>176</sup> ACHTUNG: An alle Leser, denen das jetzt zu „esoterisch“ (z.B. weil aus eigener Erfahrung unbekannt) erscheint: Es geht in der vorliegenden Arbeit nicht darum, nonduale Zeugenschaft oder dergleichen mehr zu beweisen.

## Meditationsmodelle

Bzgl. des Einflusses von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten gibt es gemäß der Wilber-Combs-Matrix, stellvertretend für das umfassendste mir bekannte Schema zum Verhältnis von Bewusstseinsstrukturen/-ebenen und Bewusstseinszuständen, also mindestens 24 Interpretationen meditativer Erfahrung.<sup>177</sup> Dies ist für die Diskussion über die Ergebnisse der nun folgenden Darstellung und kritischen methodologischen Durchsicht des Standes der Meditationsforschung von besonderer Bedeutung.

Zu diesem Zweck erscheint es sinnvoll und notwendig zwischen den verschiedenen Meditationsformen bei der nun folgenden Darstellung von spezifischen (sozial-)psychologischen Befunden von Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation – soweit möglich – zu unterscheiden.

„Meditation is quite likely a heterogeneous phenomenon, producing effects ranging from sleep to enlightenment, and incorporating such diverse processes as insight, desensitization, and suggestion. It is time that meditation researchers examine the question of who experiences what state and trait changes with which technique.”<sup>178</sup>

---

<sup>177</sup> Diese Zahl kommt zusammen aus der Multiplikation von 6 Ebenen x 4 Zuständen in der Wilber-Combs-Matrix.

<sup>178</sup> Smith, J.C. 1978: 563

„If one really comprehends this life  
then there is always a meditative process,  
always a process of contemplation  
– but not about something.  
To be aware of this whole process of existence,  
to observe it, to dispassionately enter into it,  
and to be free of it, is meditation.”  
Jiddu Krishnamurti

## 5 Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten

Es wird Aufgabe dieses Kapitels sein, herauszustellen, inwiefern Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten vom derzeitigen Stand der Meditationsforschung gesichert sind. Im Bezug auf die Fragestellung wird kurz eine Anzahl relevanter psychologischer Untersuchungen vorgestellt, um sie anschließend aus soziologischer Sicht zu diskutieren.

Wie lassen sich die Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen Meditation und Deautomatisierung, Feldunabhängigkeit und Selbstaktualisierung im Bezug auf die Fragestellung operationalisieren? Des Weiteren werden Studien über Kreativität, Konzentration, Gedächtnisvermögen und Intelligenz, sowie zu Empathie, Moral und Angst<sup>179</sup>, vorgestellt. Insbesondere interessiert, inwiefern Persönlichkeit(sparameter) und Meditation zusammenhängen. Auch wird zu klären sein, inwiefern Meditation Auswirkungen „direkt“ auf das (Sozial-)Verhalten haben könnten. Hierzu werden Studien im Bezug auf Essstörungen, Drogenrehabilitation, sowie verschiedener anderer Therapieformen vorgestellt. Abschließend werden negative Auswirkungen von Meditation diskutiert.

Nach einem Zwischenfazit bzgl. möglicher Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten und einer erneuten Abgrenzung der Fragestellung gegenüber Meditationsforschung aus psychologischer Sicht auf der einen Seite und religionssoziologischen Untersuchungen auf der anderen Seite, werden die Studien i.e.S. und Meditationsforschung i.w.S. einer kritischen methodologischen Analyse unterzogen. In der abschließenden methodologischen Diskussion um die Ergebnisse dieser Meta-Analyse des gegenwärtigen Standes der Meditationsforschung bzgl. der Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten sollen möglichst definitive Aussagen bzgl. der Fragestellung getroffen sowie Forschungshypothesen für weitere soziologische Forschung auf diesem Gebiet generiert werden. Erst an dieser Stelle kann die Fragestellung der Arbeit aus soziologischer Sicht beantwortet, sowie weitere „soziologische“ Meditationsforschung reflektiert werden.

Gemäß Kuhns „wissenssoziologischer Analyse der Struktur von Paradigmenwechseln in den Wissenschaften“ war die systematische Untersuchung von Meditation erst nach der Ablösung des behaviouralen Paradigmas in der Psychologie möglich.<sup>180</sup> Das folgende Zitat gibt diesen Ansatz aus salutogenetischer Orientierung wieder.

„Based on current biofeedback, meditation, and self-control research, a new paradigm of the person is emerging within the scientific community. This paradigm conceptualizes the healthy person as an indi-

<sup>179</sup> Auf Studien zum Thema Auswirkungen von Meditation auf Stress wird aus Gründen des Umfangs nicht eingegangen, der interessierte Leser sei hier auf eine aktuelle Meta-Analyse von Grossman et al. (2004) verwiesen.

<sup>180</sup> Vgl. sowie Torbert 2000: 264f. für die Infragestellung der Inkommensurabilität wissenschaftlicher Paradigmen nach (herkömmlicher) Kuhnscher Lesart und eher für eine im Wilberschen Sinne holarchische Wissenschaftsentwicklung v.a. im Bezug auf Meditationsforschung. Der Autor dieser Arbeit distanziert sich ansonsten ausdrücklich von der (sektiererisch gefärbten) Argumentationsrichtung des TM-Artikels.

## Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten

vidual who can pilot his or her own existential fate in the here-and-now environment, and who can have far greater self-regulatory control over his or her own body than hertofore imagined. Concomitant with this new paradigm is an attempt to develop and improve techniques by which people can self-observe techniques by which people can self-observe their behaviour, change it (if desired), and then continually modify and monitor it according to their needs.”<sup>181</sup>

An diesem Zitat interessieren mehrere Teile: Inwiefern hängen Auswirkungen von Meditation mit psychologischen Prädispositionen (z.B. Persönlichkeitsparameter, Psychopathologien) zusammen. Wenn wir Meditation bzgl. der Fragestellung als Technik zur Verhaltensänderung begreifen, dann ist die Frage wie, für wen und unter welchen Umständen diese Verhaltensänderungen durch Meditation sich wissenschaftlich beschreiben und v.a. wie sich die psychologischen Untersuchungen aus soziologischer Sicht u.a. bzgl. der Umweltvalidität interpretieren lassen.

Im Bezug auf die Schnittstelle zwischen Soziologie und Psychologie bei der vorliegenden Arbeit ist im Bezug auf die Fragestellung festzuhalten, dass der scheinbar so „ungreifbare“ Aspekt des Bewusstseins in der Meditationsforschung im Gegensatz zu empirisch messbaren Verhalten bzw. Handlung bei Selbst-Kontroll-Techniken (meist aus kognitiv-behaviouraler Verhaltenstherapie) eine fruchtbare Schnittstelle zwischen den Disziplinen darstellen kann.

„The concept of awareness, so predominant in the literature on meditation, is also critical to behavioural self-change strategies. In the behavioural literature, the means of attaining this awareness is called “self-observation”.”<sup>182</sup>

Selbst wenn sich jedoch reliable und valide Auswirkungen von Meditation u.a. auf Persönlichkeitsparameter nachweisen lassen, wovon hängt es dann ab, ob und wenn ja, unter welchen Umständen, diese Veränderungen, sich in einem konsistent auf die Meditation(spraxis) zurückzuführenden Verhältnis, in verändertem Verhalten niederschlagen?

Es wird zunächst zu zeigen sein, inwiefern die psychologischen Effekte von Meditation zumindest in für die Fragestellung relevanten Teilbereichen hinreichend gesichert sind.

### 5.1 Psychologische Metakonstrukte

Es werden zuerst komplexe psychologische Konstrukte (wie Deautomatisierung, Feldunabhängigkeit und Selbstaktualisierung) und daran anschließend dann spezifischere psychologische Variablen (wie Kreativität, sowie Konzentration, Gedächtnisvermögen und Intelligenz, als auch Empathie, Moral und Angst) im Zusammenhang mit Meditation untersucht.

#### 5.1.1 Deautomatisierung

Wie schon im Kapitel über Meditationsmodelle beschrieben, lässt sich als wissenschaftliche Annäherung bzgl. der Fragestellung Meditation als Deautomatisierung von Wahrnehmung beschreiben.<sup>183</sup> Doch auch Verhalten und Handeln sind zu einem großen Teil konditioniert und automatisiert.

“[...] Deikman’s concept of deautomatization may be the most coherent framework from which to work [...].”<sup>184</sup>

Mit William James, dem Vater der modernen Psychologie gesprochen:

“What we believe to be acts of will are automatic reactions to stimuli of unascertainable origin.”<sup>185</sup>

---

<sup>181</sup> Vgl. Shapiro & Zifferblatt 1984: 584, sowie v.a. für eine kritische Durchsicht von Biofeedbackstudien: Beysterstein (1999).

<sup>182</sup> Shapiro & Zifferblatt 1984: 588

<sup>183</sup> Vgl. Andresen (2000), Bogart (1991), Deikman (2000) und Wenk-Sormaz (2005) für weitere Referenzen.

<sup>184</sup> Wenk-Sormaz 2005: 35

Viele unserer Handlungen laufen un(ter)bewusst ab. Nun soll selbstverständlich Meditation nicht dazu führen, dass bspw. der Kupplungsvorgang beim Autofahren nicht mehr unterbewusst abläuft (auch wenn dies tatsächlich der Fall sein könnte), sondern vielmehr eine Technik, um sich der Unbewusstheit, der Automatisierung von Verhalten im Alltag, von „(Alltags-)Handlungen“ zunehmend bewusst zu werden.

“(A)utomatization’ refers to the mental process basic to human consciousness, whereby the repeated exercise of an action or a perception results in the disappearance from consciousness of its intermediated steps. ‘Deautomatization’, on the other hand, refers to the undoing of automatization by reinvesting actions and percepts with attention, leading to the breakdown of the psychological structures that organize, limit, select, and interpret perceptual stimuli.”<sup>186</sup>

Wie schon o.a. in Kapitel über die Meditationsmodelle diskutiert, kann darunter sicher nicht verstanden werden, dass Reize auf der rein perzeptuellen Ebene „verarbeitet“ werden, was an sich schon logisch inkonsistent ist<sup>187</sup> vielmehr wird man der „Unbewusstheit bewusster“.

Dieser Befund ist u.a. interessant bei Verhaltensweisen, die stark automatisiert sind und die trotz kognitiver Dissonanzen fortbestehen.<sup>188</sup> Ein gutes Beispiel ist Zigarettenkonsum. Insofern wäre es bzgl. der Fragestellung interessant zu sehen, ob nach jahrelangem immer wieder „Bewusstmachen“ der Automatisierungsmechanismen durch Meditation, dies in verändertem (abstinentem) Verhalten resultiert oder ob dies vielmehr aus meditativer Sicht irrelevant ist.<sup>189</sup>

Mit Bezug auf Deautomatisierung stellt eine aktuelle Studie fest, dass den Meditierenden eine größere Wahlfreiheit im Bezug auf das Handlungsergebnis bleibt, was eben nicht heißt, dass jedes automatisierte Verhalten zwangsläufig bewusst abläuft.

“Moreover, meditation does not destroy the practitioner’s ability to respond habitually. An individual has habits because more often than not, they serve him or her. Many times, the optimal response is the habitual one. If a car makes a sudden stop on the highway, the careful driver will habitually slam on the brakes. This is not a habit we would want to lose. At other times, it is more optimal to have a choice of behaviour, to not be limited by past behaviours - for example, replacing a behaviour such as yelling at one’s child out of anger or frustration with a new response. This research supports the idea that meditation gives an individual the flexibility to respond in a nonhabitual way, if non-habitual responding is what is optimal for the situation.”<sup>190</sup>

Die Studie ist so konstruiert, dass Meditation unabhängig von einem (soziologischen) Rahmen erklärbar ist.<sup>191</sup> Dies ist umso interessanter bzgl. der Fragestellung, als dies es möglich macht auf theoretischer Ebene zu unterscheiden zwischen aufmerksamkeitsorientierten Modellen, die die Auswirkungen von Meditation unabhängig von einem religiösen oder spirituellen Rahmen beschreiben und kognitiv-behaviouralen Modellen, bei denen Meditation untrennbar mit dem Rahmen verbunden ist.

Deikman (2000) selbst belegt seine Theorie, wie schon im theoretischen Teil angesprochen, mit Laborexperimenten im Bezug auf signifikant verschiedene Rorschach-Tests von Meditierenden, an. Die von Wenk-Sormaz’ (2005) angeführten Studien liefern für diese zunächst logisch einleuchtende Tatsache der Deautomatisierung durch Meditation bzgl. Verhaltensänderungen nur schwache empirische Belege aus soziologischer Sicht. Drei der vier angeführten Referenzen beziehen sich auf Laborexperimente im Bezug auf Aufmerksamkeitsverarbeitung,

---

<sup>185</sup> Bricklin 1999: 97f. (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>186</sup> Andresen 2000: 39

<sup>187</sup> zumindest wenn man zwischen Perzeption vs. Apperzeption/Kognition bei Informationsverarbeitungsprozessen unterscheidet

<sup>188</sup> Durch kognitiv-behaviourale Theorien (z.B. Festingers Dissonanztheorie) würde eigentlich ein Ausgleich in ein konsonantes Verhältnis stattfinden, entweder, indem es entweder zu einer kognitiven Umformulierung i.S.v. „Rauchen ist gar nicht schädlich“ oder aber zu einer behaviouralen Änderung, also Rauchabstinenz kommt.

<sup>189</sup> Vgl. die (z.T. fragwürdigen) Befunde der TM dass statistisch gesehen Langzeitmeditierende weniger rauchen mit z.B. der Biographie Nisargadattah Maharaj’, der an Lungenkrebs starb. Diesbezüglich vgl. weiter das Verhältnis zwischen westlicher und östlicher Interpretation eines „Erwachten“ in Friesen (2006).

<sup>190</sup> Wenk-Sormaz 2005: 45

<sup>191</sup> ebd.



liefern eine hohe interne Validität, damit z.T. einhergehend aber eine niedrige Umweltvalidität. Die von ihr angeführte soziologische Studie wird im Kapitel zur soziologischen Meditationsforschung noch näher zu besprechen sein.<sup>192</sup>

“When we consider the problems that confront us - sociological, environmental, and technological - we can see that ameliorating and solving these problems will require a shift in which connected, other-centered consciousness becomes more dominant. Because of this, the further progress and survival of the human race may depend on that very shift in consciousness to which the mystical traditions are devoted.”<sup>193</sup>

Es wird im Laufe der Darstellung der Ergebnisse des derzeitigen Standes der Meditationsforschung im Bezug auf die Fragestellung, ihrer kritischen methodologischen Durchsicht, sowie ihrer Diskussion aus soziologischer Sicht, genau diese, im o.a. Zitat angesprochene Relevanz von Meditation auf der Handlungsebene, versucht werden wissenschaftlich zu beantworten.

Ich werde sowohl bei den anderen Befunden, als auch der Diskussion um mögliche Verhaltensänderungen durch Meditation auf das Konzept der Deautomatisierung zurückkommen.

### 5.1.2 Feldunabhängigkeit

Auch wenn es nur wenige Studien zum Thema Meditation und dem Konzept der Feldunabhängigkeit gibt<sup>194</sup>, so scheint es doch im Bezug auf die Fragestellung interessant, diese Befunde kurz darzustellen.

„Those with a high degree of psychological differentiation are said to be inner rather than outer directed, better able to use their own selves as reference points when making judgements or decisions, have a clearer sense of their separate identity, and be more aware of needs, feelings, and attributes that they recognize as their own, distinct from others. Such persons have been termed ‘field independent’. Persons with a less developed sense of separate identity – those who tend to rely on external sources for definitions of their attitudes, judgements, sentiments, and views of themselves – have been termed ‘field dependent’.”<sup>195</sup>

Meditation scheint einen Einfluss auf diesen Grad der „psychologischen Differenzierung“ zu haben. Im Sinne der – die Soziologie wie Psychologie beeinflussenden – Handlungstheorie nach G. H. Mead ist darunter eine Differenzierung zwischen

„der eher sozialen Komponente des „Me“ und der eher psychischen Komponente des „I“ (zu verstehen). Das Me präsentiert die Vorstellung dessen, wie die anderen Menschen ein Individuum sehen und wie es sich nach der Interpretation ihrer Erwartungen zu verhalten hat. Es speichert gewissermaßen die intersubjektiv ausgehandelten Erwartungen und stellt handlungsleitende Strukturen und Orientierungen zur Verfügung.“<sup>196</sup>

Es ist interessant zu sehen, dass diese durch Meditation verstärkte Feldunabhängigkeit sich auch als Deautomatisierung von sozialen Rollen i.S.v. o.a. handlungsleitenden Orientierungsstrukturen verstehen lassen kann. Insofern wäre Feldunabhängigkeit als eine Unterkategorie von Deautomatisierung aufzufassen, da beide auf eine Differenzierung des Selbst-Konzeptes hindeuten. Diese Differenzierung kann psychopathologisch als „Ich-Auflösung“ erfahren werden oder positiv als „Ich-Transzendenz“.<sup>197</sup>

Im Bezug auf die Fragestellung ist diese Erweiterung der Handlungsautonomie besonders interessant im Bezug auf Werte- und Moralempfinden. Wenn wir davon ausgehen, dass prä- wie postkonventionelles Handeln *nicht* konventionell sind, wird es bei der Diskussion um die Auswirkungen von Meditation auf Verhalten relevant, ob diese evtl. festzustellende Ände-

---

<sup>192</sup> vgl. Wenk-Sormaz 2005: 49 (References 60.-63.)

<sup>193</sup> Deikman 2000: 90

<sup>194</sup> vgl. Murphy & Donovan 1997: 86f. für weitere Referenzen

<sup>195</sup> Carrington 1987: 153

<sup>196</sup> Hurrelmann 2001: 49; sowie weitergehend für eine Zusammenfassung, Würdigung und Kritik der Meadschen Theorie Hurrelmann 2001: 48-54.

<sup>197</sup> vgl. Kap. 5.5.

rung, gewissermaßen eine „Verinnerlichung“ der Moral, sich eher narzisstisch-regressiv im Bezug auf signifikante Andere, oder eher darüber hinaus als Identifizierung auf weltzentrischem Niveau interpretieren lässt, und v.a. wie dieses Moralempfinden mit tatsächlichem Verhalten und Handeln zusammenhängt.

### 5.1.3 Selbstaktualisierung

Das vom humanistischen Psychologen A. H. Maslow stammende Konzept der Selbstaktualisierung könnte für die Fragestellung ebenfalls von Wert sein.

*„Within models of self-actualization, a shift from selfpreoccupation to concern for others is considered a natural progression along stages of self-development.*

Yet the questions still remain: How does self-actualization come about? How does it stimulate the development of empathy? Is it spontaneous or a function of length of time of practice or a function of maturation (at least in some individuals)? Alternatively, is this shift a function of the cultivation of particular aspects of motivation or goals? All meditative spiritual traditions emphasize that the extended goal of contemplative practice is an opening of the heart, a heightening of compassion, a preparation for loving and caring more deeply for others. But how does this occur?“<sup>198</sup>

Das Problem bei der Validierung des Konstruktes ist, dass es sich bei den Hauptbestandteilen „(affective maturity, integrative perspective on self and world, and resilient sense of self)“<sup>199</sup> um aus tiefenpsychologischer hermeneutisch-strukturalistischer Forschung gewonnene Elemente handelt, die schwer empirisch validierbar sind. Trotz der empirisch mangelhaften Messung des Konstruktes ist das Konzept der Selbstaktualisierung, nach seiner wohlbekannten Bedürfnispyramide, ein weltweit anerkanntes und in viele Forschungsbereiche, so auch die Meditationsforschung, diffundiertes Prinzip.

Leider ist die Frage, inwiefern Meditation einen Einfluss auf Selbstaktualisierung haben könnte wenig systematisch erforscht worden. Wo die Forschung reliabel und valide scheint, wird das Eis dünn,

“(t)he research on the relationship between Zen meditation and self-actualization has not been very consistent“<sup>200</sup>

zumal der meiste Teil der Forschung von Seiten der TM finanziert wurde und so zumindest dem Verdacht unterliegt, einem Forschungsbias zu unterliegen.<sup>201</sup>

Zusätzlich ist das Verhältnis zwischen unabhängiger und abhängiger Variable mehr als problematisch, dies v.a. weil a) die unabhängige Variable Meditation sehr vielschichtig ist und b) die abhängigen Variablen aus den (meist) klinischen Settings sehr spezifisch sind.

“In contrast to the usual dependent variables investigated in the western literature, the eastern sources describe a goal for Zen meditation that might be described best as the optimization of mental health [...]. A close theoretical counterpart to this goal in western psychology would be Maslow’s concept of self-actualization. [...]“<sup>202</sup>

Für diese, im methodologischen Teil noch näher zu reflektierenden Einschränkungen der Befunde v.a. im Bezug auf die Operationalisierung der Ergebnisse für soziologische Forschung, werden nun spezifischere, für die Fragestellung relevante psychologische Variablen in ihrem Zusammenhang mit Meditation dargestellt.

Dennoch ist der Grundgedanke hinter der Theorie der Selbstaktualisierung auch und gerade aus soziologischer Perspektive interessant, denn

---

<sup>198</sup> Kristeller & Johnson 2005: 399 (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>199</sup> Orme-Johnson 2000: 206

<sup>200</sup> Compton & Becker 1983: 925

<sup>201</sup> vgl. Murphy & Donovan 1997: 94-101, sowie kritisch Canter & Ernst (2003)

<sup>202</sup> Compton & Becker 1983: 925

## Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten

„Abraham Maslow *and* meditation philosophy share a view that *humans are endowed with potentials for growth that are obstructed by social conditioning and fears.*“<sup>203</sup>

Insofern wird er zusammen mit den nun folgenden „spezifischeren“ für die Fragestellung relevanten psychologischen Auswirkungen von Meditation bzgl. der Sozialverhaltens zu diskutieren sein.

### 5.2 Spezifische Auswirkungen von Meditation

Für alle diskutierten psychologischen Metakonstrukte und auch die nun zu diskutierenden Auswirkungen von Meditation im Bezug auf spezifischere psychologische Variable steht symptomatisch folgendes Zitat.

“(O)ne of the possible flaws in most meditation research, is the short lengths of time (of) practiced meditation before the posttesting takes place [...] (O)ne of the most obvious themes in the eastern literature is a longitudinal emphasis.”<sup>204</sup>

Dass sich daran auch nach über 20 Jahren nach o.a. Zitat im wesentlichen nichts geändert hat, mag, die Psychotherapie stellvertretend für andere Disziplinen in folgendem Zitat, daran liegen, dass

“(t)he long-term objectives of meditation are not in general congruent with those of mainstream psychotherapy as they go beyond therapeutic gain in the clinical sense.”<sup>205</sup>

Aus Gründen der Übersichtlichkeit wird dennoch der Stand der Meditationsforschung im Bezug auf die Fragestellung erst *nach* der nun folgenden Darstellung von spezifischen Auswirkungen von Meditation nach dem Zwischenfazit kritisch methodologisch diskutiert. Die o.a. komplexen Konstrukte dienen deshalb v.a. als Orientierung in der Diskussion bzgl. möglicher Auswirkungen der spezifischeren Auswirkungen von Meditation bzw. deren Einordnung.

Aus methodologischen Gründen sowie aus Gründen des notwendigerweise beschränkten Umfangs der Arbeit, schließe ich mich den Meditationsforschern Murphy & Donovan (1997) an, wenn sie sagen, dass

„(w)e have not tried to compare the results of contemporary studies with traditional accounts of contemplation’s effect on personality development as a whole.“<sup>206</sup>

#### 5.2.1 Kreativität

Wenn wir davon ausgehen, dass Meditation zu einer Deautomatisierung im Bezug auf vormals unterbewusst stattfindende Denk- und evtl. Verhaltensmuster führt, dann liegt es nahe, zu vermuten, dass dies auch mit einer erhöhten Kreativität durch Meditation einhergehen könnte.

Allerdings sind die Studien selbst von aufgeschlossenen Forschern derart arbiträr beurteilt worden, dass im Bezug auf die Fragestellung diese Forschung nicht näher beleuchtet wird.<sup>207</sup>

---

<sup>203</sup> Murphy & Donovan 1997: 94 (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>204</sup> Compton & Becker 1983: 925; mehr dazu in Kap. 7.1.

<sup>205</sup> Delmonte & Kenny 1987: 38

<sup>206</sup> Murphy & Donovan 1997: 93

<sup>207</sup> Vgl. Murphy & Donovan 1997: 93f. für einen Überblick mit weiteren Referenzen sowie kritischer Canter & Ernst (2003), die den größten Teil der TM-Forschungsliteratur im Bezug auf Kognitive Auswirkungen durch Meditation i.w.S. und Kreativität i.e.S. auf Erwartungshaltung seitens der Probanden sowie mangelndes Forschungsdesign zurückführen.

### 5.2.2 Konzentration, Gedächtnisvermögen, Intelligenz

Konzentration, Gedächtnisvermögen und Intelligenz sind mit der Lenkung von Aufmerksamkeit verbunden. Aufmerksamkeit kann als Grundlage für Konzentration, Gedächtnisvermögen und Intelligenz verstanden werden. Bei der Darstellung der Einteilung von Meditation in Konzentrative Meditation vs. Aufmerksamkeitsmeditation wurde herausgestellt, dass beide Formen ein gewisses Maß von Konzentration verlangen. Insofern erscheint es beinahe tautologisch, wenn man von positiven Auswirkungen von Meditation auf Konzentration spricht. Dass dies nicht zwingend so sein muss, wird im Kapitel über die negativen Erfahrungen durch Meditation noch darzustellen sein.

Interessanterweise gibt es kaum neuere Forschung zu diesem Themenbereich und selbst die Autoren der größten Übersicht über Meditationsforschung, Murphy & Donovan (1997), die sicher der Meditationsforschung gegenüber aufgeschlossen sind, beurteilen die Ergebnisse widersprüchlich und kommen zu keinem klaren Fazit.<sup>208</sup>

Wenn wir davon ausgehen, dass es multiple Intelligenzen gibt<sup>209</sup>, die sich relativ unabhängig voneinander entwickeln (können), dann stellt sich die Frage, ob es nicht einen Gradmesser, gewissermaßen eine vertikale Achse für die Entwicklung dieser Intelligenzen gibt.

„[...] (G)rowth in the cognitive line is necessary but not sufficient for the growth in the other lines. Thus, you can be highly developed in the cognitive line and poorly developed in the moral line (very smart but not very moral: Nazi doctors), but we don't find the reverse (low IQ, highly moral).“<sup>210</sup>

### 5.2.3 Empathie

Man kann wohl verallgemeinernd sagen, dass Meditationstraditionen ein Mitgefühl gegenüber den Lebensumständen der Mitmenschen (und z.T. auch allen anderen fühlenden Wesen gegenüber) betonen und zwar mit der Intention, eine Empathie zu spüren, gewissermaßen mit(-allen-und-allem-)zuempfinden.<sup>211</sup>

Meditation kann – muss aber nicht – als Technik angesehen werden, um u.a. Mitgefühl zu kultivieren. Auch wenn neurophysiologische Untersuchungen zu keinem eindeutigen Ergebnis bzgl. des Einflusses von Meditation auf Empathie kamen<sup>212</sup>, so ist doch aus klinischen Studien zumindest ein Einfluss von Aufmerksamkeitsmeditation dergestalt zu vermuten, dass Meditation einen positiven Einfluss i.S.v. größerer empfundener Empathie haben kann.<sup>213</sup>

„It is not surprising that several contemporary studies show that meditation increases empathy for others.“<sup>214</sup>

Dies ist insofern nicht erstaunlich, als alle von Murphy & Donovan (1997) zitierten Studien in einem Kontext stattfanden, der Empathie fördert (bzw. auch: einfordert), was – wenn wir die kognitiv-behaviouralen Modelle berücksichtigen – vermutlich den Effekt mit beeinflusst, evtl. sogar zentraler als die Meditationspraxis an sich. Inwiefern jedoch dieser empathiefördernde Aspekt auch für diejenigen zutrifft, die alleine und ggf. ohne diesen Kontext der Kultivierung von Mitgefühl meditieren, ist unklar.

<sup>208</sup> Vgl. Murphy & Donovan 1997: 87ff. für umfangreiche Referenzen.

<sup>209</sup> Dies ist im „Mainstream“ nicht der Fall, da im gesamten institutionalisierten Sozialisationsprozess fast ausschließlich die kognitive Intelligenz gefördert wird.

<sup>210</sup> Wilber 2006: 65. Leider sind die empirischen Untersuchungen über den Einfluss von Meditation auf das M-ralempfinden häufig methodologisch zweifelhaft (z.B. Chandler, Alexander & Heaton 2005).

<sup>211</sup> vgl. Holmes 1987: 82

<sup>212</sup> vgl. Cahn & Polich 2006: 201f.

<sup>213</sup> vgl. Murphy & Donovan 1997: 90ff.

<sup>214</sup> Murphy & Donovan 1997: 91

Lassen sich insofern Befunde wie z.B. größere Heiratszufriedenheit tatsächlich auf eine größere Empathie der Ehepartner füreinander zurückführen<sup>215</sup>, oder eher auf persönliche Prädispositionen oder nicht beachtete soziologische Kontextvariablen?

Hängt es eher vom klinischen Setting als Kontextvariable oder von der Meditation als unabhängiger Variable ab, wenn erfolgreiche Depressionstherapien auf ein größeres Empathievermögen durch Meditation, neben Meditation i.S.v. Metakognition, zurückgeführt werden?<sup>216</sup>

“Meditation often is associated with solitary retreat, if not preoccupation with one’s own concerns. How, then, does such a practice promote compassion for others?”<sup>217</sup>

Im Bezug auf die Fragestellung sind diese Befunde zusammen mit dem kognitiv-behaviouralen Meditationsmodell interessant, lässt sich doch daraus schließen, dass Meditation „an sich“ weniger als unabhängige Variable gesehen werden kann. Vielmehr ist davon auszugehen, dass die Intention *und* das Setting den Einfluss von Meditation entscheidend beeinflussen. Dies ist v.a. interessant bzgl. der Operationalisierung der Ergebnisse aus soziologischer Sicht für weitere (Feld-)Forschung. In welchem soziologischen Kontext führt Meditation zu einem größeren Empathieempfinden und inwiefern führt dies zu einem empathischeren i.S.v. altruistischerem Verhalten?

#### 5.2.4 Moral

Moral entwickelt sich in Individuen im Laufe der Persönlichkeitsausprägung und Meditation könnte einen bedeutenden Einfluss darauf haben.<sup>218</sup> In den theoretischen Modellen, sowie den Beschreibungen von Meditation klingt an, dass beinahe alles zum Objekt der Wahrnehmung werden kann. Als Annäherung kann Meditation vereinfachend (zunächst) i.S.v. Deautomatisierung oder Meta-Kognition beschrieben werden.

“Disidentification is the process by which awareness (mindfulness) precisely observes, and therefore ceases to identify with, mental content such as thoughts, feelings, and images. This process is similar to Piaget’s “decentration,” Safran’s “decentering,” Bohart’s “detachment,” Deikman’s “observing self,” Tart’s “dehypnosis,” Teasdale’s “metacognitive awareness,” Wilber’s “differentiation and transcendence,” and Kegan’s “de-embedding” (Martin, 1997; Wilber, 2000). Robert Kegan (1982, pp. 33–34) suggested that the process of disidentification “is the most powerful way I know to conceptualize the growth of the mind . . . [and] is as faithful to the self-psychology of the West as to the ‘wisdom literature’ of the East.”<sup>219</sup>

Doch inwiefern könnte dadurch Meditation einen besonderen Einfluss auf Moralentwicklung haben? Das folgende Zitat illustriert diesen Prozess idealtypisch.

“This natural developmental process is illustrated in the classic example of a mother’s birthday, in which her eight-year son gives her flowers, while her three-year old gives her his favourite toy. Although developmentally appropriate, the three-year old is basically caught in the limits of his own self-centered (i.e., narcissistic) perspective. For him, the world is still largely “subjective,” that is, an extension of his self. And as a result, he cannot clearly differentiate his own desires from those of another. However, as he develops, a shift in perspective occurs such that there is an ever-increasing capacity to take the perspective of another (e.g., “my mother’s needs are different from mine”), precisely because what was previously subject (identification with the mother) has now become an object which he subsequently realizes he is now separate from (no longer fused with). This is the dawning of empathy, the awareness of his mother as a separate person with her own needs and desires. The example demonstrates that as *individuals are able to shift their perspective away from the narrow and limiting confines of their own personal points of reference*, development occurs.”<sup>220</sup>

<sup>215</sup> vgl. Walsh & Shapiro 2006: 230

<sup>216</sup> vgl. Cahn & Polich 2006: 201

<sup>217</sup> Kristeller & Johnson 2005: 391

<sup>218</sup> vgl. Fn 54, 301

<sup>219</sup> Walsh & Shapiro 2006: 231f.

<sup>220</sup> Shapiro et al. 2006: 378 (Hervorhebung durch den Autor)

Meditation könnte u.a. also auch als der willentlich unternommene Versuch verstanden werden, sich selbst zum Objekt der Wahrnehmung zu machen. Der Entwicklungspsychologe Robert Kegan aus Harvard drückt dies abstrakt aus, wenn er kognitive Entwicklungsstufen beschreibt.

“(T)he different principles of mental organization are intimately related to each other. [...] Each successive principle subsumes or encompasses the prior principle. That which was subject becomes object to the next principle. The new principle is a higher order principle (more complex, more inclusive) that makes the prior principle into an element or tool of its system.”<sup>221</sup>

Damit ist anschaulich, z.B. im Bezug auf Moral, gemeint, dass Entwicklung bedeutet, dass immer komplexere und inklusivere moralische Prinzipien entstehen (können). In der Meditation kann „Ich“ zum Gegenstand der Wahrnehmung werden. Anstatt dass „Alistair Langer“ etwas beobachtet, beobachtet „Alistair Langer“ sich als „selbstreferentielles Ich-System“. So sehr dies zunächst nachvollziehbar sein mag (und auch traditionell von den mystischen Traditionen beschrieben wird<sup>222</sup>), so wenig *muss* diese in der Meditation gemachte Erfahrung einer „Ich“-Beobachtung bis hin zu einer (mehr oder weniger vollständigen) „Ich-Transzendenz“, zu einer moralischen Entwicklungsbeschleunigung führen, wie sie Ken Wilber darstellt.

“[U]nlike most of the meditation teachers in this country, [Charles N. “Skip”] Alexander and his colleagues have been taking standard test of the various developmental lines (including Loevinger’s ego development, Kohlberg’s moral development, tests of capacity for intimacy, altruism, and so on) and applying them to populations of meditators, with extremely significant and telling results.”<sup>223</sup>

“(M)editation can profoundly accelerate the unfolding of a given line of development, but it does not significantly alter the sequence or the form of the basic stages in that developmental line.”<sup>224</sup>

Meditation *kann* - meiner Meinung nach - die Entwicklung von z.B. Moral beschleunigen, *muss* aber nicht. Die dargestellten Meditationsmodelle legen nahe, dass weniger Meditation an sich, sondern vermutlich nur zusammen mit Intention, Motivation *und* Kontextvariablen Aussagen über die Auswirkungen von Meditation getroffen werden können. Dies gilt umso mehr bzgl. des Einflusses von Meditation auf tatsächliches Verhalten.

Ich stelle in Frage, ob Meditation „an sich“ irgendjemanden jemals zu einem moralischeren Menschen gemacht hat. Die historischen Beispiele von zenpraktizierenden Samurai im mittelalterlichen Japan bzw. die Erfahrung von Kamikaze-Piloten im 2. Weltkrieg sprechen für sich.<sup>225</sup>

Damit ist keineswegs gemeint, dass Meditation keinen Einfluss auf das Verhalten durch signifikante Einstellungsänderung im Bezug auf Moral o.ä. haben kann. Es ist vielmehr Aufgabe dieser Diplomarbeit, kritisch methodologisch die Forschungsbefunde zu reflektieren und ihren Aussagegehalt bzgl. der Fragestellung zu diskutieren.

“Through this change in perspective, identity begins to shift from the contents of awareness to awareness itself. Hayes et al. (1999) describe this as the shift from “self as content” (that which can be witnessed or observed as an object in consciousness) to “self as context” (that which is observing or witnessing – i.e., consciousness itself). It is this figure/ground shift that may, in part, be responsible for the transformations facilitated through mindfulness practice. [...]

Through this process, dysregulation and subsequent disease can be avoided. In addition, re-perceiving interrupts automatic maladaptive habits. We become less controlled by particular emotions and thoughts that arise, and in turn are less likely to automatically follow them with habitual reactive patterns.”<sup>226</sup>

Inwiefern, unter welchen Umständen, der in diesem Zitat geführte Schluss von einer Veränderung der Aufmerksamkeitslenkung durch Meditation, zu einer konkreten Verhaltensänderung

---

<sup>221</sup> Kegan 2000: 32f.

<sup>222</sup> Walsh & Shapiro 2006: 232

<sup>223</sup> Wilber 1998: 232

<sup>224</sup> ebd.: 248 (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>225</sup> vgl. Brian (1999) für eine umfangreiche historische Analyse über den Zusammenhang zwischen Zen, Nationalismus und Krieg.

<sup>226</sup> Shapiro et al. 2006: 379

führt, ist genau die Fragestellung der Diplomarbeit. Wenn Meditation einen Einfluss z.B. auf Moralempfinden hat, dann ist zu fragen, in welchem Zusammenhang subjektives Moralempfinden mit tatsächlichem, v.a. sozialem Handeln im Weberschen Sinne steht und welchen Aspekt dabei Meditation spielen könnte.

Es ist also zunächst die Frage, ob und wenn ja, wie, unter welchen Umständen, Meditation einen Einfluss auf die Moralentwicklung hat und ob und wenn ja, inwiefern dies zu verändertem Verhalten führt.

Dies wird noch komplizierter, wenn man sich vor Augen führt, dass der Sinn einer sozialen Handlung im weberschen Sinne *nicht* über die Handlung direkt erschließbar ist, sondern nur über die Begründung der Handlung. Bzgl. der Fragestellung ist also erst ein signifikanter Einfluss von Meditation auf das Sozialverhalten (via Persönlichkeitsparameter) nachzuweisen, bevor die Begründung von alternativen Handlungsweisen diskutiert werden kann.

### 5.2.5 Angst

Viele Verhaltensweisen sind durch Angst etwas zu verlieren (z.B. Geld, Status) gekennzeichnet. Insofern ist es für die Fragestellung relevant sich mit Meditationsstudien bzgl. Angst zu beschäftigen.

Auch hier gilt allgemein, dass die neurophysiologischen Parameter bzgl. Emotionsverarbeitung noch nicht hinreichend erforscht, geschweige denn theoretisch fundiert sind. Dennoch ist der Korpus von Meditation bzgl. Angst als umfangreich zu bezeichnen, zumindest bzgl. klinischer Settings, auch wenn Angst v.a. allgemein im Bezug mit Emotionsverarbeitung und Depression untersucht wurde.<sup>227</sup>

In einer aktuellen Studie bzgl. Selbst-Management bei HIV-bezogener Angst kommt man zum Schluss, dass Meditation zwar nur von wenigen genutzt, von diesen dann aber als äußerst effektiv im Bezug auf den Umgang mit der Angst vor dem Ausbruch der Krankheit gewertet wird. Allerdings ist methodologisch einzuwenden, dass in der Studie die Stichprobe aus den USA das gesamte Ergebnis verzerrt, da sie anteilmäßig die größte ist, wovon 39% angeben Meditation als Methode zur Angstbewältigung einsetzen, im Vergleich zu nur 7% in Norwegen (das sind nur 2 Probanden in der Stichprobe) sowie niemandem aus Taiwan. Insofern könnte das auch darauf hindeuten, dass unter „Meditation“ als erhobener Variable kulturell signifikant Unterschiedliches verstanden wurde. Evtl. ist die pragmatisch-säkulare Anwendung zur Angstbewältigung in den USA vorherrschend, wohingegen das soteriologische Element in Taiwan vorherrscht?<sup>228</sup>

Ich schließe mich dem Fazit von Murphy & Donovan (1997) an, wenn sie sagen:

„Recent studies have shown that meditation and practices such as progressive relaxation reduce both acute and chronic anxiety.“<sup>229</sup>

Was nun aber genuin Meditation von Progressiver Muskelentspannung im Bezug auf die Auswirkungen auf Angst unterscheidet, lassen die Autoren offen. Es bleibt auch festzuhalten, dass „Angst“ als untersuchte Variable in den zumeist klinischen Studien sich wesentlich von den traditionellen Konzeptionen in den Meditationstraditionen unterscheidet.

„This finding agrees with the assertion in nearly all traditional teachings that contemplation reduces unwarranted fear. The various traditions give somewhat different (though interrelated) reasons for this, however. [...]

---

<sup>227</sup> Vgl. Cahn & Polich 2006: 201f. sowie Kristeller (2003) für umfangreiche Literatur sowie Diskussion zum Thema Angst im Bezug auf Essstörungen.

<sup>228</sup> Kempainen et al. 2006

<sup>229</sup> Murphy & Donovan 1997: 102

## Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten

Contemporary studies, on the other hand, interpret meditation's success in reducing anxiety with clinical terms such as lowered arousal of the sympathetic system or the reduction of cognitive dissonance."<sup>230</sup>

Dies ist umso zentraler, als dass es zu diskutieren sein wird, inwiefern v.a. bzgl. Langzeitmeditierender diese Befunde nicht reliabel sind, einfach weil sie etwas messen, was nicht Ziel – zumindest soteriologisch motivierter – Meditation ist.

„It is important, however, to note a fundamental difference between the aims of modern therapy and most spiritual traditions, namely that the latter generally aim to *remove suffering rather than alleviate it*.“<sup>231</sup>

Umso fraglicher wird die Erforschung des Zusammenhangs zwischen Meditation und Angst wenn wir uns den Gehalt des folgenden Zitates vor Augen führen.

“It is noteworthy that negative self-concepts and high levels of reported symptomatology predict attrition from meditation practice. This trend is consistent with reports that high levels of anxiety, neuroticism, and psychological malaise also predict a tendency to drop out of practice.”<sup>232</sup>

Insofern stellt sich die Frage, inwiefern mittels a) der o.a. theoretischen Meditationsmodelle sowie b) der psychologischen (Meta-)Konstrukte der Deautomatisierung, Feldunabhängigkeit und Selbstaktualisierung c) die zumeist klinischen Befunde bzgl. Auswirkungen von Meditation auf Kreativität, Konzentration, Gedächtnisvermögen, Intelligenz, Empathie, Moral und Angst bzgl. Forschungshypothesen für soziologische Feldforschung bzgl. der Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten operationalisiert werden können.

Nach dieser Darstellung des Standes der Meditationsforschung ist ein signifikanter Effekt von Meditation zumindest auf einige für die Fragestellung relevante psychologische Variable hinreichend gesichert.

Es wird im Folgenden zu klären sein, inwiefern Meditation und Persönlichkeit zusammenhängen.

### 5.3 Meditation und Persönlichkeit

Bezüglich der Fragestellung interessiert, inwiefern Meditation indirekt durch o.a. psychologische Metakonstrukte und psychologische Variablen sowie konkreter evtl. durch eine Veränderung der Persönlichkeit das Verhalten beeinflussen könnte.

“Few would contest that external environmental factors play a role in personality development. However, little consideration has been given to various ‘internal’ techniques such as meditation and the extent to which they influence the expression of personality.

Meditation is a self-generated experience, or an autogenic technique, which modifies our internal environment temporarily and it may be that this deliberate interference with subjective experiences is associated with measurable personality change.

*Are the effects of meditation limited to subjective experiences during practice, or are there also more long-term changes such as those reflected in personality scores?”<sup>233</sup>*

Folgende Feststellung hat auch nach zwanzig Jahren nichts an ihrer Dringlichkeit verloren.

“It may be that the various meditation techniques are associated with different outcomes. However, the limited number of comparative studies in which the effects of different techniques are contrasted makes definitive comment on this issue difficult.”<sup>234</sup>

<sup>230</sup> Murphy & Donovan 1997: 102

<sup>231</sup> ebd. (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>232</sup> Delmonte 1987c: 131

<sup>233</sup> Delmonte 1987c: 118 (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>234</sup> Delmonte 1987c: 118f.



Dies ist für die Fragestellung umso gravierender, als die Autorin der Untersuchung sich nicht auf den Big-Five-Ansatz bezieht, der heute im Allgemeinen international üblich bei der Persönlichkeitsforschung eingesetzt wird<sup>235</sup> und somit ihre Meta-Analyse einer Vielzahl bis dato durchgeführten Meditationsstudien – aufgrund des beschränkten Umfangs der Arbeit – nicht darunter subsumiert werden können.

Ihr Fazit ist jedoch u.a. aus salutogenetischer Sicht von besonderem Interesse.

„It appears that those with profiles from the psychological distress end of the continuum tend to respond poorly to meditation and that practice appears to be more rewarding for those who appear to need it least in terms of psychological profile.“<sup>236</sup>

Es scheint ausgeschlossen, dass dies ein Artefakt der Analyse von Meditationsstudien aus zumeist klinischen Kontexten ist. Leider scheint sich auch aktuelle Forschung dieser kritisch zu reflektierenden Zusammenhänge häufig nicht bewusst zu sein, wenn Meditation als therapeutisches Instrument eingesetzt und erforscht wird, zumal der Stand der Forschung als im Anfangsstadium begriffen bezeichnet werden kann.

„(T)here has been little research done investigating whether or not meditation has a relationship with personality characteristics, despite the fact that there is a known relationship between personality and general health [...]“<sup>237</sup>

Es ist nicht verwunderlich, dass psychophysiologisch erhobene Parameter z.B. Veränderungen im EEG durch Meditation verglichen mit Persönlichkeitsparametern schwerlich auf einen Big-Five-Ansatz (zumindest aus soziologischer Sicht) übertragen werden können.

“The obtained results suggest that two major behaviours of the mind during meditation, internalized attention and mindfulness are characterized by different combinations of psychophysiological properties and personality traits.“<sup>238</sup>

Mir ist lediglich eine aktuelle Studie bekannt, die das Big-Five Inventar konsequent auf Meditierende anwendet. Walsh & Shapiro (2006) zitieren diese Studie und kommen zu folgendem Schluss.

“A study of the Big Five personality factors found that conscientiousness was unchanged, but the other four factors - extraversion, agreeableness, openness to experience, and especially emotional stability - all increased.“<sup>239</sup>

Wenn man sich jedoch die Studie selbst sichtet, dann fällt auf, dass zwar tatsächlich alle Faktoren stiegen, aber alle bis auf die emotionale Stabilität *nicht* hoch signifikant beim Vergleich der Kurzzeit- und Langzeitmeditierenden mit einer von Kontrollgruppe von Nichtmeditierenden sind.<sup>240</sup>

Bzgl. einer wissenschaftlicher Erforschung diesen Feldes wird dies noch durch die Natur der Sache selbst erschwert, da die meisten Meditationsforschungen nur wenige Wochen (bis wenige Monate) dauern, man jedoch qua definitionem davon ausgehen *muss*, dass Änderungen der Persönlichkeit sich über Jahre hinweg erstrecken<sup>241</sup>, was direkt die Frage nach der Länge der Meditationspraxis bzw. den evtl. damit zusammenhängenden Gründen und/oder Begründungen für das Beenden der Meditationspraxis im Zusammenhang mit Persönlichkeit(sparametern) stellt.

“A final limitation, which is a major obstacle in meditation research, is the inability to control for attrition. This refers to the probability that continuing as well as quitting the practice of meditation is linked to specific personality characteristics. Therefore, it is difficult to draw strong conclusions that the medi-

---

<sup>235</sup> vgl. Goldberg (1990)

<sup>236</sup> Delmonte 1987c: 131

<sup>237</sup> Leung & Singhal 2004:315

<sup>238</sup> ebd.: 206

<sup>239</sup> Walsh & Shapiro 2006: 230

<sup>240</sup> vgl. Travis, Arenander & DuBois 2004: 413f.

<sup>241</sup> vgl. West 1987c: 15f.; Delmonte 1987c: 132

## Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten

tation practice itself leads to the demonstrated intrapersonal, interpersonal and transpersonal development.”<sup>242</sup>

Auch und gerade aus therapeutischer Sicht kann Meditation im Zusammenhang mit Persönlichkeit von zentralem Interesse sein.

“I believe that meditation can make a significant contribution to the deep transformation of personality sought in psychotherapy. Nevertheless, Western therapists will need to experiment to learn how these methods can be most useful to them. For the therapeutic effects of different meditation techniques may vary greatly. Concentration methods may allow the patient to feel inner balance, calm, and a ground of being that transcends the continuous flux of thoughts and emotions, and that inspires confidence. (Mindfulness practices like) Vipassana meditation may promote transformative insight into maladaptive patterns of mental and emotional activity.”<sup>243</sup>

Im Kapitel über die negativen Auswirkungen von Meditation und Meditation aus therapeutischer Sicht, sowie in der Diskussion um die Ergebnisse der Meditationsforschung bzgl. der Fragestellung wird noch näher auf den Zusammenhang zwischen Persönlichkeit, Psychopathologien und evtl. daraus zu schließenden Zusammenhängen bzgl. Verhaltensänderungen eingegangen werden.

Eine Zusammenarbeit zwischen Wissenschaftlern und Meditationstraditionen könnte gerade in diesem Zusammenhang äußerst fruchtbar sein.

“Alan Wallace: It would be interesting to look at the treatment of personality types within Buddhism from the perspective of modern psychology. Both the Visuddhimagga [a seminal fifth century C.E. Theravada text composed by Buddhaghosha] and the Tibetan Buddhist texts say, “For this personality type, this practice will be most beneficial.” To translate that into personality types as defined by modern psychology would be fascinating, not only as an area of pure scientific inquiry but also pragmatically: You could select the contemplative practice that is likely to be most effective for each individual.

Jon Kabat-Zinn: The condensed version is: What works for whom, and in which circumstances? These are nuanced questions that go beyond the meditation technique itself to who’s teaching it and under what circumstances. All sorts of elements could make a technique powerful for one person in one situation and not powerful for the same person in another situation.”<sup>244</sup>

Innerhalb eines verschiedenen Meditationstraditionen ernst nehmendem und gleichzeitig den noch strengen wissenschaftlichen methodologischen Anforderungen genügenden Umfelds wäre es möglich, aus psychologischer Sicht die Persönlichkeitsparameter zu erheben sowie aus soziologischer Sicht die Kontextvariablen fruchtbar wissenschaftlich zu beschreiben, um umfassend zu einer Antwort zu kommen, inwiefern Persönlichkeit und Meditation bzgl. dauerhafter Verhaltensänderungen – und damit alternatives Handeln bedingend – zusammenzuhängen.

Aus christlicher Perspektive ist interessant, dass Meditationsforschung meist mit östlichen Praktiken arbeitet und es insofern von Interesse ist, zu klären, wie die Wahl spiritueller Wege mit Persönlichkeitsparametern zusammenhängt.

“According to the broader Eysenckian (personality) theory Eastern meditation appears to provide an alternative spirituality for individuals who seek a spiritual dimension to life but who are more likely to resist conditioning into acceptance of those social and religious values more generally approved of by wider society.”<sup>245</sup>

So bleibt eine Schlussfolgerung bzgl. des Zusammenhangs zwischen Meditation und Persönlichkeit vage und die o.a. Diskussion über Bewusstseinszustände vs. Bewusstseinsstrukturen/-ebenen lässt folgendes Zitat bzgl. der Fragestellung noch kritischer scheinen.

“(P)ersonality traits that characterize this meditative state have not been adequately studied.”<sup>246</sup>

---

<sup>242</sup> Shapiro & Walsh 2003: 14; für eine umfangreichere Diskussion um diese Problematik vgl. Kap. 7.3.3.2

<sup>243</sup> Bogart 1991: 407

<sup>244</sup> Shaheen & Oliver 2005: 50

<sup>245</sup> Vgl. Kaldor, Francis & Fisher (2002) sowie für eine gegensätzliche Meinung MacPhillamy 1986: 315.

<sup>246</sup> Takahashi et al. 2005: 199

Weder ist geklärt, inwiefern die Persönlichkeit einen Einfluss auf das Erfahren von Bewusstseinszuständen haben mag, noch inwiefern auch umgekehrt ein Einfluss von Meditation auf die Persönlichkeit bestehen könnte.

“The difficulty lies in ascribing causal mechanisms between meditation itself and personality change.”<sup>247</sup>

“It may not be a single ingredient of, or agent in, meditation that is important here (such as closed eyes, relaxed posture or mantra repetition) but rather the whole experience of meditation together with motivating factors for taking up practice [...]. These may be either intrinsic to meditation itself (e.g. phenomenological) or extrinsic to meditation (e.g. increased work productivity, improved health, or other forms of secondary gain). For these reasons, one cannot exclude the importance of expectancy and *other ‘non-specific’ factors known to be of importance in outcome studies.*”<sup>248</sup>

Genau diese extrinsischen, unspezifischen, für die hohe interne Validität klinischer Studien (meist) unerwünschten Faktoren bei psychologischer Meditationsforschung könnten ein fruchtbares Feld für soziologische Meditationsforschung sein.

Dies ist unabhängig von der Notwendigkeit einer präzisen Beschreibung der jeweils angewandten Technik und einer Einteilung der Technik in ein Klassifizierungsschema, z.B. mit der diskutierten Dichotomie von Konzentrativer Meditation vs. Aufmerksamkeitsmeditation als einer möglichen (Mindest-)Anforderung.

Nachdem signifikante Änderungen von Meditation auf für die Fragestellung relevante psychologische Parameter festgestellt wurden, stellt sich die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Meditation und Persönlichkeit.

Vermutlich ist weniger Meditation an sich als vielmehr ein Set von intrinsischen und extrinsischen Faktoren *zusammen* mit Meditation reliabel und kann valide Auswirkungen beschreiben, die via Veränderung der Persönlichkeit signifikante Verhaltensänderungen und damit evtl. alternatives Handeln im Weberschen Sinne bedingen.

“Although practice has been found to be associated with personality changes in the direction of psychological well-being, it may be incorrect to conclude that meditation techniques ‘produce’ these changes independently of the practitioner’s wishes and desires. Meditation is a self-directed and active process in which a technique is used by a person (not on a person) in the context of particular subjective expectations and objectives.”<sup>249</sup>

Ein signifikanter Effekt von Meditation auf die Persönlichkeit scheint fraglich. Vielmehr ist von einer bidirektionalen Kausalität und komplexen Wirkungszusammenhängen auszugehen.

Bzgl. des Aufbaus der Argumentation der Arbeit stellt sich die Frage, inwieweit Auswirkungen von Meditation „direkt“ auf das Verhalten durch den gegenwärtigen Stand der Meditationsforschung gesichert sind.

### 5.4 Studien zu Verhaltensänderungen

Es sei hier nochmals darauf hingewiesen, dass die Kategorie (Sozial-)Verhalten aus psychologischer Sicht und soziologischer Sicht schlecht kommensurabel ist. Aus Gründen des beschränkten Umfangs der Arbeit sowie um den Lesefluss zu erleichtern, wird in diesem Kapitel jedoch weder näher auf die unterschiedlichen Konzeptionen der Termini (Sozial-)Verhalten oder Handeln aus der Sicht der unterschiedlichen Fachdisziplinen, noch auf die daraus unterschiedlich zu diskutierenden Resultate der Studien eingegangen.

<sup>247</sup> West 1987b: 197

<sup>248</sup> Delmonte 1987c: 132 (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>249</sup> Delmonte 1987c: 132

Im Laufe der Literaturrecherche stellte sich heraus, dass die eigentliche Idee hinter der Diplomarbeit, nämlich eine Diskussion um die Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten trotz der überwältigenden Fülle von Daten der Meditationsforschung u.a. aus diesen Gründen der Inkompatibilität der untersuchten Kategorien sich äußerst schwierig gestalten würde.

Entgegen dem ursprünglichen Interesse einer Diskussion von soziologisch-empirischen Arbeiten über die Auswirkungen von Langzeitmeditation (z.B. anhand sozioökonomischer Daten), wäre mangels passender Daten aus soziologischer Sicht nun bspw. eine Analyse von Subkulturen (i.d.R. Neue Religiöse Bewegungen oder Sekten) oder eine Diskussion um Transzendenzbezug in der Postmoderne (i.d.R. Forschung zum New Age) aus religionssoziologischer Sicht möglich gewesen. Die vorliegende Arbeit stellt sich jedoch aus fächerübergreifender Sicht die Frage, inwieweit sich die Ergebnisse der Meditationsforschung aus (zumeist) psychologischer Perspektive fruchtbar für weitere soziologische (Feld-)Forschung verwenden lassen, bzw. inwieweit Antworten auf die Fragestellung nach kritischer methodologischer Durchsicht der Studien Gültigkeit besitzen. Es ist also letztendlich der Versuch aus zumeist psychologischen Daten soziologische Erkenntnisse zu gewinnen und deren Gültigkeit methodologisch für weitere Forschung abzuschätzen.

Bereits bei den o.a. theoretischen Modellierungen stellte sich die Frage, wie Meditation die Einflüsse haben kann, die in traditionellen Texten erwähnt sind.

„Ironically, very few studies have examined the impact of meditative practice on the traditional goals of practice: cultivation of spiritual well-being, love, and compassion. [...] One of the challenging questions in understanding meditation is why such a relatively simple attentional process should have the wide range of effects that have been identified in both the traditional literature and in the contemporary psychological literature.“<sup>250</sup>

Bei der Durchsicht der Ergebnisse von psychologischen Metakonstrukten sowie spezifischeren für die Fragestellung relevanten Parametern ließen sich signifikante Auswirkungen von Meditation feststellen, jedoch blieben die Zusammenhänge zwischen Meditation und Persönlichkeit widersprüchlich. Es stellt sich nun die Frage, inwieweit Ergebnisse aus der Meditationsforschung einen direkten kausalen Einfluss von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten nachweisen.

Es wird im Folgenden erkenntnistheoretisch gesprochen, v.a. um Fragen erster Ordnung gehen, also inwiefern Meditation einen Einfluss auf das Verhalten hat und weniger, sich zu fragen, wie dies vonstatten geht.

“Despite the diverse clinical applications of meditation-type interventions and profusion of research evaluating the effectiveness of mindfulness techniques, the mechanism of mindfulness meditation in the treatment of psychological disorders remains unknown [...] *Traditional cognitive therapy techniques attempt to change the content of thoughts (e.g., challenge maladaptive thoughts), whereas mindfulness techniques attempt to change a person’s attitude toward their thoughts, feelings, and sensations.*“<sup>251</sup>

### 5.4.1 Essstörungen

Am geeignetsten für die Fragestellung scheint ein ambitioniertes Vorhaben zu sein und zwar der Versuch, im klinischen Kontext Patienten mittels einer speziellen Aufmerksamkeitsmeditation bei ihrer Essstörung zu helfen. Auch wenn dies wie die meisten Studien auch ein klinischer Kontext ist, so scheint doch ein so multifaktoriell bedingter und „basaler“ Vorgang wie Essen geeignet um zu versuchen, darzustellen, wie Meditation evtl. dauerhaft Verhalten verändern kann. Dies auch, wenn es sich nicht, zumindest nicht genuin beim Vorgang des Essens um Sozialverhalten aus soziologischer Sicht handeln *muss*.

<sup>250</sup> Kristeller & Johnson 2005: 397

<sup>251</sup> Witkiewitz, Marlatt & Walker 2005: 219

Zunächst eine Darstellung eines Tagesablaufes der klinischen Intervention:

“The current treatment encompasses a number of elements designed to increase mindfulness. One important element is training in basic meditation techniques – both extended sitting meditation for about 20 minutes per day, and “mini-meditations”, which provide a means to bring focused awareness into the everyday environment. Another element is re-engaging the body through focused breathing, body awareness and simple yoga movements. Often these individuals abhor their bodies, feeling both disconnected from them and totally defined by them at the same time. Meditative breathing serves as both a relaxation component and as an important meditative tool [...] by re-regulating the balance of the autonomic nervous system and by providing a link to physiological processes that can be directly experienced, yet is not threatening. In addition, different focused meditations are used during each week of treatment; these guided meditations ask participants, in the safe space of the group, to engage ‘bare awareness’ in relation to their experience of food, hunger, feeling full, thoughts about food and eating, and emotions. About half involve use of actual food, expanding the raisin meditation to chocolate cake, cheese, crackers – and a whole meal that participants create themselves. Also important is a forgiveness meditation that raises issues of anger and hurt toward both themselves and to others, and teaches the ability to accept these feelings non-judgmentally. Finally, we engage what might be called “spiritual wisdom”, asking them to find a place of inner peace and awareness that can connect them to higher purpose, values and strength.”<sup>252</sup>

Wir finden in dieser Intervention anstatt klassischer psychologischer Dekonditionierungsmechanismen eine Schulung mittels sowohl geführter Konzentrativer Meditation als auch Aufmerksamkeitsmeditation, die den an Essstörungen leidenden Patienten ihre Konditionierung bewusst werden lässt. Sie werden angeleitet die Essstörung *nicht* zu bewerten, sondern lediglich aufmerksam mittels vieler in den Alltag eingestreuter Mini-Meditationen neben anderen Alltagshandlungen zu beobachten. Gleichzeitig wird ein ebenfalls unterbewusst ablaufender Mechanismus, die Atmung, zum Gegenstand der Meditation gemacht. Ebenso wichtig ist ein Gruppenprozess, in dem sich die Patienten gegenseitig ihre Probleme anvertrauen können.

“Understanding and engaging the processes of eating from a meditative perspective has proved to be a particularly powerful road into understanding the potential of mindfulness meditation as a therapeutic tool and as a path to wisdom in every domain of human functioning. As noted above, the process of eating and our relationship to food and our bodies can be seen as engaging a wide range of physiological and psychological conditioning. If meditation is conceived as a way to disengage ourselves [...] from the bounds of endless conditioning, while allowing a full engagement with life in the moment, then examining how we relate to food brings us right up against many of these issues. Examining these processes in relation to such a common, universal, everyday experience as eating may be valuable in understanding the power of the meditative process in creating wisdom in other areas as well.”<sup>253</sup>

Dem Leser wird auffallen, dass also nicht Meditation an sich, sondern ein breites Set an klinischen Interventionen bei der Behandlung der Essstörungen eingesetzt wird, darunter Meditation und Gruppenprozesse gleichermaßen, auch wenn Meditation das genuin verschiedene im Vergleich zu anderen Therapien in diesem Bereich darstellt.<sup>254</sup> Inwiefern also Meditation „an sich“ für die Verhaltensänderung verantwortlich war, bzw. zu welchem Anteil im Vergleich zu den diese Verhaltensänderung begleitenden Gruppenprozessen, oder die Motivation mit der meditiert wurde, oder inwiefern der Erfolg der Therapie von der Persönlichkeit der Patienten abhängt, bleibt unbeantwortet.

“Mindfulness-based interventions appear particularly well-suited to addressing disordered eating behaviours. We’ve reviewed several approaches that vary in the degree Mindfulness and eating disorders to which meditation practice is a core element and to which focus on underlying eating issues is central to treatment. Regardless, each of the approaches provides individuals with a heightened ability to simply observe feelings, behaviours and experiences, to disengage automatic and often dysfunctional reactivity, and then to allow themselves to work with and develop wiser and more balanced relationships with their selves, their eating, and their bodies. Because making choices around food is such an ever-present part of daily life, yet is tangible (in contrast to private experience of pain and emotion), understanding the role of these approaches in relation to eating regulation may serve not only to improve treatment for eat-

---

<sup>252</sup> Kristeller 2003: 112

<sup>253</sup> Kristeller 2003: 118

<sup>254</sup> vgl. Baer, Fischer & Huss (2005)

## Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten

ing disorders and obesity, but may also serve to inform the fuller potential of mindfulness-based interventions in other areas of treatment.”<sup>255</sup>

Dennoch scheint ein Zusammenhang zwischen Meditation und der Beseitigung bzw. Linderung der Essstörung als zentralem Element in diesem klinischen Kontext zu bestehen, der es erlaubt, dieses Interventionsinstrument auch auf andere „basale“ Alltagshandlungen zu übertragen. Dies scheint umso wichtiger, als Essstörungen zu den am weitesten verbreiteten psychophysischen Störungen v.a. in der sog. Ersten Welt gehören.

“(C)hronic dieters and compulsive (over)eaters were disengaged from internal self-regulatory systems of eating control, and overly influenced by external cues, belief systems, or emotional signals [...]”<sup>256</sup>

Essen kann dann als soziale Handlung verstanden werden, wenn wir davon ausgehen, dass weniger die Nahrungsaufnahme und -verwertung, als u.a. auch hoch gesteckte, z.T. unerreichbare und durch die Medien allgegenwärtige Schönheitsideale Essverhalten beeinflussen.

“What is “right action”? How does meditation practice promote this? Participants in our treatment programs report profound contrasts between their ability to change their eating patterns by using mindfulness techniques in contrast to using a prescribed “diet”. First, they find that their meditation practice allows them to simply observe their own behaviour in a more useful way, as illustrated by something as simple as paying attention to eating a raisin. They are able to be “in the moment” with their eating rather than caught up in the constructed associations, both positive and negative, that food and eating engender. By learning to disengage from emotional and cognitive compulsions, they can see eating as just eating, and food as just food.”<sup>257</sup>

Meditation kann hier also als eine bewusste Rückbesinnung auf eigene Regulationsmechanismen verstanden werden.<sup>258</sup>

“Although there is no empirical evidence to suggest that meditators are better at using emotional information to inform decisions, years of training attention on the physiological and affective properties of emotional consciousness during meditation may result in heightened discrimination of emotional phenomenology in everyday life. Indeed, long-term Buddhist meditators have been described as possessing enhanced emotional awareness *and improved emotional regulatory abilities*.”<sup>259</sup>

Auch wenn es (noch) unklar ist, wie diese verbesserten Emotionsverarbeitungsmechanismen zu Handlungsentscheidungen führen, so ist doch davon auszugehen, dass diese maßgeblich alternatives soziales Handeln beeinflussen. Leider existieren für die diskutierten Auswirkungen von Meditation auf das Essverhalten noch keine Langzeitstudien, so dass eine Überprüfung der Erfolge der klinischen Phase im Vergleich zu einer nachklinischen Phase noch ausstehen. Gerade dies wäre besonders interessant für den longitudinalen Aspekt der Fragestellung der Arbeit, sowie aus fächerübergreifender Sicht für eine Abschätzung der Umweltvalidität der Studie für soziologische Feldforschung.

Als nächstes wenden wir uns den Versuchen zu, in der Drogenrehabilitation mit Meditation zu arbeiten, da insbesondere hier Selbstregulationsmechanismen von zentraler Rolle für alternatives, abstinentes Verhalten sind.

“Meditation appears to have the potential to facilitate self-regulation, and may enhance insight and the integration of physiological, emotional, cognitive, and behavioural aspects of human functioning. In understanding the effects of meditation on patterns of dysregulated behaviour and emotion, we may also come to better understand the common roots of general and spiritual well-being.”<sup>260</sup>

---

<sup>255</sup> Kristeller 2006: 23f.

<sup>256</sup> Kristeller 2003: 111

<sup>257</sup> ebd.: 117

<sup>258</sup> Vgl. Andresen 2000: 24, Kristeller & Johnson 2005: 397 für weitere Literaturhinweise zur emotionalen Selbstkontrolle sowie für eine umfassende Diskussion um das Verhältnis von Meditation und Selbstkontrollmechanismen aus psychologischer Sicht, Shapiro & Zifferblatt (1984).

<sup>259</sup> Nielsen & Kaszniak 2006: 393 (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>260</sup> Kristeller & Hallett 1999: 358

### 5.4.2 Drogenrehabilitation

Während es in der Anfangsphase der Meditationsforschung v.a. Forschungen der TM waren, die versuchten, Meditation sinnvoll in der Drogenrehabilitation einzusetzen, hat dieses Feld, besonders in den letzten Jahren vermehrt Aufmerksamkeit bekommen, wozu u.a. maßgeblich die in den USA weit verbreitete standardisierte und im klinischen Kontext am häufigsten eingesetzte Technik des MBSR von Jon Kabat-Zinn maßgeblich beigetragen hat.

“Recently there has been a resurgence of meditation research in the field of addictions (Breslin et al., 2002; O’Connell & Alexander, 1994). The first studies on meditation and substance abuse came from practitioners of the transcendental meditation (TM) technique (Benson, 1975; Marcus, 1974).”<sup>261</sup>

Vielen Ansätzen, die versuchen, Meditation mit Drogenmissbrauch in Zusammenhang zu bringen, liegt der Gedanke zugrunde, dass

„es um eine methodisch kontrollierte, alltägliche Praxisform der gleichmütigen Selbstbeobachtung geht, die - so die Hypothese - an die Wurzeln von Sucht, nämlich "Süchtigkeit", heranführ(t) und dabei einen Genesungsprozess auf basalster Ebene im Individuum anstoßen kann.“<sup>262</sup>

Es geht also genauer gesagt darum, sich der zumeist un(ter)bewusst ablaufenden Reiz-Reaktion-Schemata bewusst zu werden und die gelernte Konditionierung zumindest zu schwächen.

“In the context of addictions, mindfulness might mean becoming aware of triggers for craving [...] and choosing to do something else which might ameliorate or prevent craving, so weakening the habitual response.”<sup>263</sup>

D.h. analog zu der oben genannten Intervention bei Essstörungen, dass zusätzlich zu Gruppenprozessen auch auf intraindividuelle Ebene Prozesse durch Meditation bewusst gemacht und damit Dynamiken und alternative Handlungsweisen in Gang gesetzt werden sollen, die vorher unbewusst und/oder der emotionalen Kontrolle entzogen waren.

Meditation könnte sich, verstanden als Selbstkontrollstrategie, gegenüber anderen (zumeist) kognitiv-behaviouralen Zugängen kostenmäßig als überlegen erweisen.

“To the extent that mindfulness-based interventions are equally effective as other empirically validated approaches [...] mindfulness meditation may provide an alternative to these more cost-prohibitive treatments. Meditation is inexpensive (depending on the technique), widely accessible, and possibly more acceptable than more Western forms of treatment.

The process of incorporating a mindfulness practice and learning to accept and tolerate urges is comparable to the process of building a repertoire of coping skills within relapse prevention therapy.

Both techniques require practice and continued learning, whereby people develop their skills through a succession of lapses followed by prolapse. The use of mindfulness skills may ease this learning curve and enhance long-term success, providing support for the old adage that "slow and steady wins the race.”<sup>264</sup>

Man kann wohl insgesamt von einem Zusammenhang zwischen Langzeitmeditation und Abstinenz von Drogenmissbrauch sprechen.

“The results of the study indicated a relationship between spiritual practices and long-term recovery from substance abuse.”<sup>265</sup>

Ich schließe mich einer kritischen Literaturrecherche über den Zusammenhang zwischen Meditation und Schulmedizin an, in dem Folgendes festgestellt wird.

„Despite the categorical imprecision that attends grouping a wide variety of practices under the header ‘meditation’, and our foray into the debate over meditation’s impact on arousal complete, a *continued survey of literature on meditation provides evidence that this technique also is credited with decreasing substance abuse.*”<sup>266</sup>

<sup>261</sup> Witkiewitz, Marlatt & Walker 2005: 218

<sup>262</sup> Studer (2001)

<sup>263</sup> Groves & Farmer 1994: 189

<sup>264</sup> Witkiewitz, Marlatt & Walker 2005: 223

<sup>265</sup> Carter 1998: 409

<sup>266</sup> Andresen 2000: 25

Ähnlich wie bei der Diskussion um die Essstörungen ist jedoch fraglich, wovon der Erfolg der Meditation bei der Drogenrehabilitation maßgeblich herrührt.<sup>267</sup> Hängt er von der Motivation, der Persönlichkeit sowie anderen Prädispositionen und Unterschieden der Probanden, den Gruppenprozessen ab, oder von der Meditationspraxis?

“(S)piritual transformation at an individual level takes place in a social context involving peer influence, role modelling, and social reinforcement.”<sup>268</sup>

“[...] (A)ddiction is viewed as a progressive behaviour pattern involving a complex of physiological, psychological, and socio-cultural variables *that can be successfully influenced by meditative practice at key points.*”<sup>269</sup>

Nach diesem kurzen Überblick über die möglichen direkten Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das Ess- und Drogenverhalten bleibt Folgendes festzuhalten.

(Kausale) Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation „direkt“ auf das Verhalten bleiben unklar, auch wenn die Ergebnisse *zusammen* mit einem entsprechenden motivationalen Umfeld positiv ausfallen.

### 5.4.3 andere Therapieformen

Es gilt in diesem Kapitel noch abschließend den Stellenwert von Meditation bei verschiedenen Therapieformen im Bezug auf die Fragestellung zu reflektieren. Da dies ein derartig umfangreiches Thema ist, dass es alleine ganze Bücher füllt, sei hier nur angemerkt, dass es traditionell (mindestens) drei Arten gibt, wie therapeutisch mit Meditation umgegangen wird.<sup>270</sup>

Es gibt auf der einen extremen Seite des Spektrums Therapeuten, die Meditation für Humbug, Einbildung, Effekthascherei halten und somit schlicht ablehnen. Diese Personengruppe hat häufig selbst *keine* Erfahrung mit Meditation. Dies ist der weitaus größte Teil der Therapeuten sowie damit verbunden die meisten Therapien im „Mainstream“, denen Meditation schlicht suspekt erscheint (ohne den Gegenstand zu prüfen).

In der Mitte, und dieser Position schließt sich der Autor an, gibt es diejenigen, die Meditation in unterschiedlichsten Formen unter gewissen Umständen für ein nützliches Instrument bei und neben der Therapie halten.

“Growing numbers of contemporary psychoanalytic thinkers are forging new psychoanalytic perspectives of religion and no longer see psychoanalysis and authentic spirituality as incompatible.”<sup>271</sup>

Dies sind i.d.R. Leute mit einer tiefenpsychologischen und/oder psychoanalytischen Ausbildung und meist selbst (Langzeit-)Meditierende.

“Like therapy, vipassana meditation is an uncovering technique, characterized by neutrality, removal of censorship; observation and abstinence from gratification of wishes, impulses, or desires, and discouragement of abreaction, catharsis, or acting out; and a therapeutic split in the ego, in which one becomes a witness to one's experience.

[...] Thus insight techniques like vipassana run the risk of further fragmenting an already vulnerable sense of self. [...]

Because a cohesive and integrated self is necessary to practice (mindfulness) uncovering techniques like vipassana, meditation is not a viable or possible remedy for autistic, psychopathic, schizophrenic, borderline or narcissistic conditions. Concentration techniques, however, may be useful in lowering chronic stress and anxiety, and for inducing greater internal locus of control.

<sup>267</sup> Vgl. Monk-Turner (2003) für eine Meta-Analyse von Auswirkungen von Meditation u.a. auf den Drogenkonsum.

<sup>268</sup> Neff & MacMaster 2005: 669

<sup>269</sup> Murphy & Donovan 1997: 14

<sup>270</sup> Vgl. D'Souza (2002) für Diskussion darum, inwiefern Patienten von ihren Therapeuten Aufgeschlossenheit in spirituellen Angelegenheiten erwarten.

<sup>271</sup> Walsh 1998: 63



## Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten

[...] (M)editation and psychotherapy aimed at egoic strengthening are mutually exclusive; for at a given time, one should either strive to attain a coherent self, or to attain liberation from it. [...]

*(B)ypassing the developmental tasks of identity formation and object constancy through the misguided attempt to annihilate the ego has pathological consequences.*<sup>272</sup>

Wie schon im obigen Zitat anklang, gibt es zu berücksichtigende Unterschiede in den Zielsetzungen von Meditation und Therapie sowie damit verbundene Probleme bis hin zu einer gegenseitigen Ausschließbarkeit.

Es könnte zentrale Unterschiede von Konzentrativer Meditation vs. Aufmerksamkeitsmeditation im Bezug auf den Umgang mit Psychopathologien geben.

“Concentration methods may allow the patient to feel inner balance, calm, and a ground of being that transcends the continuous flux of thoughts and emotions, and that inspires confidence. (Mindfulness) Vipassana meditation may promote transformative insight into maladaptive patterns of mental and emotional activity.”<sup>273</sup>

Könnte es denn sein, dass die Meditationstraditionen einen blinden Fleck im Bezug auf ihr zentrales Erkenntnisinstrument haben, und inwiefern hätte dies fundamentale Auswirkungen auf das Verhältnis zwischen (Langzeit-)Meditation und Therapieformen auch und gerade bzgl. Verhalten(sänderungen)?

“[...] Hindu Yoga and Theravadin. Abhidharma. and Vajrayana Buddhism [...] have great insight into conscious experiences and states of mind, (but) they do not demonstrate any understanding of the unconscious, emotional conflicts, the existence of defensive mechanisms, or the operation of emotions like anxiety, anger or guilt operating outside of awareness. Nor do they acknowledge the effect of childhood trauma and parental treatment on the adult personality.

While Eastern psychologies may occasionally refer to unconscious contents, they invariably view these as an intrusion and an obstacle to meditation that must be removed - for example, through concentration techniques for suppressing the unconscious.

[...] (T)herapy and meditation differ significantly with respect to their aims, their experiential areas, and their techniques. Meditation is not a method to alleviate psychopathology. [...] In recent years the expectation that meditation would be an effective psychotherapy has largely been reversed.

*Meditation helps one achieve higher states of consciousness, but is not focused on resolving emotional problems. Therapy, however, aims at exploration of the unconscious, rather than the higher states of consciousness sought in meditation.*

*(T)he aim of psychotherapy is self-integration, while the aim of meditation is self-transcendence.*<sup>274</sup>

Wenn man der bisherigen Argumentation folgt, ist psychologisch, bzw. genauer psychotherapeutisch gesprochen, gewissermaßen eine funktionierende, stabile und somit ggf. durch therapeutische Maßnahmen herzustellende Ego-Integration Voraussetzung für gesunde Ego-Transzendenz in der Meditation. Dies gilt umso mehr, wenn man an den Auswirkungen von Langzeitmeditation auf Persönlichkeit und Verhalten interessiert ist.

*“(M)editation can make a significant contribution to the deep transformation of personality sought in psychotherapy. Nevertheless, Western therapists will need to experiment to learn how these methods can be most useful to them. For the therapeutic effects of different meditation techniques may vary greatly.*

But all of these methods have the capacity [...] to help make the patient more self-reliant and less preoccupied with transference to the therapist. *Meditation can in some cases be useful in promoting social adjustment, behavioural change, ego development, and so forth by generating a mindfulness and inner peace that leads to greater efficiency in work, openness to feelings, and satisfaction in daily life. Moreover, meditation can enable the patient to view emotions with dispassion, acceptance, and loving kindness, to transmute neurosis into a spiritual path, and to taste an inner freedom "beyond any identity structure".*

Meditation may, in some cases, be compatible with, and effective in, promoting the aims of psychotherapy – for example, cognitive and behavioural change, or access to the deep regions of the personal unconscious. In other cases, it may be strongly contraindicated, especially when the therapeutic goal is to

<sup>272</sup> Bogart 1991: 399 (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>273</sup> Bogart 1991: 407

<sup>274</sup> Bogart 1991: 403f. (Hervorhebung durch den Autor)

## Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten

strengthen ego boundaries, release powerful emotions, or work through complex relational dynamics – ends which may be more effectively reached through standard psychotherapeutic methods than through meditation. Meditation may be of great value, however, through its capacity to awaken altered states of consciousness that may profoundly reorient an individual's identity, emotional attitude, and sense of wellbeing and purpose in life.”<sup>275</sup>

Die möglichen Zusammenhänge zwischen Meditation und verschiedenen Therapien, v.a. von (Langzeit-)Meditation und Psychotherapie in Bezug auf Psychopathologien sind mannigfaltig. Es kann einerseits Kontraindikationen geben, andererseits *können* die Ansätze sich gegenseitig befruchten.

Auf der anderen extremen Seite des Spektrums gibt es eine Reihe von Leuten, die behaupten, Meditation könnte Therapie vollständig ersetzen. Dies sind häufig (Langzeit-)Meditierende in traditionellen Kontexten ohne Erfahrung mit der Theorie des Un(ter)bewussten und/oder in Therapie Unerfahrene: Meditation gilt demzufolge dann häufig als Allheilmittel und Psychopathologien sind mit noch mehr Meditation aufzulösen.

Dieses unterschiedliche Verständnis von und daraus folgend der Umgang mit Meditation und Therapie ist i.e.S. für das Verhältnis zwischen Therapeuten und Patienten sowie i.w.S. *für jeden* Meditierenden auch und besonders im Bezug auf die Auswirkungen von *Langzeit*meditation von erheblicher Wichtigkeit.

“(T)he realization of egolessness does not consist of ‘getting rid of’ the self, but of seeing it as a merely useful practical tool. Therefore movement toward egolessness does not imply withdrawal from the mundane world in the world-denying attitude that has been mistakenly imputed to Buddhism by theistic religious scholars. Rather, because it involves the removal of the delusion of a self separate from the world, it brings one into a more direct and real appreciation of life as it is.”<sup>276</sup>

Es stellt sich also gerade in diesem Zusammenhang auch die Frage nach den Grenzen, Begrenzungen, den Beschränkungen von Meditation. Auf diesen Themenkomplex kann aus Gründen des Aufbaus der Arbeit jedoch erst später eingegangen werden.

Zunächst stellt sich die Frage nach den Pathologien, die Meditationspraxis mit sich bringen kann.

### 5.5 Negative Auswirkungen von Meditation

Der gesunde Menschenverstand legt nahe, dass beinahe alles, was positive Auswirkungen hat auch eine Kehrseite mit sich bringen kann; Meditation macht da keine Ausnahme.

„A general principle in medicine states that any therapy powerful enough to heal is also powerful enough to harm, and *meditation is no exception.*”<sup>277</sup>

Es gibt allerdings eine erstaunliche Diskrepanz zwischen der zumeist kritischen Beurteilung bis Verurteilung von Meditation als bewusstseinsverändernder Technik v.a. wenn man religionssoziologische Untersuchungen zur Sektenproblematik, insbesondere Meditation als Technik zur Gehirnwäsche, betrachtet und andererseits Meditationsforschung, wie in dieser Arbeit in der Hauptsache untersucht, die negative Auswirkungen von Meditation weitestgehend, wenn denn überhaupt, dann nur am Rande erwähnt.

“Given the vested interests of many meditation researchers, it is not surprising that so few meditation studies report on the drawbacks of meditation practice.”<sup>278</sup>

---

<sup>275</sup> Bogart 1991: 407f.

<sup>276</sup> Rubin 2001: 128 (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>277</sup> Walsh & Shapiro 2006: 233 (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>278</sup> Andresen 2000: 39

Auch wenn dieser Einwand der Voreingenommenheit von Forschern, die Meditation erforschen richtig ist, so gilt er doch zumindest in der Allgemeinheit der Formulierung obigen Zitates gleichermaßen für alle wissenschaftlichen Disziplinen.

Es stellt sich also die Frage, was eine realistische Abschätzung und Beschreibung von negativen Auswirkungen von Langzeitmeditation sein könnte: Was sind die genauen in der Literatur erwähnten negativen Effekte und wie lassen sie sich ggf. erklären?

„Shapiro (1992) found that 62.9% of the subjects reported adverse effects during and after meditation and 7.4% experienced profoundly adverse effects.

The length of practice (from 16 to 105 months) did not make any difference to the quality and frequency of adverse effects.

These adverse effects were relaxation-induced anxiety and panic; paradoxical increases in tension; less motivation in life; boredom; pain; impaired reality testing; confusion and disorientation; feeling ‘spaced out’, depression; increased negativity; being more judgmental; and, ironically, feeling addicted to meditation.

Other adverse effects described (Craven, 1989) are uncomfortable kinaesthetic sensations, mild dissociation, feeling of guilt and, via anxiety-provoking phenomena, psychosis-like symptoms, grandiosity, elation, destructive behaviour and suicidal feelings. Kutz *et al.* (1985a,b) described feelings of defencelessness, which in turn produce unpleasant affective experiences, such as fear, anger, apprehension and despair. Sobbing and hidden memories and themes from the past, such as incest, rejection, and abandonment appeared in intense, vivid forms and challenged the subject’s previously constructed image of their past and themselves. On the other hand, it is not uncommon to encounter a meditator who claims that has found ‘the answers’ when in fact he has been actively engaged in a subtle manoeuvre of avoiding his basic questions.

Therefore, Shapiro (1992) recommended caution when the answer encountered to every dilemma was ‘adverse effects are only part of the path. It takes years of practice’. This statement is reminiscent of the classical psychoanalytic dictum: ‘insight causes cure; if you are not cured, by definition you need more insight’ – and its misuse.”<sup>279</sup>

Dies sollte den Leser jetzt doch verwundern. Beinahe zwei Drittel aller Langzeitmeditierenden berichten negative Effekte! Wie kann es sein, dass jemand zehn Jahre regelmäßig meditiert und negative Effekte berichtet? Wie ist die zitierte Studie von Shapiro (1992) zu interpretieren? Die in der Studie Untersuchten wurden ja schließlich nicht gezwungen zu meditieren.

Nun ist es zunächst einmal so, dass in dieser Studie, die explizit mit *Langzeit*meditierenden (mit einem Durchschnitt von 4,27 Jahren Praxis) durchgeführt wurde, tatsächlich 62,9% Prozent (konkret 17 von 27) einen negative Effekt berichteten, aber nur 7,4% subjektiv einen starken negativen Effekt (konkret also „nur“ 2 von 27).<sup>280</sup>

Insofern ist fraglich, inwiefern man dieser Studie aufgrund ihrer kleinen, nicht repräsentativen Anzahl von Probanden und des mangelnden Paneldesigns eine generalisierende Aussagekraft zuspricht. Zumal die Rezeption dieser Studie selbst Interessen zu folgen scheint. So wurde bspw. das obige „vernichtende“ Zitat von einem Psychiater in einer psychiatrischen Fachzeitschrift veröffentlicht, ohne zu betonen, dass trotz der Nennung von negativen Erfahrungen von zwei Dritteln der *Langzeit*meditierenden in derselben Studie von Shapiro (1992) die Mehrheit überwältigende positive Erlebnisse berichtet, die jedoch nicht zitiert wurden.

Insgesamt ist trotz dieser Einschränkungen die Studie ernst zu nehmen, weist sie doch zentral darauf hin, dass weder die Quantität noch die Qualität berichteter negativer Erfahrungen mit der Länge der Meditationspraxis zusammenhängen *muss*.

“None of the studies reviewed tried to disentangle the effects of meditations per se from the influence of the presenting problem or/and premorbid personality of the subjects. It is unclear whether certain personality types are more likely to try meditation or whether the effect of meditation increases the awareness of those (reported) feelings, symptoms and personality traits [...]”<sup>281</sup>

<sup>279</sup> Perez-De-Albeniz & Holmes 2000: 52

<sup>280</sup> vgl. Shapiro (1992)

<sup>281</sup> Perez-De-Albeniz & Holmes 2000: 52

Dies weist eher auf Prädispositionen seitens der Meditierenden hin, die Probleme mit bzw. bei der Meditationspraxis haben, die entweder mit der Praxis bzw. Technik selbst nichts zu tun haben oder aber nicht durch sie gelöst werden können, sondern sie vielmehr verschlimmern.

“Fortunately, most complications in beginners - such as the emergence of traumatic memories or existential anxieties - are mild and transient (Germer et al., 2005; Walsh, 2000). Occasionally severe pathologies emerge, usually in practitioners with prior severe pathology who are involved in intensive retreats (Walsh & Vaughan, 1993; Wilber et al., 1986).”<sup>282</sup>

Die Ergebnisse widersprechen sich, wenn einerseits behauptet wird, dass negative Auswirkungen vorübergehender Natur sind, also v.a. bei Meditationsbeginnern auftauchen und andererseits die Länge der Praxis keinen signifikanten Einfluss auf die Qualität und die Frequenz von negativen Erfahrungen hat.

Wie kann es dazu kommen, dass bekannte Meditationsforscher, die z.T. auch zusammenarbeiten, zu derartig widersprüchlichen Ergebnissen kommen? Dies hängt sicherlich einerseits mit den unterschiedlichen Studiendesigns zusammen, konkreter – und meiner Meinung nach zentral – jedoch v.a. mit den Begrenzungen von Meditation, also der verschiedenen Konzeptionen auf und von Meditation seitens der Forscher bei Konstruktion der jeweiligen Forschungsdesigns.

Hier sei nur kurz festgehalten, dass es die o.a. Tendenzen gibt, die Meditation im Zusammenhang mit (Psycho-)Therapie betrachten, die auch zentral für eine Diskussion über negative Erfahrungen mit (Langzeit-)Meditation sind.<sup>283</sup>

Aus der Sicht der Meditationstraditionen wird explizit auf Gefahren durch Meditation, v.a. durch Langzeitmeditation hingewiesen.

“Indeed, many Indo-Tibetan meditation manuals warn against the risk of becoming addicted to meditation, an addiction to a deautomized state that may result in a distancing from family, an eschewing of responsibilities, and a vulnerability to manipulation and control by others whom one has been conditioned to accept as more spiritual or more advanced than oneself.”<sup>284</sup>

Was kann nun getan werden, um Praktizierende vor diesen mannigfaltigen negativen Wirkungen physischer, psychischer und sozialer Natur, sozusagen den Nebenwirkungen von Meditation zu bewahren?

In traditionellen Kontexten gibt es in der Regel eine lange Vorbereitungszeit, bevor ausgedehnte, mehrwöchige Meditationsretreats durchgeführt werden. Insofern verwundert es wenig, wenn in der Literatur über (zumeist) „Westler“ berichtet wird, die ohne bzw. mit mangelnder Vorbereitung und/oder Überprüfung ihrer psychophysischen Gesundheit bei exzessivem Meditieren über negative Erfahrungen berichten.

“Some case reports and a small amount of empirical data are available on possible negative consequences of meditation generally, though little specifically in the therapeutic context. Much of the literature examining adverse consequences is related to transcendental meditation (TM) [...].

Many side-effects have been observed in longer-term (e.g. 10 days) retreats and these are not formally recommended for ‘novice’ patients within current mindfulnessbased approaches, so the applicability of these reports to current mindfulness practice is limited.”<sup>285</sup>

Auch wenn das Zitat nur für Aufmerksamkeitsmeditation gilt, so sei doch eine „angemessene“ Vorbereitung und eine gesunde psychophysische Verfassung für jede Form bzw. Technik von (Langzeit-)Meditation empfohlen.

“Thus, current acute psychosis and a pre-existing history of psychosis might be a contraindication for retreats or intensive meditation training.”<sup>286</sup>

---

<sup>282</sup> Shapiro & Walsh 2006: 233f.

<sup>283</sup> Vgl. Kap. 7.5. für eine nähere Diskussion.

<sup>284</sup> Andresen 2000: 39

<sup>285</sup> Allen et al. 2006: 290

<sup>286</sup> Allen et al. 2006: 290. Vgl. weiter Keks & D’Souza (2003) für den Zusammenhang zwischen Spiritualität und Psychosen.

Selbst wenn die Meditationstraditionen einen blinden methodologischen Fleck im Bezug auf Meditation haben sollten<sup>287</sup>, so sind sie i.d.R. doch sehr genau im Bezug auf eine Vorbereitungszeit, gewissermaßen ein „Meditations-Noviziat“. Die Yogasutras des Patanjali liefern ein eindrucksvolles Beispiel für die umfangreichen, nuancierten und je nach Erfahrung, Konstitution und Charakter abgestuften Vorbereitungen *bevor* es überhaupt zur Meditationspraxis kommt.<sup>288</sup>

Was wird aus der Sicht zumindest einiger traditioneller Meditationstraditionen empfohlen, sollte Meditation dennoch über längere Zeit ernsthafte physische, psychische und/oder soziale negative Auswirkungen haben?

“Treatment for such problems that is traditionally recommended might include rest and quiet, a break from meditation practice, walks and specific dietary advice.”<sup>289</sup>

Aus religionssoziologischer Sicht fasst folgendes Zitat den Themenkomplex über negative Erfahrungen durch *Langzeit*meditation gut zusammen.

“Bewußtseinsverändernde und -einschränkende Techniken wie Meditation, Tranceinduktion, Fasten, Schlafentzug, Drogeneinnahme usw. sind Bestandteil fast aller Religionen und insofern kein Kritikpunkt in sich, allerdings *können* diese zur Manipulation mißbraucht werden.

Skepsis ist immer dann angebracht, wenn das »Alltagsbewußtsein« grundsätzlich als etwas Minderwertiges abgewertet wird und über längere Zeit vermieden werden soll.

Die Schwierigkeiten einer solchen Liste sind offensichtlich: alles, was zu Zeiten sinnvoller Teil einer religiösen Praxis sein kann, kann im Übermaß schaden; *dosis venenum fecit, die Dosis macht das Gift*.

[...] Kriterien (wie Einschränkung des Denkens, Fühlens, der Handlungskompetenz, der Beziehungen, des Verhaltens, sowie des Bewusstseins) sind Hinweise für eine Beurteilung, können jedoch nicht als einfach abzufragender Katalog verstanden werden. So mancher katholische Orden erfüllt sicherlich einige dieser Kriterien, ohne daß seinen Mitgliedern pauschal Psychopathologie unterstellt werden sollte. Die Betonung auf Einschränkungen will jedoch aus psychologischer Sicht hervorheben, daß Kritik dann angebracht sein kann, wenn menschliche Potentiale nicht genutzt werden oder nicht genutzt werden dürfen.”<sup>290</sup>

Negative Erfahrungen durch Meditation werden u.U. dann traumatisch, wenn das Umfeld keine (ggf. auch therapeutischen) Alternativen zur oder Behandlung der Meditation kennt oder, noch schlimmer, aus ideologischen Gründen diese Alternativen ablehnt. An diesem Punkt setzen i.d.R. religionssoziologische Studien über Gehirnwäsche im Zusammenhang mit neuen religiösen Bewegungen, Sekten und Meditation an. Es ist jedoch i.d.R. weniger die bewußtseinsverändernde Technik „an sich“, sondern der Kontext, in dem sie stattfindet sowie die Intention, mit der sie praktiziert wird, die Wohl von Wehe scheidet.<sup>291</sup> Ob diese zentralen Kontextvariablen dem Meditierenden selbst bewusst sind oder nicht ist eine Frage, die nur indirekt mit den Auswirkungen von Meditation zutun hat.

„Mit der in vielen N(euen) R(eligiösen) B(ewegungen) eingesetzten Technik der Meditation lassen sich sowohl positive als auch negative Erfahrungen machen; dies ist abhängig von Merkmalen der Person, der Technik und des Settings.“<sup>292</sup>

---

<sup>287</sup> vgl. Kap. 7.5.

<sup>288</sup> vgl. Vivekananda (2000)

<sup>289</sup> Allen et al. 2006: 290

<sup>290</sup> Murken 1997: 169

<sup>291</sup> Vgl. Dwyer (2003) sowie umfangreich Victoria (1999) für die Diskussion anhand des Beispiels des Zenbuddhismus in Japan, darum, dass dieselbe Meditationstechnik je nach dem Kontext in dem sie stattfindet, Menschen zu Mördern, Mitläufern oder mitfühlenden Menschen machen kann.

<sup>292</sup> Murken 1998: 47

Folgende Übersicht veranschaulicht den Themenkomplex noch einmal schematisch:

<p><i>Gefahren der Meditation:</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Im <i>Meditanden</i> gelegene Gefahren: vulnerable Persönlichkeit (mit „falschem“, nicht-integriertem Selbst) Selektion gefährdeter Persönlichkeiten (Meditation benützt als Abwehr/Flucht) Beziehung/Abhängigkeit vom Leiter</li><li>2. Im <i>Meditationsleiter</i> gelegene Gefahren: narzisstische Inflation ethisch-moralisches Entgleisen Ausbeutung von Schülern</li><li>3. In der <i>Technik</i> der Meditation gelegene Gefahren: Fehlen eines stufenweisen Aufbaues Fehlen eines psycho-physischen Entwicklungsganges leib-, welt-, realitätsfernes Streben falsche Atem-Techniken Overmeditation Überstarkes Verlangen nach, Haften an positiven Erfahrungen/Gewinn/Erlösung</li><li>4. Im <i>Setting</i> gelegene Gefahren: Isolierung, Führungslosigkeit, zu starke Bindung an den Führer, Übertragungsneurosen, -psychosen Gruppendruck</li></ol>
--

Tabelle 3: Gefahren der Meditation (Scharfetter 1994: 57)

Für dieses Kapitel insgesamt ist abschließend zentral zu fragen, *welche* der negativen Auswirkungen, die in der Literatur berichtet werden, besonders durch Langzeitmeditation auftauchen bzw. erst bewusst werden und welche als tatsächliche Psychopathologien zu gelten haben.

“Considering that mindfulness aims to increase awareness of internal states, many of these observations are not surprising. Some of these experiences may perhaps be regarded as essential components of the meditation experience, in that it is the process of observing both positive and negative experience in a non-judgemental manner that is a core aspect of mindfulness practice.

However, it would be expected that such experiences are short-term and only a transient part of the process of practice. The skill of the instructor in dealing with such eventualities may be important in determining whether they become valuable learning opportunities or, alternately, adverse events.”<sup>293</sup>

Gerade in einer Anfangszeit der Meditationspraxis werden wahrscheinlich unangenehme Gedanken und Gefühle auftauchen, die sonst unterhalb der Wahrnehmungsschwelle lagen. Der Autor schließt sich der Argumentation u.a. diesen Zitates an, das darauf verweist, dass vermutlich Aufmerksamkeitsmeditation eher Probleme bewusst werden lässt, Konzentrationale Meditation diese eher unterdrückt, verschiedene Meditationsformen also unterschiedliche Wirkungen auf Psychopathologien haben könnten.

<sup>293</sup> Allen et al. 2006: 290

## Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das (Sozial-)Verhalten

Zentral scheint mir zu sein, welche psychischen Probleme in welchem Umfang nach längerer Meditationspraxis auftauchen bzw. immer noch da sind und wie mit ihnen im Laufe der Praxis umgegangen wird.

„Sofern eine psychotherapeutische Begleitung gewährleistet ist, kann jedoch auch beim Vorliegen der Risikofaktoren Meditation eingesetzt werden. Es handelt sich also nicht um absolute, sondern um relative Kontraindikationen, bei denen eine genaue Abwägung des Nutzens und des möglichen Risikos im Einzelfall erfolgen muss.“<sup>294</sup>

Hier sind gerade im Bezug auf (Sozial-)Verhalten das o.a. Verhältnis zwischen Meditation und (Psycho-)Therapie i.e.S. sowie die noch näher zu diskutierenden möglichen Begrenzungen bzw. der methodologische blinde Fleck von Meditation zentral.

Es bleibt also Folgendes festzuhalten:

Meditation *kann* unter gewissen Umständen mehr oder weniger gravierende negative Auswirkungen haben.

Dies können Gründe innerer Natur (z.B. bereits vorhandene Psychopathologien) oder äußerer Natur (z.B. Sektenstrukturen und/oder soziale Isolation) sein, oder aber in der Natur der Meditation (evtl. auch unterschiedlich im Bezug auf die Technik) selbst liegen, indem sie evtl. intraindividuelle Prädispositionen nicht löst, sondern verschlimmert.

Die Auswirkungen lassen sich einteilen in psychische (z.B. Zen-Koller, Kundalini-Krankheit), physische (z.B. Nervenschäden vom dauerhaften Sitzen) sowie soziale Schäden (z.B. vermindertes Interesse an der Umwelt).<sup>295</sup>

---

<sup>294</sup> Ott 2004: 185

<sup>295</sup> Vgl. Scharfetter (1994) für eine umfassende Darstellung des Themenkomplexes von negativen Auswirkungen von Meditation.

„Wer seine Gedanken und Hoffnungen  
auf etwas richten kann,  
das jenseits des „Ichs“ liegt,  
wird einen gewissen Frieden  
inmitten der unvermeidlichen  
Lebenssorgen erringen.

Das ist den reinen Egoisten unmöglich.“

Bertrand Russell

## 6 Zwischenfazit

Im Bezug auf den Aufbau der Argumentation der Arbeit ist Folgendes stichpunktartig festzuhalten.

- Die physiologischen Auswirkungen von Meditation sind genügend signifikant, um von Meditation im Vergleich zu anderen Entspannungsverfahren als genuin verschiedener Technik zu sprechen.
- Meditation lässt sich hermeneutisch und neurophysiologisch disjunkt in zwei Kategorien, nämlich Konzentrationale Meditation und Aufmerksamkeitsmeditation, einteilen, was unterschiedliche psychologische Auswirkungen wahrscheinlich macht.
- Die psychologischen Effekte von Meditation sind in für die Fragestellung relevanten Teilbereichen zumindest teilweise hinreichend gesichert.
- Ein signifikanter Effekt von Meditation auf die Persönlichkeit ist fraglich. Vielmehr ist von bidirektionalen Kausalität und komplexen Wirkungszusammenhängen auszugehen.
- (Kausale) Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation „direkt“ auf das Verhalten bleiben unklar, auch wenn die Ergebnisse *zusammen* mit einem entsprechenden (u.a. motivationalen) Umfeld positiv ausfallen.
- Meditation und Therapien können im Bezug auf Psychopathologien sich sowohl ergänzen als auch ggf. kontraindizieren.
- Meditation *kann* gravierende negative Auswirkungen haben, die nicht unterschätzt werden dürfen. Dies trifft auch und gerade auf Psychopathologien zu, die einen negativen Einfluss auf das Sozialverhalten haben.

Weniger Meditation „an sich“, als vielmehr ein Set von intrinsischen und extrinsischen Faktoren *zusammen* mit Meditation kann reliabel und valide Auswirkungen beschreiben, die u.a. via Veränderung der Persönlichkeit möglicherweise signifikante Verhaltensänderungen und damit evtl. alternatives soziales Handeln im Weberschen Sinne bedingen.

Es bleibt unklar, in welchem Maße Meditation, verglichen mit anderen Selbstkontrollmechanismen „direkt“ für eine Verhaltensänderung verantwortlich ist, auch wenn sowohl die o.a. aufmerksamkeitsverarbeitenden Meditationsmodellierungen v.a. im Bezug auf Deautomatisierung, als auch die kognitiv-behaviouralen Modelle *für* einen positiven i.S.v. die anderen – auch und gerade die motivationalen – Faktoren verstärkenden Effekt, zusammen mit den anderen für die Fragestellung relevanten untersuchten psychologischen Parametern, sprechen.



„Nicht die ‚sachlichen‘ Zusammenhänge der ‚Dinge‘,  
sondern die gedanklichen Zusammenhänge der Probleme  
liegen den Arbeitsgebieten der Wissenschaften zugrunde.“

Max Weber

## 7 Methodologische Analyse

In diesem Kapitel werden nun die Ergebnisse des bisherigen Standes der Meditationsforschung aus kritischer methodologischer Perspektive im Hinblick auf die Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten diskutiert.

Könnte es nicht sein, dass das berechtigte Interesse aus psychologischer Sicht an einer Erforschung von Meditation im Bezug auf genau definierte, z.T. äußerst spezifische abhängige – in der neueren Forschung größtenteils neurophysiologische – Parameter hinderlich für eine Übertragung der Ergebnisse aus soziologischer Sicht ist, v.a. im Bezug auf die Umweltvalidität der Studien?

Leider gibt es aus vielerlei Gründen erst zaghafte Annäherungen zwischen Religion i.w.S. und Meditationstraditionen i.e.S. mit Wissenschaft. Diese Zusammenarbeit zwischen Traditionen, die Jahrhunderte, ja Jahrtausende damit verbracht haben Meditation zu praktizieren könnte auch über psychologische Fragestellungen hinaus für soziologische Feldforschung fruchtbar sein.

“Research drawing upon traditional theory could also focus on changing attitudes and values, since the Eastern traditions predict that meditation itself will engender revolutions in belief and value systems. It is true that responses are likely to be affected also by the conceptual system within which meditation is taught and espoused, but appropriate research design can control for such influences.”<sup>296</sup>

Dies bringt uns geradewegs zum ersten Punkt, nämlich dem Zusammenhang zwischen Meditation und Spiritualität.

### 7.1 Meditation und Spiritualität

Für die Fragestellung ist es zwingend notwendig den Zusammenhang zwischen Spiritualität und Meditation zu klären.<sup>297</sup>

“It is now clear that the terms religion and spirituality can refer to so many different behaviours, values and institutions that understanding them and their psychological significance requires bringing order into this semantic chaos.”<sup>298</sup>

Doch wie lässt Ordnung in dieses Begriffschaos bringen?

“If you analyze the way that people use the word “spiritual” - both scholars and laypeople alike - you will find at least 4 major meanings given to that word. Although individuals themselves do not use these technical terms, it is apparent that “spiritual” is being used to mean:

- (1) the highest levels in any of the lines;
- (2) a separate line itself;
- (3) an extraordinary peak experience or state;

---

<sup>296</sup> West 1987b: 200

<sup>297</sup> Vgl. Hill et al. (2000) für eine Diskussion darum, warum es auch und gerade aus *soziologischer* Sicht notwendig ist, die Begriffe Religion und Spiritualität aus *psychologischem* Blickwinkel zu reflektieren sowie weiter Oman & Thoresen (2003) für ein Schematisierung spiritueller Erklärungsmodelle aus religionspsychologischer Sicht.

<sup>298</sup> Walsh 1998: 63

(4) a particular attitude.

My point is all of those are legitimate uses (and I think all of them point to actual realities), but we absolutely MUST identify which of those we mean [...].<sup>299</sup>

Wenn wir obiges Zitat ernst nehmen, gibt es also mindestens vier verschiedene Arten, wie Spiritualität definiert werden kann bzw. Kontexte, in denen sie diskutiert wird.

1. "If you take any developmental line - cognitive to affective/emotional to needs to values - people do not usually think of the lower or middle levels in those lines as spiritual, but they do describe the higher and *highest levels as spiritual*. [...]
2. Sometimes people speak of something like "spiritual intelligence," which is available not only at the highest levels in any of the lines, but is *its own developmental line*, going all the way down to the earliest of years. [...]
3. Sometimes people speak of spirituality in the sense of a religious or spiritual experience, *meditative experience, or peak experience* (which may, or may not, involve stages). [...]
4. Sometimes people simply speak of "spiritual" as involving a *special attitude* that can be present at any stage or state: perhaps love, or compassion, or wisdom (i.e., it is a type).<sup>300</sup>

Spiritualität kann also die höchste Stufe einer Entwicklungslinie sein (z.B. jemand spielt ein Instrument „göttlich“), eine eigene Entwicklungslinie (z.B. Tom ist an seiner Krise spirituell gewachsen), eine spirituelle Erfahrung (z.B. eine Erfahrung von Einheit mit allem) oder eine Meinung (z.B. Liebe als spirituelle Grundlage für Zusammenleben).

Beim Verständnis 1 geht es häufig darum, darauf hinzuweisen, dass nur wenige, nämlich weit entwickelte Individuen spirituelle Ebenen erreichen. D.h. die jeweilig am weitesten entwickelten Linien von Kognition, Moral, Glaube, Motivierung oder Selbstverständnis werden als spirituell bezeichnet.

"Researchers increasingly divide development into three major phases: pre-conventional, conventional and trans-conventional; or pre-personal, personal, and trans-personal. Whether it is the development of cognition, morality, faith, motivation or a self-sense, it is clear that we enter the world unsocialized (at a pre-conventional stage) and are gradually acculturated into a conventional worldview and modus operandi. A few individuals develop further into post-conventional stages of post-formal operational cognition (see, for example, the work of Flavell and Arieti), trans-conventional morality (Lawrence Kohlberg), universalizing faith (James Fowler), self-actualizing and self-transcending motives (Abraham Maslow), and a trans-personal self-sense (Ken Wilber)."<sup>301</sup>

Beinahe im Gegensatz dazu steht Verständnis 2, also Spiritualität als eigener Entwicklungslinie, die in jedem Menschen angelegt ist, auf allen verschiedenen Stufen unterschiedliche Formen annimmt und trainiert werden kann.

"That meditation practice within the religious and spiritual traditions of the world is associated with cultivation of spiritual growth is well recognized."<sup>302</sup>

Auch hier ist es häufig so, dass darauf hingewiesen wird, dass nur ein kleiner Teil, entweder besonders eifriger und/oder begabter diese Linie weit entwickelt.

"Because mystical knowledge traditionally required extraordinary self-control, world renunciation, and contemplation, people were held to "differ widely in their religious capacities" (Weber 1968, p. 539). Thus, the "religiously average person" (ibid.) was considered too lazy and complacent to practice mystical techniques."<sup>303</sup>

Es wird, wenn man mit Verständnis 2 argumentiert, zentral darauf hingewiesen, dass die spirituelle Linie die immer weitere Entwicklung von Identifikation und damit eine Entwicklung von Antworten auf Sinnfragen ist.

---

<sup>299</sup> Wilber 2006: 100

<sup>300</sup> Wilber 2006: 101f. (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>301</sup> Walsh 1998: 63. Vgl. weiter Fowler (2001) für eine Diskussion um Entwicklungsstufen vs. Entwicklungstypen von Moral.

<sup>302</sup> Kristeller & Johnson 2005: 404

<sup>303</sup> Alexander 2000: 272

## Methodologische Analyse

“Progress is when one moves in the spiritual sphere [...] Without spiritual progress, one’s existence will not be meaningful.”<sup>304</sup>

Besonders interessant in diesem Zusammenhang ist für die Fragestellung, inwiefern möglicherweise Meditation zumindest implizit spiritueller Natur ist.

“The current results raise intriguing questions as to whether the beneficial effects of meditation that have been reported in the literature are at least partly due to the implicitly spiritual nature of meditation. [...] (P)ractitioners may even experience an increased level of spirituality [...]”<sup>305</sup>

Gänzlich verschiedener Natur ist Verständnis 3, bei dem es um die Erfahrung, das Erleben von Spiritualität geht. Dies gilt auch und besonders für Meditation, wenn behauptet wird, dass erst ab einem bestimmten Punkt meditative Erlebnisse spirituell sind.

“At this point the meditative experience is one of non-dual perception of flashes of brilliance, energy and clarity, free from concepts of self, of space, or of time.”<sup>306</sup>

Nochmals davon ist Verständnis 4 zu unterscheiden, bei dem gewisse Attribute als spirituell im Gegensatz zu anderen bezeichnet werden.

“In an Australian survey, a large majority of patients with psychiatric illness wanted their therapist to be aware of their spiritual beliefs and needs; approximately two-thirds (68.7%) of respondents believed that their spiritual beliefs helped them to cope with psychological pain.”<sup>307</sup>

In dieser Arbeit nicht reflektiert, aber aus neuerer religionssoziologischer Sicht interessant, ist in diesem Zusammenhang die Frage, inwiefern Spiritualität ebenfalls der marxischen Kommodifizierung unterliegt, Spiritualität also ein (soziales) Produkt wird.

“This article discusses the “commodified production of selfactualisation” in consumer society and discusses how the discourses and practices in selected texts from four New Age spiritual thinkers take the form of an everchanging “social product”.”<sup>308</sup>

In der gegenwärtigen soziologischen Forschung nimmt die Frage inwiefern östliche Spiritualität i.w.S. und Meditation i.e.S. ein Lebensstil und damit eine Form der Identität wäre, nur einen untergeordneten Platz ein.

“[...] (A)lthough it would appear to be a significant source of self-identity and lifestyle practices for individuals in contemporary societies, the idea of choosing Eastern spirituality has remained largely unexamined in sociological research and analysis.”<sup>309</sup>

“A long-term subjective shift in feelings or awareness, generated by a happy or unhappy marriage, stressful job or long-term meditation inevitably will cause long-term changes in body and brain physiology. Similarly, spiritual satisfaction will have its long-term physiological effects.”<sup>310</sup>

Es ist festzuhalten, dass diese vier verschiedenen Zugänge und damit die verschiedenen Fragen und Antworten auf Spiritualität und damit die Erforschung des Themenkomplexes v.a. im Bezug auf die hier relevanten Auswirkungen von Meditation auf das Verhalten, sich nicht nach Fächergrenzen einteilen lassen.

Leider werden diese verschiedenen Arten, Definitionen, Zuständigkeitsbereiche und Abgrenzungen von Spiritualität häufig nicht auseinander gehalten.

“Even using just the W(ilber)-C(ombs) Lattice, there are some two dozen different religious or spiritual truth-claims. Which of those two dozen do you mean, and on what grounds are you excluding the others?”

*This is NOT an overly complicated scheme. It is the MINIMAL scheme you need to be able to say anything coherent on the topic.”*<sup>311</sup>

---

<sup>304</sup> Bussey 2002: 313

<sup>305</sup> Wachholtz & Pargament 2005: 381

<sup>306</sup> Hayward 1998: 615

<sup>307</sup> D’Souza & Rodrigo 2004: 148f.

<sup>308</sup> Rindfleisch 2005: 343

<sup>309</sup> Phillips & Aarons 2004: 4

<sup>310</sup> Andresen & Forman 2000: 10

<sup>311</sup> Wilber 2006: 102 (Hervorhebung durch den Autor)

In keinem der gesichteten Artikel der Meditationsforschung wurde zumindest auf die Problematik dieser notwendigen Trennschärfe hingewiesen. Dies heißt jedoch selbstverständlich nicht, dass die gesichtete Forschung falsch ist, sondern „lediglich“, dass bei der Diskussion um die Ergebnisse der Meditationsforschung diese verschiedenen Verständnisse von Spiritualität auseinander gehalten werden müssen.

Um die Trennung der verschiedenen Verständnisse von Spiritualität im Bezug auf die Fragestellung nicht überzustrapazieren, sei darauf hingewiesen, dass diese Trennung analytischer und v.a. praktischer Natur ist, denn selbstverständlich hängen sie mehr oder weniger eng zusammen.

So wird bspw. behauptet, dass erst spirituellen Erlebnisse (Verständnis 3) dem Leben Sinn gebe, bspw. im Gegensatz zu „materiellem Leben“ oder zumindest wertvoller als dieses (Verständnis 4).

“(S)pirituality is referring to experiential things that happen to people that give them the feeling that there's something much bigger than ordinary, material life.”<sup>312</sup>

So ließe sich einerseits die obige Aussage ohne eine Vermischung der Verständnisse von und auf Spiritualität gar nicht treffen, andererseits kann jedoch die mangelnde Definitionsschärfe auch zu Zirkelschlüssen bzw. zumindest zu unklaren Forschungsergebnissen führen.

“In general, the Spiritual Meditation group reported lower anxiety, more positive mood, and greater spirituality.”<sup>313</sup>

Dies ist ein anschauliches Beispiel für die Vermischung von Verständnis 2 und 4. Eine Einteilung in spirituelle vs. säkulare Meditation führt bei der Gruppe derer, die mit spirituellem Hintergrund meditieren (Verständnis 4) zu einer subjektiv empfunden höheren Spiritualität (Verständnis 2). Hier werden also Meinungen über Spiritualität mit einem Training von evtl. „spiritueller Intelligenz“ vermischt.

Dennoch stellt die Studie eine sehr interessante Frage und zwar, inwiefern Meditation und Spiritualität implizit zusammenhängen könnten.

“Since secular meditation grew out of spiritual traditions, it is not surprising that at least some of the beneficial effects of secular meditation may still be rooted in spirituality.

Thus, a presumably secular technique may continue to have threads of spirituality embedded within it.

For example, in the current study, members of the Spiritual Meditation group perceived their task as more spiritual than those in the other two groups. Nevertheless, even though other participants in this study meditated on secular phrases (I am good, I am happy, etc.), they still reported increases in their number of daily spiritual experiences. If secular meditation was truly devoid of spirituality, then the number of spiritual experiences should not have been affected by this ostensibly secular meditation technique.

Thus it would appear from the current study that secular meditation tasks represent less-spiritually oriented, rather than non-spiritually oriented, meditation tasks.”<sup>314</sup>

Es wäre für die Fragestellung zentral, durch weitere soziologische Feldforschung zu klären, inwiefern die in der Meditationsforschung berichteten Auswirkungen von Meditation von einem spirituellen Rahmen in dem die Praxis stattfindet abhängen.

Im Bezug auf die angesprochenen kognitiv-behaviouralen Meditationsmodelle scheint es mir im Gegensatz zur Studie von Wachholtz & Pargament (2005) weniger so zu sein, dass Meditation implizit spirituell sein *muss*, als vielmehr, dass die Rahmenbedingungen der Praxis die Auswirkungen maßgeblich *mit beeinflussen*. Dass die Autoren zu dem Schluss kommen, Meditation sei implizit spirituell, halte ich somit eher für eine Vermischung von verschiedenen Arten von Spiritualität, in diesem Fall von Meditation als Meinung, Gefühl auf die Frage „Was ist Spiritualität?“ mit einem Training einer evtl. vorhandenen „spirituellen Intelligenz“.

---

<sup>312</sup> Tart (1998)

<sup>313</sup> Wachholtz & Pargament 2005: 378ff.

<sup>314</sup> Wachholtz & Pargament 2005: 381f.

So erscheint die Schlussfolgerung tautologisch, wenn wir qua definitionem Meditation als Technik für das Training einer spirituellen Entwicklungslinie betrachten und auch die als nichtspirituell definierte Meditation zu einem Anstieg von spirituell interpretierten Erlebnissen führt.

Vor diesem Hintergrund scheint von zentralem Erkenntnisinteresse, die Auswirkungen von *Langzeitmeditation* auf das Sozialverhalten, im Bezug auf einen spirituellen vs. säkularen Rahmen in dem die Meditationspraxis stattfindet, zu differenzieren.

„As the popularity of meditation has grown, more and more people recognize it simply as a form of relaxation, whereas others continue to distinguish it as a pathway to personal and spiritual growth.“<sup>315</sup>

Nicht nur die o.a. kognitiv-behaviouralen Meditationsmodelle legen nahe, dass je nach Kontext die tatsächlichen Auswirkungen erheblich divergieren. Aus Gründen des Umfangs kann hier nur auf Wilbers extensive Bearbeitung des Phänomens hingewiesen werden, warum buddhistische Meditationspraxis „im Westen“ häufig *nicht*, wie in traditionellen Kontexten, zu vermehrtem Mitgefühl führt, sondern vielmehr den Egozentrismus der Praktizierenden verschärft.<sup>316</sup>

Vereinfacht und mit dem kognitiv-behaviouralen Meditationsmodell im Hintergrund könnte man Folgendes postulieren: Wenn der (soziale) Kontext der Meditationspraxis nicht explizit Mitgefühl fördert (besser: einfordert), dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Meditation zu verstärktem Egozentrismus führt.

Im Bezug auf soziologische Feldforschung wäre es interessant longitudinal z.B. Konsummuster (nachhaltig vs. nichthaltig) von Langzeitmeditierenden in traditionellen Meditationsschulen vs. nicht in einem spirituellen Rahmen Praktizierende zu untersuchen. So könnte im Bezug auf Verhaltensänderungen der wirksame Anteil des Kontextes im Vergleich zur eigentlichen Meditationspraxis herausgearbeitet werden.

Auch wäre es von Interesse zu fragen, inwiefern die Schlussfolgerung von Wachholtz & Pargament (2005) aufgrund der Kategorienverwechslung nicht dennoch valide sein könnte. Hierzu wäre es möglich mittels Tiefeninterviews herauszufinden, ob es überhaupt möglich ist, jahrelang regelmäßig „säkular“ zu meditieren (z.B. um seinen Stress zu reduzieren), ohne die im „Alltagsbewusstsein“ selten wahrgenommene Struktur der Psyche ernsthaft in Frage zu stellen und sich folglich herausgefordert sehen, „Sinn“ auf einer neuen Ebene zu finden. Es stellt sich tatsächlich die Frage nach einer möglichen implizit-spirituellen Komponente von Meditation, wenn auch aus anderen Gründen als bei der diskutierten Untersuchung.

Abgesehen von einer Klarstellung davon, was unter Spiritualität im Bezug auf die Fragestellung verstanden wird, ist erneut eine Abgrenzung aus Sicht der Wissenschaftsdisziplinen vorzunehmen um den *notwendigen* interdisziplinären Charakter der Arbeit herauszustellen. Im Hinblick auf die Disziplinen überschreitende Form der Arbeit sei darauf hingewiesen, dass Befunde, die in den jeweiligen Forschungsgebieten zentral sind, im Bezug auf die Fragestellung mitunter nur peripher abgehandelt werden.

“The marked presence of Eastern spiritual ideas in the religious imaginings of Western peoples is a significant feature of the faith landscapes of contemporary societies [...] Yet, to date there have been few dedicated sociological studies of the subject.“<sup>317</sup>

Es ist daher für die Fragestellung erneut notwendig, die Ergebnisse im Licht der Religionssoziologie i.w.S. sowie der New Age-Forschung i.e.S. zu reflektieren.

---

<sup>315</sup> Kane 2006: 503

<sup>316</sup> vgl. Wilber 2006: 105ff.

<sup>317</sup> Phillips & Aarons 2004: 3

## 7.2 Meditation und New Age

Bereits einleitend wurde darauf hingewiesen, dass diese Arbeit weder religionssoziologische Forschung reflektiert noch die dargestellten Ergebnisse der Meditationsforschung ausschließlich aus diesem i.d.R. psychologischen Blickwinkel diskutiert. Vielmehr ist es Aufgabe der Arbeit aus kritischer methodologischer Sicht herauszufinden, inwiefern der Stand der Meditationsforschung aus zumeist psychologischer Sicht eine Operationalisierung der Ergebnisse für soziologische Feldforschung erlaubt.

Anhand der folgenden Grafik sei schematisch anschaulich nochmals auf die methodologischen Schwierigkeiten hingewiesen, da diese Arbeit den Versuch unternimmt, individuell subjektive Erfahrungen in der Meditation (oben links) durch zumeist psychologische Befunde der Meditationsforschung (oben rechts) im Hinblick auf ihre kollektive Verhaltens- bzw. Handlungsdimension (unten rechts) zu untersuchen.<sup>318</sup>

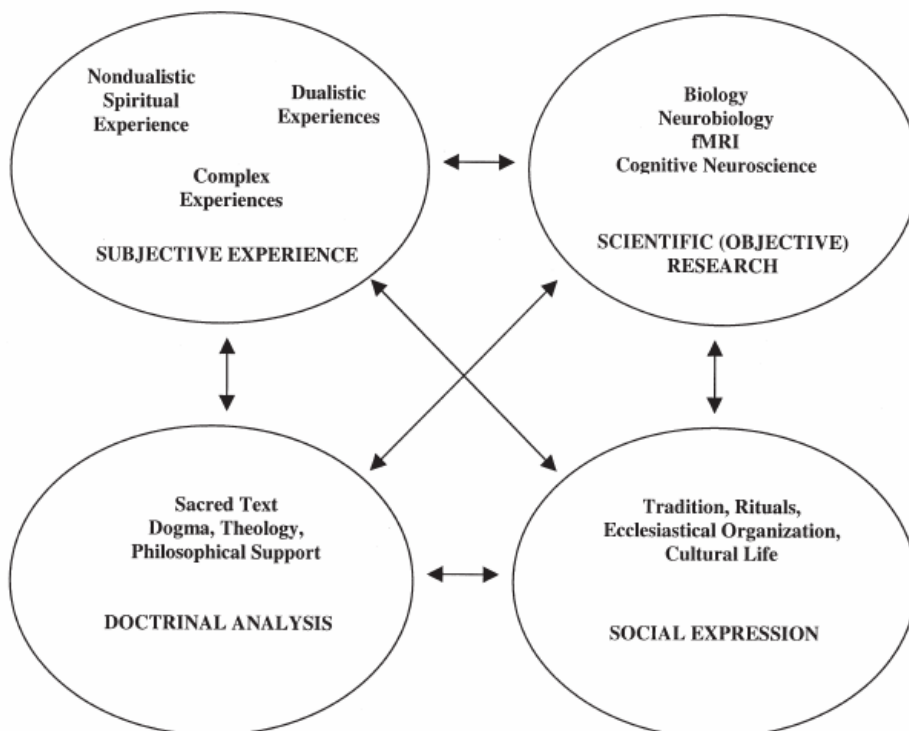


Abbildung 6: Methodologischer Pluralismus bei der Erforschung von Religion (Andresen & Forman 2000)

Im Bezug auf die Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten scheint es wahrscheinlich, dass weniger Meditation „an sich“, als vielmehr der Kontext in dem sie stattfindet, konstitutiv für die Verhaltensänderung ist. Es wäre interessant zu sehen, inwiefern diese Behauptung, die u.a. auf den kognitiv-behaviouralen Modellen und dem Umgang mit Psychopathologien in der Meditation bzw. verschiedenen Therapien fußt, zusammen mit dem religionssoziologischen Befund, dass Spiritualität zunehmend außerhalb klassischer Institutionen wie der Kirche stattfindet, mittels soziologischer Feldforschung zu erhärten wäre.

Duncan S. Ferguson<sup>319</sup> behauptet, dass das Phänomen des New Age auf drei konvergierende kulturelle Trends zurückzuführen ist und zwar

<sup>318</sup> Vgl. Wilber (1996, 2006) für weitere Ausführungen zum Vier-Quadranten-Modell.

<sup>319</sup> Duncan S. Ferguson ist *nicht* zu verwechseln mit Marilyn Ferguson, einer eher „esoterischen“ Autorin des New Age.

## Methodologische Analyse

“[...] the failure of secularism to convey hope, the reversal of a decline in religious consciousness and the enduring human yearning for spiritual meaning.”<sup>320</sup>

Eine häufig gehörte Äußerung von Befragten, die dem New Age zugeordnet werden, ist:

“I am spiritual but I’m not religious.”<sup>321</sup>

Es ist insofern für die Fragestellung zentral, in weiterer Forschung zu klären, inwiefern die Meditationspraxis institutionell verortet ist. Gerade neue Formen der Gemeinschaftsbildung z.B. via Internet, die also weniger *real*räumlich als vielmehr virtuell verortet sind, könnten im Zusammenhang mit Meditation aus religionssoziologischer Sicht interessante Ergebnisse liefern.

“Sarlo’s Guru Rating Page ([www.globalseve.net/~sarlo/Ratings.htm](http://www.globalseve.net/~sarlo/Ratings.htm)) alone lists over 1,400 newreligious leaders with active devotees in the contemporary English-speaking world. Moreover, a number of these groups form networks, sharing roots and sources of the teachings of more established new religions [...].

Since novel religions grow because of networks, the sheer size and number of these networks support the idea that new religious movements in the United States may be more numerous than ever before, although each (New Religious Movement) NRM’s core membership probably remains relatively small.”<sup>322</sup>

Dies ist auch und gerade im Bezug auf die Auswirkungen der Meditation(spraxis) auf das Verhalten relevant, worauf schon öfter im Verlauf der Arbeit und zentral bei den kognitiv-behaviouralen Modellen hingewiesen wurde. Es bliebe also zu untersuchen, inwiefern z.B. bzgl. Werteorientierung oder Psychopathologien ein virtuelles gemeinschaftliches Netz sich von einer realen Meditationsgemeinschaft unterscheidet.

Es stellt sich aus religionssoziologischer Sicht i.w.S. und bzgl. der Fragestellung i.e.S. die Frage, inwiefern man überhaupt von einer New Age Bewegung mit Meditation als einer der zentralen Techniken zu persönlichem Wachstum und Transformation auch und gerade des sozialen Handelns in seiner kollektiven Dimension sprechen kann.

“[...] (M)any adherents do not like to take part in collective actions. This individualistic inclination sometimes justifies classifying the phenomenon as a “culture” rather than a “movement”.”<sup>323</sup>

Es ist auch jenseits des akademischen Diskurses von Relevanz, inwiefern Meditation signifikant Verhalten ändert und in welchem Verhältnis dies zu Kontextvariablen, also der institutionellen Verortung der Meditationspraxis, steht.

“It is often believed that the accumulation of many individuals’ transformations in consciousness will automatically lead to a transformation in consciousness for all human beings. This individualistic inclination with little joint activity suggests a classification as a “culture” rather than a “movement”. “Culture” here means aspects of the production or consumption of culture, *rather than active individual practices*. As the phenomenon has facets of both “movement” and “culture”, it is appropriate to call it “New Spirituality Movements and Culture”.”<sup>324</sup>

Wenn man weniger eine so wage Zugehörigkeit zu einer New Age Gruppierung als unabhängige Variable wählt, die schwierig empirisch zu messen ist, als vielmehr Meditation, verstanden als aktive, individuelle und transformatorische Praxis, dann wäre aus religionssoziologischer Sicht möglicherweise in anderer Form Licht ins Dunkel der New Age Forschung zu bringen.

Folgendes Zitat fasst den Stand der Religionssoziologie zum Komplex New Age im Zusammenhang mit Meditation aus dem Blickwinkel reflexiver Modernisierung nach Ulrich Beck und Anthony Giddens zusammen.

---

<sup>320</sup> Ferguson 1992: 24

<sup>321</sup> Ferguson 1992: 147

<sup>322</sup> Goldman 2006: 89

<sup>323</sup> Shimazono 1999: 121

<sup>324</sup> Shimazono 1999: 131 (Hervorhebung durch den Autor)

“It is suggested here that the dearth of sociological work on the attraction that Buddhism holds for many Westerners is a consequence of the current tendency within the discipline to restrict thinking about reflexive spiritual engagement to a new age style.

Within this approach, Buddhism is framed simply as one of many possible products from the shelves of the ‘spiritual supermarket’ (Roof 1999) that are easily chosen and just as effortlessly discarded by the contemporary individual in the quest for a ‘peak experience’ (Bauman 1998).

Yet, such a conception overlooks other potentially significant ways in which the individual might choose to experience Buddhism. One immediately obvious example is selecting a traditional style of involvement, whereby the individual may decide to engage solely with Buddhism for the long duration.”<sup>325</sup>

Ich schließe mich des Weiteren der Meinung der Autoren an, dass weniger empirische Feldforschung mit alternativen Daten zum herrschenden New Age Diskurs diesen in Frage stellt, als vielmehr die Idee postmoderner Religion mit der Konstruktion von Transzendenzbezug sowie dessen institutioneller Verortung dies verhindert.

“The strong tendency within recent sociological analysis towards privileging a new age approach to reflexive spiritual involvement is concerning because such a trend has been less an outcome of a coherent research agenda than a result of the currency that the idea of postmodern religion (Bauman 1998) has come to assume in theoretical accounts of spiritual transformation in contemporary societies.”<sup>326</sup>

Die zitierte Studie ist im Bezug auf die Fragestellung deshalb von besonderem Interesse, weil sie herausstellt, dass es jenseits einer bloßen (Lippen-)Bekanntnis zu einer in der empirischen soziologischen Forschung subsumierten und kategorisierten sog. „New Age Spiritualität“ (gerne auch Patchwork-Spiritualität genannt), auch einen Teil engagierter Langzeitmeditierender gibt.

“At the core of practice is disciplined and regular meditation, combined with detailed study of Buddhist philosophy as it is documented in advanced texts and scriptures. A further important indicator of practice is initiation status. The preparation required for such induction involves committed study and meditation. Turning to the data, a large majority of respondents were found to meditate at least every week (71 per cent), with about half actually meditating on a daily basis (46 per cent).<sup>5</sup> Study activity was undertaken less frequently, with only about a third of respondents reading Buddhist philosophy at a minimum of once a week (32 per cent). A substantial minority of respondents reported having been initiated, suggesting a level of dedicated engagement with meditation and study (38 per cent).”<sup>327</sup>

Für eine weitere Bearbeitung der Fragestellung ist also auch von zentralem Erkenntnisinteresse, inwiefern religionssoziologische Befunde u.a. aus der New Age-Forschung mit (Langzeit-) Meditation und deren institutioneller Verortung sowie der Form dieser Verortung im Bezug auf Verhaltensänderungen zusammenhängen.<sup>328</sup>

Um die Ergebnisse aus der Religionssoziologie mit den zumeist aus psychologischer Disziplin stammenden und dargestellten Befunden zu vergleichen, ist es vonnöten die erkenntnistheoretische Problematik der Meditationsforschung i.w.S. sowie im Hinblick auf die Fragestellung i.e.S. näher zu diskutieren.

### 7.3 Meditationsforschung

Aufgrund des begrenzten Umfangs der Arbeit wird auf erkenntnistheoretische Probleme der Meditationsforschung in der Hauptsache nur mit Bezug auf die dargestellten Ergebnisse eingegangen. Es lässt sich zunächst vereinfachend festhalten, dass ohne Objektivität, keine Reliabilität und ohne Reliabilität keine Validität zustande kommt. Im Bezug auf die Fragestellung ergeben sich folgende Forderungen:

---

<sup>325</sup> Philipps & Aarons 2005: 216

<sup>326</sup> Philipps & Aarons 2005: 218

<sup>327</sup> Philipps & Aarons 2005: 222

<sup>328</sup> Vgl. Mörth (1989) für eine Übersicht über die soziologische Signifikanz des New Age.



*Langzeit*meditation habe als objektives, empirisches Korrelat eine Meditationstechnik, die sich dichotom kategorisieren ließe. Diese führe dann reliabel, d.h. zu unterschiedlichen Erhebungszeitpunkten, zu einer signifikanten Veränderung des (Sozial-)Verhaltens, das sich auf die Länge der Meditationspraxis (*Langzeit-* vs. *Kurzzeit*meditation) zurückführen ließe. Valide sind die Aussagen der Meditationsforschung im Bezug auf die Fragestellung dann, wenn die interne Validität der spezifischen psychologischen Parameter, unter Berücksichtigung relevanter soziologischer Rahmenbedingungen (z.B. Art und Form der Verortung der Meditationspraxis) signifikant alternatives soziales Handeln im Vergleich zu einer Kontrollgruppe von Nichtmeditierenden bedingt.

Zunächst ist die vielfältige methodologische und konzeptuelle Kritik an der Meditationsforschung i.w.S. in ein nachvollziehbares Schema zu bringen, um eine Abschätzung der Ergebnisse für die Fragestellung i.e.S. abschließend vornehmen zu können.

“Meditation research has suffered from significant methodological and conceptual limitations (for critical reviews see Baer, 2003; Canter & Ernst, 2003).

Methodological limitations fall into three broad categories: design, assessment, and subjects.”<sup>329</sup>

Ich schließe mich dieser Einteilung in Forschungsdesign, Messung und (Forschungs-)Subjekte bei der methodologischen Diskussion an.

### 7.3.1 Design

Bei der Konstruktion eines psychologischen Erhebungsdesigns i.w.S. und der Erhebung von Auswirkungen von (*Langzeit-*)Meditation i.e.S. kann es zu einer Vielzahl von Problemen kommen. Es wird im Folgenden darzustellen sein, inwiefern allgemeine erkenntnistheoretische Dilemmata der Meditationsforschung im Bezug auf die Fragestellung im Besonderen gelten.

Einleitend ist zu fragen, ob Meditation als soteriologische Technik, nicht nur im asiatischen Kontext, ihrem Ursprung nach nicht gänzlich verschieden von dem ist, was in der Meditationsforschung untersucht wird.<sup>330</sup>

“[...] (T)he fact that the ancient, Asian understanding of meditation as a technique integrally connected to something spiritual and religious has survived industrialization and the Internet to remain the central force motivating most Asians, monastic and lay alike, to engage in meditation practice today. [...]

Whereas 4500 years of political upheaval and socioeconomic transition have not significantly shifted this spiritual focus in Asia, meditation techniques needed only to cross an ocean to find themselves within the first few years of their arrival in the West contextualized in radically different frameworks.

Following upon Deikman’s [...] thesis that spirituality involves an experience of the connectedness underlying reality, Asian meditators traditionally have sought to engage in meditative practice with their ‘receptive consciousness’, which involves a shift from the focus on a personal experience of self to one oriented towards the larger reality that contains it. In contrast, in our Western, scientific studies of meditation, we operate primarily out of an instrumental consciousness [...].”<sup>331</sup>

Dieser zentrale Punkt der Objektivität, also inwiefern in der Meditationsforschung tatsächlich das gemessen wird, was traditionell unter Meditation verstanden wird, ist bei den nun folgenden spezifischen Unterpunkten bei der Konstruktion von Forschungsdesigns zu berücksichtigen.

---

<sup>329</sup> Walsh & Shapiro 2006: 230

<sup>330</sup> Es sei hier nochmals darauf hingewiesen, dass ‚Meditation‘ in der Forschung zumeist für asiatische, ‚Kontemplation‘ für christliche und muslimische Formen ursprünglich fast immer soteriologisch orientierter Techniken verwendet wird (vgl. Kap. 2.1.).

<sup>331</sup> Andresen 2000: 18

### 7.3.1.1 Definition der Variablen

Zunächst ist bei einem Forschungsdesign die Wahl der unabhängigen und der abhängigen Variable zu treffen. Dies ist jedoch bei Meditation leichter gesagt als getan. Meditation kann zunächst ganz allgemein als Prozess verstanden werden, der die Aufmerksamkeit verändert.

„The primary psychological domain mediating and affected by meditative practice is attention (R. J. Davidson & Goleman, 1977), but relatively few empirical evaluations of meditation and attention have been conducted.“<sup>332</sup>

Aufmerksamkeit ist jedoch ähnlich wie Bewusstsein ein denkbar schwierig zu fassender Terminus, was bei der Diskussion um die Definition von Meditation angedeutet wurde.

“Furthermore, since no two meditative sessions are likely to be similar, just labelling the practice as "meditation" may represent only a remote approximation for the infinite richness of the experience. Labels, in short, do not make treatments what they are. Patients and subjects, we note, may each experience meditation differently at different times, while the label "meditation" remains the same. Therefore, investigators must clearly define and standardize the particular meditation technique used in meditation research.“<sup>333</sup>

Einfacher wird es nur scheinbar, wenn weniger auf den phänomenologischen Aspekt von Meditation eingegangen wird, sondern Meditation strukturell empirisch beschrieben wird als eine Familie von Techniken (die sich in Konzentrative Meditation vs. Aufmerksamkeitsmeditation einteilen lassen), die Aufmerksamkeit und Bewusstsein auf nicht-analytische Weise trainieren, mit dem bewussten Versuch, nicht in diskursivem Denken zu verweilen.

Hier kann man zwar sagen, dass jemand eine ggf. standardisierte Meditationspraxis durchführt, allerdings ist noch überhaupt nicht geklärt, wie überprüft werden soll, ob sein Bewusstsein sich verändert hat. Hierzu wurde u.a. auf die Schwierigkeiten der Messung (neuro-) physiologischer Korrelate von Meditation eingegangen. Noch schwieriger nachzuweisen ist eine kausale Auswirkung von Meditation auf diese physiologischen Korrelate.

“To illustrate the importance of clearly defining the meditative technique, it is useful to look at the history of meditation research. The classic studies on meditation were done prior to 1980. In these studies, meditation was seen as a method to produce a state of relaxation characterized physiologically by decreased heart rate, respiration rate, and oxygen consumption.' However, recent research suggests that meditation is more than simply an "awakeful hypometabolic integrated response.“<sup>334</sup>

Wenn die Einteilung in unabhängige und abhängige Variable geklärt ist, muss die unabhängige Variable „(Langzeit-)Meditation“ näher spezifiziert werden.

### 7.3.1.2 Meditationstechnik

Es scheint offensichtlich, dass verschiedene Meditationstechniken unterschiedliche physiologische und psychologische Auswirkungen haben.

“(It seems likely that different practices will produce different psychological effects and to date there have been few comparisons of different types of meditation or comparisons of meditation with other self-regulation strategies. Just labelling an intervention as "meditation" is not enough because it has been shown that different forms of meditation may result in distinctly different physiological responses.“<sup>335</sup>

Bei der Diskussion um die Einteilung von Meditationstechniken in eine dichotome Kategorie von Konzentrativer Meditation vs. Aufmerksamkeitsmeditation wurde der Stand der Meditationsforschung im Bezug auf verschiedene Einteilungsschemata dargestellt.

---

<sup>332</sup> Cahn & Polich 2006: 200

<sup>333</sup> Caspi & Burleson 2005: 5

<sup>334</sup> Caspi & Burleson 2005: 5

<sup>335</sup> Caspi & Burleson 2005: 5

Es gibt allerdings auch Vertreter, die eine dichotome Einteilung v.a. aus neurophysiologischer Sicht nicht vertreten<sup>336</sup>, sowie darüber hinaus diejenigen, die aus phänomenologischer Perspektive eine Einteilung in drei Kategorien vorziehen.<sup>337</sup>

“Indeed, Shapiro suggested that meditation practices are of three kinds:

those that focus on the field or background perception (e.g., Zen meditation); those that focus on a specific object (e.g. Transcendental Meditation); and those that shift the focus between the field and the object (e.g., mindfulness-based stress reduction or MBSR).”<sup>338</sup>

Es ist jedoch auffällig, dass zwar die jeweilige Konstruktion der Kategorien disjunkt erscheint, keinesfalls jedoch die Einteilung der Meditationsformen in diese Kategorien. Wie kann es dazu kommen, dass z.B. Zen-Meditation einmal in die konzentrierte Ecke, mal in die Ecke der Aufmerksamkeitsmeditation und mal in die Mitte gestellt wird?

„Zen-Meditation“ erscheint als Label zu breit für eine disjunkte Einteilung, da es je nach Schule bzw. Sekte oder Linie und Meister-Schüler-Verhältnis zu ganz unterschiedlichen Gemengelagen kommen kann. Während in der Soto-Tradition „Shikantaza“ betont wird, aufmerksam „nur“ zu sitzen,<sup>339</sup> wird in der Rinzai-Schule dies mit einem Training paradoxer zu lösender Rätsel (Koans) kombiniert<sup>340</sup>. Dies hängt noch von der Länge der Meditationspraxis ab. In beiden Schulen wird der Anfänger in Konzentration geschult, erst dann kommt das „nur“ aufmerksame Sitzen ggf. abwechselnd bzw. kombiniert mit einer Konzentration auf das Koan.

Dieser kurze Ausflug in die Zen-Meditation sollte anschaulich machen, wie schwierig es gerade bei den Auswirkungen von *Langzeit*meditation ist, die Meditationstechnik zu definieren, da es je nach Schule, Tradition und Linie zu einer unterschiedlichen Gewichtung zwischen Konzentration und Aufmerksamkeitsschulung kommen kann.

Gerade für eine Longitudinalstudie stellt sich insofern die Frage wie dies zumal bei *nicht* in Meditationsschulen bzw. -traditionen befindlichen Meditierenden objektiv gemessen werden soll. Wenn es schon innerhalb der klaren Verortung der Meditationspraxis in einer Schule bzw. Tradition (z.B. Soto vs. Rinzai) schwierig ist, die Meditationspraxis phänomenologisch und strukturell zu beschreiben, um wie viel schwieriger ist es dann bei denen, die sich *nicht* in einer klaren Schule, Linie oder Tradition befinden, ganz abgesehen von der Schwierigkeit der Messung von Kontextvariablen wie der Verortung der Praxis im Bezug auf Verhaltensänderungen?

Es verwundert insofern nicht, dass es sogar Forscher gibt, die aufgrund der außerordentlich großen phänomenologischen Diversität eine Kategorienbildung für verschiedene Meditations-techniken zu bilden.<sup>341</sup>

### 7.3.1.3 Stichprobengröße

Die Stichprobengrößen der Meditationsstudien sind nicht ausreichend, um repräsentativ zu sein. Das ist zwar aus ethischen und noch mehr aus wirtschaftlichen Gründen verständlich, da Meditationsforschung oftmals exotisch, wenn nicht gar esoterisch anmutet, ist aber schwierig für eine Übertragung der Ergebnisse zumeist klinischer Samples auf die Durchschnittsbevölkerung.

---

<sup>336</sup> vgl. Cahn & Polich (2006)

<sup>337</sup> Vgl. Naranjo & Ornstein (1988) für eine umfassende Diskussion über eine Kategorisierung von Meditationsformen.

<sup>338</sup> Caspi & Bureson 2005: 5

<sup>339</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Shikantaza>

<sup>340</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Koan>

<sup>341</sup> Vgl. Andresen (2000) für eine umfassende Diskussion um die externe vs. interne Validität von Meditationsstudien anhand von definitorischer Weite bzw. Enge der Definition von Meditation.

“Ethical and economic considerations influence study design to keep the size and duration of clinical trials as small and short as possible. Yet, we admit that we do not know whether this strategy is appropriate for meditation research.”<sup>342</sup>

Gerade soziologische Forschung könnte hier Grundlagen schaffen auf denen psychologische Forschung aufbauen könnte und umgekehrt. So wäre es z.B. von Interesse zu erforschen, wie das Verhältnis von *Langzeit*meditierenden vs. *Kurzzeit*meditierenden im Bezug auf die Zugehörigkeit zu einer Meditationsgemeinschaft beschaffen ist und/oder wie das Verhältnis der verschiedenen traditionellen Gruppierungen größenmäßig zueinander im Vergleich ist und/oder wie es um eine spirituell-soteriologische vs. eine pragmatisch-säkulare Ausrichtung der Meditationspraxis bestellt ist.

### 7.3.1.4 Selektionsbias

Bei Experimenten gibt es immer das Problem der Selektion der Probanden. Dies gilt auch für Meditationsforschung. So scheinen nicht ohne Grund viele v.a. in den 70er Jahren durchgeführte Experimente mangelhaft und z.T. trügerisch.

“Many early TM studies were published by enthusiastic advocates using self-selected subjects.”<sup>343</sup>

Aktuelle Meditationsforschung, die in der Arbeit untersucht wurde begegnet dieser Beschädigung des eigenen Images durch interessengeleitete Forschung mittlerweile jedoch durch eine i.d.R. angemessene Berücksichtigung der Problematik der Selbstselektion sowie des Fehlens einer Zufallszuweisung soweit möglich beim Versuchsaufbau oder zumindest bei der Diskussion der Forschungsergebnisse.

## 7.3.2 Messung

Nicht nur bei der Konstruktion des Forschungsdesign sondern auch bei der Messung können Fehler und Ungenauigkeiten auftauchen.

### 7.3.2.1 Selbstreport

Selbst wenn eine bestimmte Meditationstechnik geübt wird, wie wissen wir, ob die Aussagen der Meditierenden im Bezug auf ihre Erfahrungen richtig sind? Dieses Problem des Selbstreports z.B. im Bezug auf die Meditationstiefe, Glücksgefühl u.v.a.m. ist umso kritischer zu betrachten, als dass, selbst wenn es neurophysiologisch auszumachende Korrelate für Meditation gibt, es nicht klar ist, inwiefern diese Korrelate kausal der Meditationspraxis zuzuweisen sind.

Zentral für die Fragestellung ist also die objektiv zu messende und ggf. einer bestimmten Kategorie zuweisbare Meditationstechnik im Bezug auf ihre Auswirkungen auf das (Sozial-) Verhalten. Jedoch stellt sich auch die Frage, wie die Länge der Meditationspraxis mit der Tiefe, dem Erfolg, dem Erreichen bestimmter Bewusstseinszustände und ggf. der Veränderung von Bewusstseinsstrukturen zusammenhängt.

Es stellt sich also generell die Frage nach dem Faktor Zeit bei den Auswirkungen von Meditation auf das (Sozial-)Verhalten.

---

<sup>342</sup> Caspi & Bursleson 2005: 6

<sup>343</sup> Walsh & Shapiro 2006: 230

### 7.3.2.2 Zeitaspekt

Inwiefern haben die Effekte von Meditation etwas mit Zeit zu tun oder nicht? Inwiefern lässt sich Meditation, verstanden als Trainingspraxis einer evtl. vorhandenen spirituellen Entwicklungslinie, vergleichen mit z.B. dem notwendigen Üben von Etüden am Klavier für die Entwicklung der kinästhetischen Linie?<sup>344</sup>

“Most studies have investigated the effects of relatively small amounts of practice in beginners, even though the most intriguing effects in classic reports occur in advanced practitioners.”<sup>345</sup>

Auch wenn es Studien von erfahrenen Meditierenden gibt, so gibt es jedoch kaum explizite Forschung zu den Unterschieden von Langzeit- vs. Kurzzeitmeditation im Bezug auf die Technik, die Länge und die Intensität der Praxis. Wo dies geschehen ist, werden häufig lediglich retrospektiv die Meditierenden mit einer Kontrollgruppe verglichen.

“Researchers often failed to report what type of meditation technique was taught, or the length and intensity of the practice. Also, several of the studies retrospectively compare meditators to controls, which yields useful correlational but no causal inferences.”<sup>346</sup>

Diese Tatsache wird *nicht* einfacher, wenn wir Beschreibungen der Meditationstraditionen berücksichtigen, da einerseits Zeit einen zentralen Aspekt spielen *kann*, andererseits „Erleuchtung“ spontan eintritt.

“Almost all traditional soteriologies can be classified according to one or the other of these two paths. The Long Path is an ascetic path. [...] The Short Path is a mystical path. [...]

Brunton insists on the benefits of combining the two paths: [...] act as the Long Path requires by working on and improving the self, but think as the Short Path enjoins by holding the attitude “There is nothing to be attained. Realization is already here and now.”<sup>347</sup>

Die gesichtete Literatur unterstützte den Aspekt *spontaner* Veränderung im Bezug auf Persönlichkeitsparameter durch Langzeitmeditation empirisch zumindest in einem Fall. Zentrale Schwierigkeit scheint die Tatsache zu sein, dass Meditation nach und nach den Charakter ändern kann, andererseits, aber ein plötzlicher Durchbruch eintreten kann, der die Daten radikal verändert. In einer 5jährigen Studie in einem Zen-Kloster in den USA wurde dieser Zusammenhang untersucht.

“It appears that the psychological result of kensho is to produce beneficial changes similar to those resulting from 5 years of monastic seminary training except that the changes occur in 1 year and are substantially larger. [...]

It is perhaps not coincidental [...] that the data [...] are in agreement with the ancient Zen teaching of the oneness of gradual training and sudden enlightenment [...].”<sup>348</sup>

So bleibt bzgl. des Zusammenhanges zwischen der Zeit und der Meditationspraxis Folgendes festzuhalten:

“For example, it is currently unknown what session length and frequency of a meditation practice are necessary to achieve a result; how many weeks', months', or years' duration of meditation practice produce a clinically meaningful result; whether meditation effects are linear or cumulative; and what the most appropriate sample size for hypothesis testing should be.”<sup>349</sup>

Neben Fehlern beim Forschungsdesign und der Messung können noch Probleme bei den Forschungssubjekten auftauchen.

---

<sup>344</sup> Vgl. Fenner (1994) für eine Diskussion um verschiedene buddhistische spirituelle „Wege“ v.a. im Zusammenhang mit dem Zeitaspekt von Meditationspraxis.

<sup>345</sup> Walsh & Shapiro 2006: 230

<sup>346</sup> Shapiro & Walsh 2003: 6

<sup>347</sup> Fung 2004b: 108f.. Dieses Koan *scheint* sich zu lösen, wenn wir erkenntnistheoretisch die Unterschiede von state-stages vs. structure-stages bei Wilber (2006) berücksichtigen. Die Wilber-Combs-Matrix löst viele Probleme, macht aber gerade im Bezug auf den Zeitaspekt und der „qua definitionem“ paradoxalen Natur nondualen Bewusstseins Probleme. Vgl. weiter Fung 2004a für eine umfangreiche Diskussion um die Ausschließlichkeit der „Wege“ bzw. Möglichkeit einer Integration des langen mit dem kurzen Weges, v.a. den Vergleich zwischen der Position Jiddu Krishnamurtis mit Paul Bruntons.

<sup>348</sup> MacPhillamy 1986: 317

<sup>349</sup> Caspi & Bursleson 2005: 6

### 7.3.3 (Forschungs-)Subjekte

Es sei hier erneut einleitend darauf hingewiesen, dass der Stand der neurophysiologischen Forschung im Bezug auf kausale Beziehungen zwischen Meditation und Bewusstseinszuständen noch in den Kinderschuhen steckt.

“Despite recent advances in both neuroscience and neuroimaging [...] there are currently no reliable ways by which researchers can assess and verify the extent to which subjects actually achieve a state of meditation. This is mainly because many of the changes that occur in physiological measures during meditation (e.g., heart rate variability, respiratory rate, and skin conductance) are not unique to meditation. Furthermore, different forms of meditation can result in either change in alpha or theta EEG. But what those changes mean with respect to the causal link between meditation and outcomes is unknown.”<sup>350</sup>

Generell stellt sich die Frage, inwiefern die objektiven Maße tatsächlich das messen, was sie vorgeben.

“In short, the ‘meditation’ we monitor by EEG, fMRI, PET, and other techniques may not be the same beast as the meditation engaged in by solitary practitioners in remote Himalayan caves. Indeed, a study comparing such differences in objective and pursuit could prove extremely enlightening.”<sup>351</sup>

Wenn die Beziehung zwischen Meditation und Bewusstseinszuständen schon schwierig ist, um wie viel mehr gilt das für das Verhältnis zwischen Meditation und Bewusstseinsstrukturen?

#### 7.3.3.1 Zustands- vs. Struktureffekte

Der Stand der Forschung kann über die Zusammenhänge zwischen Zustands- vs. Struktureffekten von Meditation nur wenig aussagen.

“Studies to date have not been optimally designed to assess both meditation state and trait effects, in part because of the administrative challenge, difficulty in defining appropriate control groups and conditions, and complications arising from the synergistic association between meditative states and traits.”<sup>352</sup>

Es bleibt nur zu vermuten, dass Strukturveränderungen erst bei Langzeitmeditierenden auftreten, wohingegen Zustandserfahrungen jederzeit auftreten *können* (auch wenn zunehmende Praxis sie vermutlich wahrscheinlicher macht).

“*Trait changes from long-term meditation* include a deepened sense of calmness, increased sense of comfort, heightened awareness of the sensory field, and a shift in the relationship to thoughts, feelings, and experience of self.

States of awareness sometimes referred to as “the witness” or “transcendental experience” are also claimed to ensue over time. This experience consists of contentless awareness that is independent of mental activities, can be present during deep sleep, and produces the perception of an altered self-identity wherein the separation perceived between the observer and the observed grows ever fainter [...].

As the perceived lack of separation develops, the sense of self seems to shift from mental thought centered in the body to an impersonal beingness. This awareness is related to the essential emptiness of a separate and isolated self-identity.”<sup>353</sup>

Es kann hier aufgrund des beschränkten Umfangs der Arbeit nur darauf hingewiesen werden, dass Bewusstseinszustände nur gemäß der jeweiligen Bewusstseinsstruktur interpretiert werden können, worauf kurz bei der Darstellung der Wilber-Combs-Matrix im theoretischen Teil der Arbeit eingegangen wurde.

“[...] (A) person at any stage can have a peak experience of a gross, subtle, causal, or nondual state. **But a person will interpret that state according to the stage they are at.**”<sup>354</sup>

---

<sup>350</sup> Caspi & Burtleson 2005: 7

<sup>351</sup> Andresen 2000: 19

<sup>352</sup> Cahn & Polich 2006: 181

<sup>353</sup> Cahn & Polich 2006: 181

<sup>354</sup> Wilber 2006: 90

Für die Beantwortung der Fragestellung ist jedoch nur von Belang zwischen Zustands- vs. Struktureffekten von Meditation zu unterscheiden, insofern diese ein verändertes Verhalten bewirken. Erst weitere Forschung wird das Verhältnis zwischen meditativen Zustandserfahrungen (z.B. der Einheit von allem mit allem) und Bewusstseinsstrukturen (z.B. kognitive Entwicklung nach Piaget) klären können. Die o.a. Wilber-Combs-Matrix ist hierzu gleichzeitig hilf- wie tückenreich.

Es scheint einleuchtend, dass derselbe Bewusstseinszustand nicht nur je nach Bewusstseinsstruktur, sondern auch von verschiedenen Persönlichkeiten unterschiedlich interpretiert wird.

### 7.3.3.2 Persönlichkeitsvariablen

Es liegt nahe, zu vermuten, dass unterschiedliche Persönlichkeitstypen unterschiedlich auf verschiedene Meditationstechniken reagieren.

“Given the wide range of possible meditation methods and resulting states, it seems likely that different practices will produce different psychological effects and that different psychological types will respond with different psychobiological alterations.”<sup>355</sup>

Deswegen ist aufgrund von individuellen Unterschieden, u.a. von Persönlichkeitsparametern eine Zufallszuweisung von Meditierenden bei Experimenten nicht ausreichend.

“Here we challenge the assumption of subject homogeneity that underlies randomized controlled trials (RCTs). First, selection bias based on personal preference to undertake a meditation practice and to participate in meditation research might occur. When selection bias occurs, it weakens the study credibility, internal validity, and external validity. Second, *it is entirely possible that the ability or predisposition for learning and/or practicing meditation techniques varies among individuals*. Thus, the study design and analysis plans must take into consideration any and all plausible systematic differences across subjects.

This recommendation goes beyond just addressing potential confounders and systematic differences between those who elect to meditate on a regular basis and those who do not. *It suggests that, even among those who elect to practice meditation, some systematic differences might exist that would account for some of the variance associated with the therapeutic effect.*

Indeed, many studies assessing the cumulative effects of meditation compared experienced meditators to novices, or self-selected meditators to non-meditators, however, as Canter pointed out, results from many such trials may not be generalizable to the larger population because the ability to learn and maintain a meditation practice have not been accounted for in the study design.”<sup>356</sup>

Nicht nur aus klinisch therapeutischer Sicht stellt sich also die Frage, in welchem Verhältnis die Persönlichkeit und die Meditationspraxis im Bezug auf die Auswirkungen von (Langzeit-) Meditation stehen.

“There are also important questions concerning who might benefit from MBSR. Preexisting personality traits may influence recruitment and compliance. This issue is particularly relevant to this approach considering the demands and somewhat unusual nature of the program. Also, pretreatment personality traits or differences in attention control skills may also influence the ability to use meditation to develop mindfulness and mitigate stress and mood symptoms.”<sup>357</sup>

Auch und gerade im Bezug auf das o.a. Verhältnis zwischen Therapie und Meditation ist es zentral festzustellen, welcher Persönlichkeitstyp mehr und welcher weniger von verschiedenen Meditationstechniken profitiert.

“What is more, since different forms of meditation seem to have different therapeutic effects, it is completely possible that some meditators might benefit from some forms or protocols of meditation, while others might benefit from different forms or protocols of meditation.”<sup>358</sup>

---

<sup>355</sup> Cahn & Polich 2006: 202

<sup>356</sup> Caspi & Bureson 2005: 7 (Hervorhebung durch den Autor)

<sup>357</sup> Bishop 2002: 76

<sup>358</sup> Caspi & Bureson 2005: 6

Auch ist es möglich, dass Persönlichkeitsparameter ausschlaggebend sind für die Aufnahme, die Kontinuität und die Aufgabe der Meditationspraxis.

“A final limitation, which is a major obstacle in meditation research, is the inability to control for attrition. This refers to the probability that continuing as well as quitting the practice of meditation is linked to specific personality characteristics.”<sup>359</sup>

Im Bezug auf die Fragestellung bleibt für die Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten Folgendes festzustellen.

“Indeed, it is entirely possible that the efficacy of this approach has more to do with the kinds of people who gravitate to the program than the approach itself.”<sup>360</sup>

Abgesehen von und evtl. mit Persönlichkeitsparametern interagierend, ist auch die Erwartungshaltung und Motivation der Probanden schwer zu kontrollieren.

“Expectancy and performance motivation within meditator participants is difficult to control.”<sup>361</sup>

Es bleibt abschließend zu fragen, inwiefern viele Ergebnisse der Meditationsforschung fälschlicherweise „nur“ auf eine introspektive Sensibilisierung der Probanden zurückzuführen sind. Dies ist nicht nur im Bezug auf negative Auswirkungen von Meditation interessant, die gerne von Kreisen instrumentalisiert werden, die der Meditationsforschung gegenüber nicht kritisch konstruktiv sondern vielmehr negativ dekonstruierend voreingenommen sind. Es könnte durchaus sein, dass diese Sensibilisierung für introspektorisch wahrgenommene Phänomene und Reize  *eher* für die Nennung von psychophysischem Unwohlsein verantwortlich ist als ein tatsächlich größeres Unbehagen im Vergleich zu Nichtmeditierenden.

“In summary, the data to date, when controlling for expectancy, introspective sensitization, demand characteristics, and related variables do not support the statement that meditation induces or is associated with a unique altered state of consciousness significantly different from hypnosis or even sitting quietly with eyes closed.

That that may indeed be the case, at least for some people, is *suggested* by the evidence, but tighter and more comprehensive research is needed to definitively assess and document that.”<sup>362</sup>

Ich schließe mich dieser maximal kritischen Haltung an, die möglich ist, ohne die Daten der Meditationsforschung über Bord zu werfen, nämlich, dass der Stand der Forschung Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten nahe legt, keineswegs aber ausreichend belegt.

Dies führt zur Frage inwiefern evtl. Korrelationen von Phänomenen mit Kausalitäten von Seiten der Meditationsforscher verwechselt werden könnten.

### 7.3.4 Korrelationen vs. Kausalitäten

Im Bezug auf die Fragestellung sollte ein kausaler Effekt der Meditationspraxis *eineindeutig* herausgestellt werden. Bei Durchsicht der Studien wurde dieser kausale Effekt der Meditationspraxis einerseits nicht ausreichend belegt, andererseits durch die Ergebnisse nahe gelegt.

Inwiefern dies also eine Scheinkausalität ist oder an der Art der Meditationsforschung liegt kann nur weitere Forschung klären, da der Stand der Meditationsforschung für die Fragestellung problematisch ist.

“Studies of meditation can be grouped into two main categories based on their overarching goals. [...]

Efficacy-effectiveness research aims at answering the question, "to what extent does meditation work?"

The explanatory model of meditation research, on the other hand, focuses on discovering the mechanisms believed to underlie the putative causal relationships between meditation and [...] outcomes. This

---

<sup>359</sup> Shapiro & Walsh 2003: 14

<sup>360</sup> Bishop 2002: 76

<sup>361</sup> Cahn & Polich 2006: 200

<sup>362</sup> Pekala 1987: 79



type of research is useful in addressing research questions of basic science and physiological mechanisms related to meditation.”<sup>363</sup>

Wie o.a. verwundert es nicht, dass Meditationsforschung sich hauptsächlich mit erkenntnistheoretischen Problemen erster Ordnung beschäftigt.<sup>364</sup> Allerdings ist dies für die Beantwortung der Fragestellung problematisch. Denn wenn hauptsächlich auf die Frage eingegangen wird, welche Auswirkungen Meditation auf (zumeist) psychophysische Parameter hat und nicht die zu Grunde liegenden Wirkmechanismen geklärt sind, so bleibt eine Abschätzung und noch mehr eine etwaige Übertragung der (sozial-)psychologischen Erkenntnisse auf soziologische Fragestellungen schwierig.

Jedoch legen die Ergebnisse der Meditationsforschung im Bezug auf die Beantwortung der Fragestellung, inwieweit Langzeitmeditation einen Effekt auf das (Sozial-)Verhalten hat, zusammen mit dem kognitiv-behaviouralen Meditationsmodell nahe, dass weniger Meditation „an sich“ als vielmehr das soziale Umfeld die Auswirkungen zentral mitbestimmt.

“For example, to test mediation of attention [...], if a relationship is established between a mindfulness-training intervention and improvement on the outcome of stress symptoms, three conditions need to be met to determine mediation: (1) the initial variable (program attendance) is associated with outcome (decreased stress); (2) the initial variable (program attendance) is correlated with the mediator variable (enhanced attention); (3) the mediator variable (attention) affects the outcome variable.

This is established by entering both the initial variable and mediator in a regression equation or structural equation model and showing that the mediator is correlated with the outcomes, after controlling for effects of the initial variable. The relationships between the initial variable and the outcome may be partially or fully mediated. In a fully mediated model, the relationship between program attendance and the outcome of decreased stress drops to nonsignificance in the equation when the mediator of attentional skills is added. Partial mediation results when the coefficient between the initial variable and the outcome drops, but still explains some significant variance in outcome, while the mediator also explains a significant amount of variance. This type of analysis can be done with latent constructs using structural equation modelling, or with measured variables using multiple regression, and could be highly beneficial to future research in determining models of mindfulness.

*In contrast to mediation, a moderated effect occurs* when the moderator variable completely changes the causal relationship between the initial variable (program attendance) and the outcome (stress symptoms). This is usually the case with fixed moderator variables such as age, gender or ethnicity. In the case of moderation, the initial variable is usually randomized, and hence there is no correlation between the initial variable and the moderator.

A classic example is that an intervention (mindfulness training) may be moderated by gender (more effective for women than men). It is unlikely that assignment to mindfulness training would be correlated with gender, as people would be randomly assigned to treatment groups and both genders equally represented across groups.

The main distinction between moderation and mediation is that mediation is an attempt to establish mechanisms by which one variable may be affecting another, whereas moderation is looking for differences in the relationship between group assignment and outcomes based on pre-existing variables.”<sup>365</sup>

Das Zitat sollte die Möglichkeit wie die Schwierigkeit der Messung von Auswirkungen von (Langzeit-)Meditation auf das Sozialverhalten gleichsam illustrieren, auch wenn eine Übertragung der Kausalitätsmechanismen von Achtsamkeitstraining auf Stress auf die weitaus „größere“ Fragestellung problematisch ist.

Möglicherweise spielt in einem Kontext von Spiritualität in der Postmodern die Gemeinschaft von und für Meditierende gerade für die Fragestellung eine zentrale Rolle als Mediator- oder Moderatorvariable.

Es scheint weniger einen direkten Einfluss von Meditation auf das Sozialverhalten zu geben. Die Auswirkungen von Meditation auf das Sozialverhalten werden durch Persönlichkeitsparameter als *Mediatorvariable* zentral beeinflusst.

---

<sup>363</sup> Caspi & Bursleson 2005: 4f.

<sup>364</sup> vgl. Kap. 2.3.

<sup>365</sup> Shapiro et al. 2006: 383f. (Hervorhebung durch den Autor)

Als signifikante *Moderatorvariable* scheint die Zugehörigkeit und/oder die Art der Verortung von spiritueller Gemeinschaft das Sozialverhalten zu beeinflussen. Dies scheint das kausale Verhältnis von unabhängiger Variable zu abhängiger sogar umkehren zu können, was die Ergebnisse von Forschung zu Neuen Religiösen Bewegungen nahe legt.<sup>366</sup>

Inwiefern die in Texten wie der Praxis von Meditationstraditionen für notwendig erklärte ethisch-moralische Schulung Meditierender vor und während der Praxis gerade für Verhaltensänderungen wichtig ist, kann nur weitere Forschung klären. Hier könnte eine Zusammenarbeit wie sie exemplarisch das Mind and Life Institute in den USA für die neurophysiologische und psychologische Meditationsforschung in Zusammenarbeit mit u.a. dem Dalai Lama vormacht, Vorbildfunktion auch für die soziologische Forschung einnehmen.<sup>367</sup>

### 7.3.5 Interne vs. Externe Validität

Den Ansprüchen an interne Validität treatmentspezifischer kausaler Mechanismen von Meditation auf psychophysische Parameter kann bislang nicht genügt werden. Es steht jedoch vielmehr zur Debatte ob dies jemals der Fall sein kann.

“The problem is that neither true double-blinding nor true placebo control are feasible in meditation research.”<sup>368</sup>

Für Langzeitmeditation liegt die Antwort – zumal aus ethischen Gründen – auf der Hand. Doch für kurze Messungen an kleinen Samples, wie in klinischer Praxis üblich, ist die Validität schon fraglich. Das bahnbrechende und bis dato viele Ergebnisse der Meditationsforschung in Frage stellende Experiment von J. C. Smith (1978), in dem die Kontinuität und das Ergebnis von Meditationspraxis vs. einem Placebotreatment untersucht wurde, sprechen *für* die Möglichkeit einer Kontrolle. Auch wenn tatsächlich keine 100%ige Placebokontrolle möglich ist, so ist es jedoch machbar und ethisch vertretbar für kurze Zeit Probanden eine falsche (gegenteilige) Anweisung für die Praxis zu geben, die für die Effekte der Meditationspraxis als Kontrolle eingeführt wird.<sup>369</sup>

Erst durch zumindest den Versuch dieser Placebokontrolle kann ein erster erkenntnistheoretischer Schritt hin zur Beantwortung der Fragestellung getan werden, um die zu Grunde liegenden Wirkungsmechanismen v.a. im Bezug auf etwaige strukturelle Veränderungen der Persönlichkeit und damit auf das Verhalten oder evtl. direkt auf das Verhalten zu klären.

Gerade für die Fragestellung und die damit verbundene Schwierigkeit der Übertragung von Forschungsergebnissen zumeist psychologischer Studien für weitere soziologische Feldforschung stellt sich die Frage nach dem Verhältnis von interner zu externer Validität von psychologischer Meditationsforschung i.e.S.

[...] (A)nother key methodological challenge is to find what the most appropriate ways are to address the healthy tension between standardizing the intervention protocol (which would support internal validity) and individualizing it (which would support external validity). [...]

---

<sup>366</sup> Zusammenfassend im Bezug auf die Interpretation der Ergebnisse der New Age Forschung sowie der Erforschung Neuer Religiöser Bewegungen:

- a) Eine *Mediatorvariable* beeinflusst die Stärke des kausalen Effektes von unabhängiger auf abhängige Variable. Je nach Persönlichkeit scheint es wahrscheinlich, dass der Effekt von Langzeitmeditation auf das Verhalten (bei Konstanzhaltung des Parameters Meditationspraxis) unterschiedlich ausfällt.
- b) Eine *Moderatorvariable* kehrt den Effekt der Kausalität um. So erscheint es im Bezug auf die Fragestellung wahrscheinlich, dass die Zugehörigkeit zu einer z.B. streng hierarchischen Sekte das Verhalten (die Meditationspraxis) bedingt und nicht umgekehrt.

<sup>367</sup> <http://www.mindandlife.org>

<sup>368</sup> Caspi & Burtson 2005: 9

<sup>369</sup> Vgl. Smith (1978) für einen umfangreichen und meiner Meinung nach gelungenen Versuch eines Placebotreatments für Meditation.

## Methodologische Analyse

Since studies that fail to implement an appropriate interventional protocol may lead us to erroneous conclusions about treatment effects (namely, type II error, i.e., concluding that there is no effect when indeed there is one), the importance of treatment integrity and fidelity in most cases of clinical research needs no further elaboration. And yet, ensuring both treatment integrity and fidelity in meditation research appears to be uniquely challenging.

As discussed below, this is mainly due to three factors:

- 1) pragmatic - meditation is a self-practiced technique rather than a provider-administered treatment;
- 2) conceptual - compliance with meditation instructions does not necessarily mean quality meditation; and
- 3) methodological - there are currently no gold standard physiological measures that would serve as a signature for the quality of meditation.<sup>370</sup>

Auf anderer disziplinärer Seite besitzen für die Fragestellung relevante religionssoziologische Untersuchungen zwar eine große externe Validität für z.B. Transzendenzumgang auf der makrosoziologischen Seite, auf der Mesoebene für z.B. die Beschaffenheit von Sektenstrukturen, jedoch haben diese Untersuchungen für den Umgang mit, sowie dem Erleben und den Auswirkungen von Meditation(spraxis) i.e.S. v.a. aus longitudinaler Warte und mikrosoziologischer Sicht so gut wie keine Aussagekraft.<sup>371</sup>

Es könnte also durchaus sein, dass Meditation im Bezug auf die Fragestellung aus psychologischer Sicht „nur“ *nichtspezifische* Auswirkungen hat.

“[...] (Meditation) may merely produce nonspecific benefits, such as increased self-efficacy or social support, common mediators of many group interventions [...]”<sup>372</sup>

Trotzdem legt auch eine kritische methodologische Durchsicht der Meditationsstudien nahe, dass signifikante psychologische Auswirkungen und damit Verhaltensänderungen, bedingt durch Meditation und moderiert durch soziologische Kontextvariablen, zumindest über lange Zeit wahrscheinlich scheinen.

“Despite conceptual and methodological flaws, the current literature suggests that meditation can have significant psychological and somatic effects and therapeutic benefits.

However, as yet it is largely unclear how much of the reported effects reflect uncontrolled nonspecific factors, how meditation compares with other self-regulation strategies, or how different meditations compare with one another.”<sup>373</sup>

Die externe Validität der klinischen psychologischen Studien ist im Bezug auf Hypothesen für soziologische Feldforschung als kritisch zu betrachten. Die oftmals sehr spezifischen Variablen, mit ihren Auswirkungen auf eingegrenzte meist neurophysiologische, aber auch psychologische Parameter, machen eine Abschätzung der Ergebnisse im Bezug auf Verhaltensänderungen, die durch Meditation v.a. aus longitudinaler Sicht bedingt sind, problematisch.

“Furthermore [...] experimental studies of the effects of meditation may be unrepresentative of the kinds of effects that meditation has when practised by people in their ordinary daily lives. It may not be anxiety reduction which is salient for meditators but such things as more harmonious social relationships, or a more accepting attitude towards the inevitability of death [...]”<sup>374</sup>

Es sei zu guter Letzt darauf hingewiesen, dass es kaum Studien gibt, die untersuchen, ob Meditation keine oder aus Signifikanzgründen vernachlässigbare Auswirkungen hat.

“Few studies have set out to determine whether meditation is having only negligible or no effects.”<sup>375</sup>

---

<sup>370</sup> Caspi & Bursleson 2005: 6f.

<sup>371</sup> Vgl. Brinkerhoff & Jacob (1999) für eine empirische Untersuchung über den Zusammenhang von Spiritualität und Nachhaltigkeit, der für den Effekt von Gruppenzugehörigkeit als *Moderatorvariable* im Bezug auf die Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten spricht.

<sup>372</sup> Bishop 2002: 76

<sup>373</sup> Walsh & Shapiro 2006: 231

<sup>374</sup> West 1987b: 198

<sup>375</sup> West 1987c: 20

Nur umfangreiche und methodologisch saubere Forschung wird in Zukunft die Auswirkungen von Meditation aus longitudinaler Sicht klären können, zumal die untersuchten Studien meist deutliche Hinweise, nicht aber Beweise für ihre Behauptungen anführen.

“Only large-scale and sound research in the future will be able to bridge this schism between methodological deficiencies, on the one hand, and the potential promises of mindfulness training, on the other, as consistently revealed by a number of positive studies (varying widely in scientific rigor).”<sup>376</sup>

Im Folgenden wird ein kurzer Überblick über das gegeben, was in der Meditationsforschung, z.B. in Übersichten wie bei Murphy & Donovan (1997) als soziologische Forschung benannt wird.

### 7.4 soziologische Auswirkungen von Meditation

Besonderen Stellenwert nimmt hier das Engagement der TM ein. Zu deren zentralen Behauptungen gehört, dass die Transformation des individuellen Bewusstseins das kollektive Bewusstsein signifikant verändert<sup>377</sup> und dass sich dies empirisch an soziologischen Parametern wie z.B. der Kriminalitätsrate niederschlägt. Selbstverständlich sorgt gemäß dieser Vorhersage TM dafür, dass die Kriminalität *sinkt*. Dies heißt dann „Maharishi-Effekt“, benannt nach dem Gründer der Organisation Maharishi Mahesh Yogi.<sup>378</sup>

“In this view, when a sufficient number of individuals in society have this experience, the holistic organizing power of the unified field becomes manifest and operative throughout society, giving rise to coherence in the collective consciousness. This strengthens harmony and unity in social life, and the individuals in society begin to live together in such a manner that their way of life helps everyone else to evolve. Over 40 empirical studies have demonstrated improved quality of life in the larger society when on the order of 1% of the population practices the TM program or the  $\sqrt{1}$ % practices the advanced TM-Sidhi program”<sup>379</sup>

Dies heißt konkret, die TM-Verfechter behaupten, dass wenn ihre „Profis“ meditieren schon etwa 8000<sup>380</sup> fortgeschrittene Meditierende genügen um das Geschehen der Menschheit signifikant zu beeinflussen und zwar „nur“ durch Meditation, nicht etwa durch Demonstrationen, Durchwanderung von Institutionen, Aufbau alternativer kultureller Netzwerke etc.

Besonders auffällig für die Form von „Wissenschaft“ die sie (mitunter) betreiben, ist die Umkehrung der Wahrscheinlichkeiten dafür, dass ein postulierter Effekt eintritt, den sie eben *nicht* positiv nachweisen können, sondern nur durch folgenden erkenntnistheoretischen Schachzug versuchen plausibel zu machen.

„In these studies, time series analysis has demonstrated that the fluctuations in attendance correlate significantly with the fluctuations in crime, accidents, warfare and other dependent variables being studied; that is, each of these studies has itself contained a number of replications of the effect.

The cumulative probability that all of these findings could occur by chance is extremely small.

Moreover, in the many years of academic discussion of this phenomenon at conferences and in journal articles, no plausible third variable has ever been proposed that could account for these consistent findings across such diverse conditions.

Although a more conventional mechanism than field effects of consciousness might explain these results, no such alternative explanation has been proposed.”<sup>381</sup>

Auch wenn ich die Forschung der TM *nicht* von vornherein verurteile, so gibt es doch nachvollziehbare Gründe, warum die Mehrheit der von ihr veröffentlichten Artikel nicht in Fach-

---

<sup>376</sup> Grossman et al. 2004: 40

<sup>377</sup> Vgl. Wilber (1996) für eine umfassende Diskussion um die Unterschiede von individuellem Bewusstsein zu kollektivem Bewusstsein und dafür, dass letzteres nicht bloß auf Aggregatebene erklärbar ist.

<sup>378</sup> Vgl. Alexander & Langer (1990) für eine Bewertung der bis dato durchgeführten Studien aus Sicht der TM.

<sup>379</sup> Orme-Johnson 2000: 208f.

<sup>380</sup> Diese Zahl kommt zustande, wenn man davon ausgeht, dass z.Zt. etwa 6 Milliarden Menschen diesen Planeten bevölkern; die  $\sqrt{1}$ % von 6.000.000.000 beträgt 7746

<sup>381</sup> Hagelin et al. 1999: 188

zeitschriften erscheint und der Großteil der etablierten Meditationsforscher v.a. in jüngerer Zeit sich von der Bewegung und ihren häufig vermeintlich wissenschaftlichen Forschungsergebnissen distanziert.<sup>382</sup>

Meditationsforschung – auch soziologischer Natur – ist wissenschaftlich möglich und nötig, umso mehr, als der „Mainstream“ dieses Themengebiet häufig in seiner Gesamtheit als esoterisch und metaphysisch abtut mit dem Resultat, dass (Langzeit-)Meditation mit seinen möglicherweise relevanten Auswirkungen auf das (soziale) Handeln von Millionen von Menschen allein in Deutschland soziologisch unbeachtet und unerforscht bleibt.

Wenn die Ergebnisse aus konzeptueller wie methodologischer Sicht, nicht nur im Bezug auf die spezifische Fragestellung dieser Arbeit, kritisch zu beurteilen sind, dann stellt sich die Frage, was man besser machen könnte und wie dies konkret zu geschehen habe.<sup>383</sup>

„It is time that meditation researchers examine the question of *who* experiences *what* state and trait changes with *which* technique.“<sup>384</sup>

Leider ist dieser Anspruch auch 30 Jahre nach der Veröffentlichung des Artikels aus dem das Zitat stammt nicht *viel* weiter gediehen, wenn auch zumindest aus neurophysiologischer Sicht es mittlerweile unbestreitbar scheint, dass etwas an Meditation „dran ist“.

Im Bezug auf weitere Meditationsforschung, gerade aus für die Fragestellung relevanter soziologischer Sicht, könnte es jedoch einen Hoffnungsschimmer am Horizont zu geben.

## 7.5 Integral Methodologischer Pluralismus

Aus Gründen des begrenzten Umfangs dieser Arbeit kann das umfangreiche Werk des Philosophen Ken Wilber im Bezug auf die Fragestellung nur holzschnittartig rezipiert werden. Es geht v.a. um evtl. praktische Implikationen seines Integralen Methodologischen Pluralismus (IMP).

“While traditional studies adopt a reductionistic approach (assuming that because brain-wave analysis of meditators indicates relaxation, meditators must be “just” relaxing), Wilber et al. adopt a both/and approach. They accept both the validity of the brain-wave analysis and the validity of the meditator’s spiritual reality.“<sup>385</sup>

Während

- a) die “Mainstream-Wissenschaft“ spirituelle Erfahrungen (zumeist) als metaphysischen Unsinn abtut und
- b) im New Age der wissenschaftliche, erkenntnistheoretisch fundierte Ansatz zur Gewinnung von Wissen (allzu häufig) als „Paradigma“ pauschal negiert wird,<sup>386</sup>
- c) sowie die religiösen Institutionen der Hochreligionen authentische mystische Erfahrung i.d.R. entweder negieren oder in den Status des Glaubens an etw. erheben,
- d) stellt sich die Frage, wie sich ggf. spirituelle Erfahrungen (die u.a. in der Meditation gemacht werden *können*) *postmetaphysisch* validieren lassen?

---

<sup>382</sup> Vgl. folgende in (Fach-)Zeitschriften erschienen Artikel für unzureichende methodologische Fundierung: Gustavsson & Harung (1994); Harung, Heaton & Alexander (1995); Heaton, Schmidt-Wilk & Travis (2004); Tischler (1999) für Spiritualität i.w.S und Meditation i.e.S. bei Organisationsentwicklung, sowie Shear & Jevning 1999: 204f. für angebliche empirische „Beweise“ für „reines transzendentes“ Bewusstsein.

<sup>383</sup> Vgl. Arias et al. (2006) für eine aktuelle kritische methodologische Übersicht von Meditationsstudien mit klinisch-therapeutischem Anspruch.

<sup>384</sup> Smith 1978: 563; vgl. weiter für den Zusammenhang zwischen state vs. strate Effekten von Meditation Kap. 4.3.

<sup>385</sup> Benefiel 2003: 374

<sup>386</sup> vgl. Wilber 2006: 173; 207, sowie Wilber 1996: 68f.; 657ff.

Im Folgenden werden die Vorschläge Wilbers zunächst dargestellt und anschließend einer Kritik unterzogen.

“**Integral Methodological Pluralism (IMP)** involves, among other things, at least 8 fundamental and apparently irreducible methodologies, injunctions, or paradigms for gaining reproducible knowledge (or verifiably repeatable experiences). The fundamental claim of AQAL Integral Theory is that any approach that leaves out any of these 8 paradigms is a less-than adequate approach according to available and reliable human knowledge at this time.

The easiest way to understand IMP is to start with what are known as the **quadrants**, which suggest that any occasion possesses an inside and an outside, as well as an individual and a collective, dimension. Taken together, this gives us the inside and the outside of the individual and the collective. These are often represented as I, you/we, it, and its (a variation on first-, second-, and third-person pronouns; another variation is the Good, the True, and the Beautiful; or art, morals, and science, and so on – namely, the objective truth of exterior science, or it/its; the subjective truth of aesthetics, or I; and the collective truth of ethics, or thou/we).”<sup>387</sup>

Es scheint also eine Möglichkeit zu geben individuelle und kollektive, subjektive und inter-subjektive, objektive und interobjektive Gegebenheiten sinnvoll, i.S.v. erkenntnistheoretisch leitend umfassend zu kartografieren.

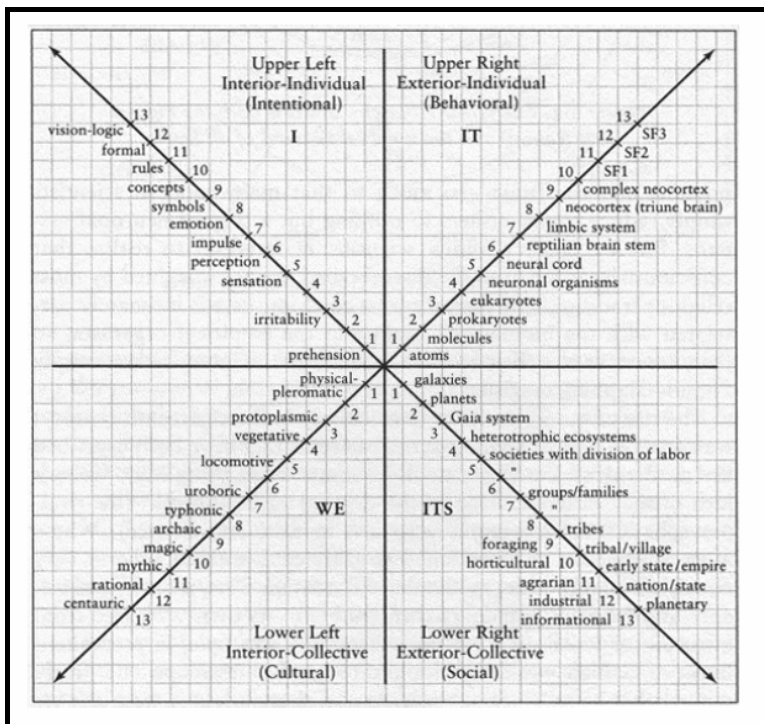


Abbildung 7: einige Details der Quadranten (Wilber 2006: 35)

Hierzu die kürzestmögliche Zusammenfassung im Bezug auf die Abbildung.

“As introductory statements we say things like, “The quadrants are the inside and the outside view (or perspective) of the individual and the collective.” More technically, with reference to these perspectives, we differentiate between the “view through” and the “view from.” All individual (or sentient) holons HAVE or POSSESS four perspectives through which or with which they view or touch the world, and those are the quadrants (the view through). But anything can be looked at FROM those four perspectives – or there is a view of anything from those perspectives – and that is technically called a quadrivium. For example, a chair, as an artifact, does not possess four quadrants, but it can be looked at from those four quadrants or perspectives, which is then a quadrivium of views of or about the chair. An individual holon (like you or me) has an I, we, it, and its dimension-perspective (and hence a view

<sup>387</sup> Wilber 2006: 33

## Methodologische Analyse

through); an artifact does not, but I can look at the artifact from each of those perspectives or each quadrivium. Likewise, the 8 zones are “8 quadrants,” and the 8 methodologies are “8 quadrivia.”<sup>388</sup>

Die erkenntnistheoretischen Prämissen sowie eine Diskussion um die Gültigkeit der Schematisierung übersteigen den Umfang dieser Arbeit bei Weitem, wir werden jedoch nach der Darstellung auf für die Fragestellung zentrale Kritikpunkte zurückkommen.

„We often refer to any event as a Holon – a “whole/part,” or a whole that is a part of other wholes – and thus each of the items labelled in the various quadrants can also be referred to as a holon (e.g., in the UR quadrant, a molecule is a holon that contains whole atoms and is contained by whole cells; in the UL, a concept is a holon that contains whole symbols and is contained by whole rules, and so on).

Now here, as they say, is where it gets interesting. If you imagine any of the phenomena (or holons) in the various quadrants, you can look at them from their own inside or outside. This gives you 8 primordial perspectives – the inside and the outside view of a holon in any of the 4 quadrants.”<sup>389</sup>

In der Entwicklung sind wir hier an der postmodernen – man verzeihe die Ungenauigkeiten im Bezug auf den Vergleich – linguistischen Wende des Werkes von Wilber angelangt, einem tief reichenden Wechsel von ontologischen Aussagen hin zu einer Darstellung der Perspektivität des in-der-Welt-seins.<sup>390</sup>

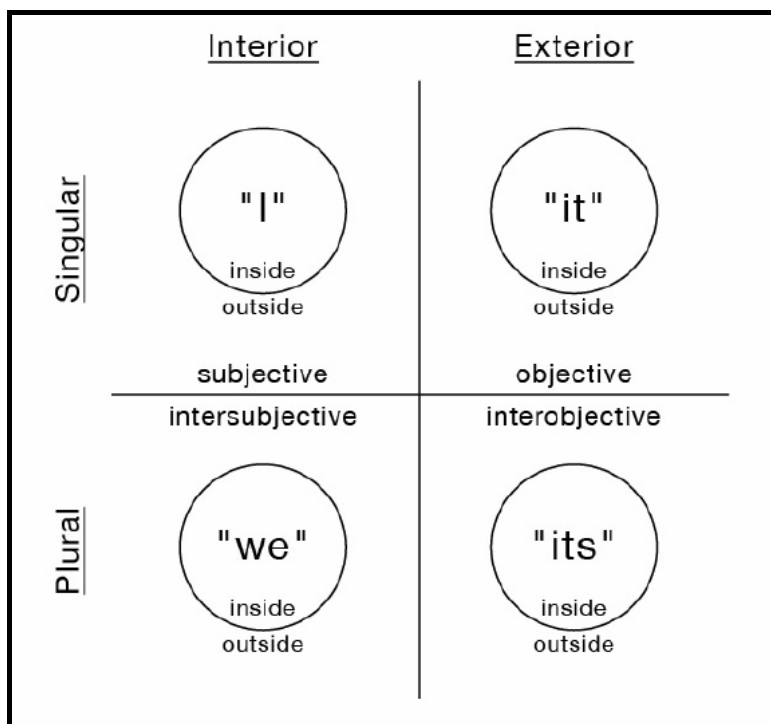


Abbildung 8: 8 grundlegende Perspektiven (Wilber 2006: 36)

Doch was hat diese schematische Kartografierung mit unserer Alltagswelt zu tun? Und inwiefern lassen sich davon für die Fragestellung relevante erkenntnistheoretische Anweisungen ableiten?

“We inhabit these 8 spaces, these zones, these lifeworlds, as practical realities. Each of these zones is not just a perspective, but an action, an injunction, a concrete set of actions in a real world zone. Each injunction brings forth or discloses the phenomena that are apprehended through the various perspectives. It is not that perspectives come first and actions or injunctions come later; they simultaneously co-arise (actually, tetra-arise).”<sup>391</sup>

<sup>388</sup> Wilber 2006: 34

<sup>389</sup> Wilber 2006: 34

<sup>390</sup> Vgl. hierzu den Übergang der Positionen von Wilber (1996) zu Wilber (2006) mit dem methodischen Holismus bei Meyer-Abich (1997).

<sup>391</sup> Wilber 2006: 34

## Methodologische Analyse

Diese Perspektiven bzw. Zonen lassen sich also Wissenschaftsdisziplinen zuordnen.

“The idea is simple enough. Start with any phenomenon (or holon) in any of the quadrants - for example, the experience of an “I” in the UL quadrant. That “I” can be looked at from the inside or the outside. I can experience my own “I” *from the inside*, in this moment, as the felt experience of being a subject of my present experience, a first person having a firstperson experience. If I do so, the results include such things as introspection, meditation, phenomenology, contemplation, and so on (all simply summarized as **phenomenology** [...]).

But I can also approach this “I” *from the outside*, in a stance of an objective or “scientific” observer. I can do so in my own awareness (when I try to be “objective” about myself, or try to “see myself as others see me”), and I can also attempt to do this with other “I’s” as well, attempting to be scientific in my study of how people experience their “I.” The most famous of these scientific approaches to I-consciousness have included systems theory and **structuralism**.

Likewise, I can approach the study of a “we” from its inside or its outside. From the *inside*, this includes the attempts that you and I make to understand each other right now. How is it that you and I can reach *mutual understanding* about anything, including when we simply talk to each other? How do your “I” and my “I” come together in something you and I both call “we” (as in, “Do you and I – do we – understand each other?”). The art and science of we interpretation is typically called *hermeneutics*.

But I can also attempt to study this “we” *from the outside*, perhaps as a cultural anthropologist, or an ethnomethodologist, or a Foucauldian archaeologist, and so on (all of which are summarized [...] as **ethnomethodology**).

And so on around the quadrants. Thus, 8 basic perspectives and 8 basic methodologies.”<sup>392</sup>

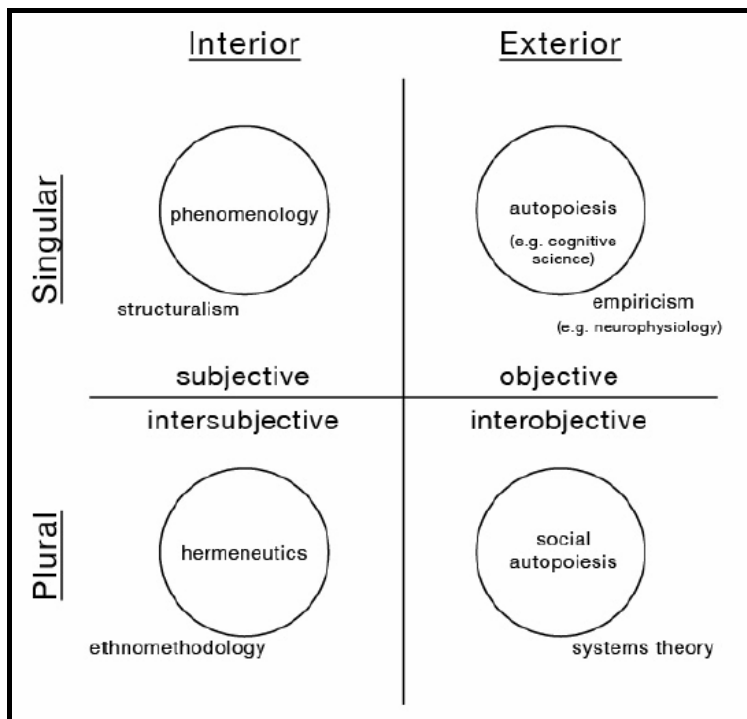


Abbildung 9: 8 Hauptmethodologien (Wilber 2006: 37)

Was hat das jetzt alles mit der Fragestellung zu tun, fragt sich der Leser nach dieser Unmenge bzw. der (scheinbaren) Unverhältnismäßigkeit der Zitate?

Es geht „einfach“ darum, dass es z.B. empirische (neurophysiologische) Korrelate spirituell-mystischer Erfahrung gibt. Es lässt sich nachweisen, dass sich z.B. die Gehirnströmmuster Meditierender signifikant ähnlich von Nichtmeditierenden unterscheiden. Diese Implikation lässt sich im Popperschen Sinne *nicht* als Beweis *für* das Erfahren von z.B. unio mystica, Sa-

<sup>392</sup> Wilber 2006: 35f.; weiter Gallagher 2003 für eine Diskussion um Phenomenologie i.w.S. sowie Neurophe- nomenologie i.e.S.



madhi, Kensho, Satori anführen, wohl aber spricht alles dagegen, dass diese Korrelation bloßer Zufall ist.

Wenn in einem intersubjektiven Diskurs traditionsübergreifend über diese spirituellen Erfahrungen diskutiert wird (vorausgesetzt man hat eine geeignete Sprache, um diese Erfahrungen ggf. zu „übersetzen“), dann lässt sich sehr wohl hermeneutisch zumindest bestimmen, was *nicht* eine spirituelle Erfahrung ist bzw. wer sie nicht gemacht hat. Ihm fehlt dann schlicht das Vokabular, auch wenn das Beispiel aufgrund der genuin unaussprechlichen und wenn überhaupt dann metaphorisch zugängigen mystischen Erfahrung hinkt.

Wenn wir die o.a. erkenntnistheoretische Schematisierung ernst nehmen und die jeweiligen Paradigmata, verstanden als Injunktionen, dann scheint es möglich zu sein, die Würde der spirituellen Traditionen zu bewahren und ihren Wert für einen Weg aus einer postmodernen, zersplitterten Welt abzuschätzen.<sup>393</sup> Die Trennung in Forschungsdisziplinen ist eben *nicht* Makulatur, wie es die Verfechter des New Age mit ihrer Forderung nach einem „neuen Paradigma“ einfordern.

“As of a decade ago, the *quantum vacuum* had become the leading contender here. This was coupled with the necessity to call anything “the new paradigm,” even though that word was being used in almost the exact opposite way that Thomas Kuhn had proposed, as Kuhn himself strenuously pointed out, to no avail. [...] All real knowledge is grounded in injunctions or exemplars, and if you have no injunction, you have no data and no meaning, period.”<sup>394</sup>

Jenseits des New Age und jenseits positivistisch-reduktionistischer Wissenschaft gibt es eine Möglichkeit, „gutes“, weil überprüfbares, Wissen zu produzieren, in dem eben auch Meditation mit ihren etwaigen Auswirkungen auf das Verhalten ihren Platz in der Forschung hat.

Wilber „verkürzt“ Kuhn und stellt dar, wie dieses Wissen generiert wird.

“(A)ll “good knowledge” consists of at least 3 major strands:

1. **An injunction** (paradigm, exemplar, experiment, enactment), which is always of the form, “If you want to know this, do this.”
2. **An experience** (datum, tuition, prehension, awareness), which is an illumination of the phenomena brought forth or enacted by the injunction.
3. **A communal confirmation/rejection**, which is a checking with others who have completed the first 2 strands.”<sup>395</sup>

Dies ist notwendig, wenn wir den Stand unseres spirituellen Erbes im Lichte der zumeist immer noch prämodernen religiösen Institutionen sowie den Stand der Zerstörung von Metaphysik durch die Moderne betrachten.

“In short, the double death suffered by the contemplative traditions in the last few centuries involved *the taboo (or ignorance) of subjectivity* or interiority that was **displayed by late modernity**, and *the taboo (or ignorance) of intersubjectivity* **displayed by the traditions themselves**. Thus the contemplative traditions were slammed by both Modernity and Postmodernity, and little survived that double onslaught, at least in the eyes of serious scholars and researchers. Modern science rejected the very real phenomena disclosed by contemplation, and so did the postmodern humanities.”<sup>396</sup>

Dem aufmerksamen Leser wird nicht entgangen sein, dass Wilber Meditation, erkenntnistheoretisch verstanden als Injunktion *nur* der Zone #1 zuordnet!

“Therefore, introspection, meditation, and contemplation (and all of exclusively zone-#1 methodologies) are caught in various types of illusion and ignorance that their own methodologies cannot get them out of. Postmodernity spotted this immediately (although it threw out the baby with the bathwater, as we will see), and proceeded to devastate the monological knowledge of both modernity and premodernity. Between the critiques of modernity and postmodernity, what was left of the Great Traditions could be put in a teaspoon.”<sup>397</sup>

---

<sup>393</sup> Vgl. Fn 50 für eine Definition von Postmoderne

<sup>394</sup> Wilber 2006: 292

<sup>395</sup> Wilber 2006: 267

<sup>396</sup> Wilber 2006: 48

<sup>397</sup> Wilber 2006: 46

Das „schmeckt“ natürlich vielen Meditierenden nicht, zumal nicht *den* Langzeitmeditierenden, die Meditation als spirituell-soteriologische Praxis mit der Hoffnung betreiben, der diesseitigen – von ihnen wohl so empfundenen und in den Schriften wiedergefundenen – Misere zu entkommen, sie zu transzendieren.

“But what is hard for many people to understand is that meditation is monological awareness, trained and extended. If nondual reality is the union of Emptiness and Form, meditation gets the Emptiness right but not the Form. It gets Emptiness right because there are no parts to get wrong; but it misses the nature of Form, at least in part, because meditative awareness (or the philosophy of consciousness) simply cannot see zones #2 and #4. So meditation can help you get freely Free but not fully Full. It realizes Freedom/Emptiness, but not Fullness/Form (it doesn't get tetra-Full). This is why meditative/contemplative practices both East and West include neither structural-stages nor the LL perspective, which cripples their inclusivity and leaves them open to virulent attacks by postmodernists, alas.

Meditative and contemplative realities are never simply given, [...] but rather, are constructed or “tetra-structured” (in this case, esp. by zone #4), something that meditation will never tell you and can never tell you. As we have seen, zones #2 and #4 cannot be seen by introspecting the mind. Meditation is the extension of the myth of the given into higher realities, thus ensuring that you never escape its deep illusions, even in enlightenment [...].”<sup>398</sup>

Auch und gerade im Bezug auf Psychopathologien hat diese erkenntnistheoretische Schematisierung gewaltige Konsequenzen.

“The central point is that when one takes up meditation, **anger will appear as an object of awareness in both cases**. But one of them is shadow anger, and one of them is authentic or owned anger, and mediation not only cannot tell the difference, it can exacerbate the dis-identifying and dissociating tendency which created the problem in the first place. “There is anger arising, there is anger arising, there is anger arising...” (In plain English: “I am pathologically dissociating, I am pathologically dissociating, I am pathologically dissociating...” And after years and years of pathologically dissociating, I wonder why I'm not getting anywhere on my spiritual path....)”<sup>399</sup>

Nicht nur, dass Meditation Psychopathologien nicht lösen *muss*, sie macht sie oftmals noch schlimmer. „Sogar“, ja insbesondere Langzeitmeditierenden haben ggf. mit Psychopathologien zu kämpfen, auch wenn ihnen das mitunter nicht bewusst ist und/oder vehement abgestritten wird. Dem o.a. erkenntnistheoretischen Schema zufolge haben sie schlicht die falsche Injunktion angewendet, da Meditation eine Zone #1-Methodologie ist, Psychopathologien aber nur durch Zone #2-Techniken gelöst werden können.

“Consequently, even advanced meditators and spiritual teachers are often haunted by psychopathology, as their shadows chase them to Enlightenment and back, leaving roadkill all along the way.”<sup>400</sup>

Psychopathologien sind mit Therapie zu behandeln, der vorhandene Drang nach existenzieller Selbsttranszendenz mit Meditation. Meditation und Therapie sind nicht exklusiv, sondern komplementär zu betrachten. Selbstverständlich kann Meditation den Zugang zur Lösung von Psychopathologien erleichtern, nur lösen *muss* sie sie nicht, sondern kann sie ggf. – ich würde dazu neigen zu sagen: meistens – verschlimmern, es sei denn, man hat einen geeigneten erkenntnistheoretischen Rahmen, in dem gleichzeitig die Vorzüge wie die Beschränkungen und Nachteile von Meditation aufgezeigt sind.

Es stellt sich also die Frage, wie die Korrelate von Langzeitmeditierenden auf soziologischer Ebene zu interpretieren sind? Warum gibt es vermutlich deutlich weniger Fleischesser, Raucher und Drogenmissbrauch unter Meditierenden? Warum leben sie länger? Warum sind sie glücklicher?<sup>401</sup> Selbst wenn wir diese zumeist aus Quellen der TM stammenden soziologischen Befunde u.a. aus o.a. Gründen mit mehr als einem kritischen Auge betrachten müssen, ganz einfach von der Hand weisen, ignorieren können wir sie nicht.

---

<sup>398</sup> Wilber 2006: 289

<sup>399</sup> Wilber 2006: 131f.

<sup>400</sup> Wilber 2006: 119

<sup>401</sup> Vgl. die folgenden TM-Studien für beeindruckende Korrelate, die selbstverständlich jedoch *nicht* kausal der Meditationspraxis zugeschrieben werden *müssen*: Nidich et al. (2000) sowie Orme-Johnson (1987).

Jedoch sind Korrelationen ja eben nicht Kausalitäten, zumindest sind die z.T. spektakulären Befunde sicherlich *nicht* zwingend der Meditationspraxis zu attribuieren. Sind es dann eher die sozialen Kontextvariablen, wie z.B. die o.a. Verortung der Meditationspraxis, die die Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten determinieren? Bzw. genauer: in welchem Verhältnis steht Meditationspraxis mit diesen sozialen Kontextvariablen? Und welche Rolle spielt dabei die Persönlichkeit?

Zu all diesen Fragen gibt es aus Sicht des IMP *keine* Antworten. Wie könnte es auch sein. Der IMP stellt vielmehr eine Kartografierung von Erkenntnismodi auf und zeigt, dass für die Erforschung der Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten Erkenntnisse aus allen vier „Quadranten“ nötig sind. So wird das bis zur Unendlichkeit wiedergekäute und oftmals als inhaltlose Hülle missbrauchte Postulat von fächer- und disziplinenübergreifender Forschung erkenntnistheoretischer Imperativ.

“[...] Integral Methodological Pluralism can reconstruct the important truths of the contemplative traditions but without the metaphysical systems that would not survive modernist and postmodernist critiques, elements it turns out they don't really need, anyway.

I am not saying that AQAL (or IMP) is the only solution to these problems, simply that AQAL has explicitly taken all of these problems into serious account, and thus it is one way to proceed to integrate the best elements of premodern, modern, and postmodern currents of humanity's and spirit's self-understanding. **An integral approach thus protects each of those currents from attacks by the other two.**”<sup>402</sup>

Selbstverständlich kann Forschung unmöglich alle o.a. 8 Perspektiven einnehmen. Zumindest aber sollten die Begrenzungen der jeweiligen Perspektive ernst genommen werden.

Es sei hier zu guter Letzt noch stichpunktartig auf Kritik an Wilber eingegangen. Sie lässt sich anschaulich in zwei Pole einteilen, die hier aus Gründen des Umfangs nur anhand zweier sich diametral gegenüberstehender Zitate veranschaulicht seien.

Es gibt einerseits Kritiker, die Wilber als „esoterisch“ abstempeln.

“[...] Wilber's hope that any amount of community verification might sort fact from fiction in mystical claims falls flat on its face. For, there are clearly no controls whatsoever in place to guard against meditators simply experiencing what they expect to experience, and then viewing that as a confirmation of the truth of the metaphysical theory previously taught to them.”<sup>403</sup>

Auf der anderen Seite stehen diejenigen, denen Wilber zu „exoterisch“ ist.

“One can – and must, if one is to be successful – meditate while engaged in any kind of activity whatsoever, physical, emotional and mental, while working alone or with others, while practicing science or developing integral theory. The same can not be said of any of the methodologies of IMP. Meditation is beyond zones, and if the intellectuals Wilber is trying to appeal to can't understand that, that is their problem, it shouldn't be Ken's.”<sup>404</sup>

Nach dieser kürzestmöglichen Durchsicht der „integralen“ Vorschläge Wilbers sowie der Kritik v.a. am Postulat, dass Meditation nur eine Zone #1-Injunktion ist, bleibt für die Fragestellung festzuhalten, dass sehr wohl theoretisch die Beschäftigung mit dem von ihm so genannten (und in Teilen auch nachvollziehbaren) Postulat *postmetaphysischer* Spiritualität fruchtbar sein kann.

“The Integral view leads to an entirely new approach to metaphysics that is actually **post-metaphysics**, in that it requires none of the traditional baggage of metaphysics (such as postulating the existence of pre-existing ontological structures of a Platonic, archetypal, Patanjali, or Yogachara-Buddhist variety), and yet it can generate those structures if needed [...].

This **Integral Post-Metaphysics** replaces *perceptions* with *perspectives*, and thus redefines the manifest realm as the realm of perspectives, not things nor events nor structures nor processes nor systems

---

<sup>402</sup> Wilber 2006: 49

<sup>403</sup> Falk 2006: 27. Vgl. Falk (2006) für eine Kritik am Wilberschen Modell, v.a. im Bezug auf die Quellenselektion.

<sup>404</sup> Smith 2006

## Methodologische Analyse

nor *vasanas* nor archetypes nor *dharmas*, because all of those are perspectives before they are anything else, and cannot be adopted or even stated without first assuming a perspective.”<sup>405</sup>

Wie sich daraus jedoch konkret Empfehlungen für die Forschungspraxis ableiten lassen, ist unklar. Es bleibt abschließend lediglich zu hoffen, dass die u.a. aus dem IMP gewonnen erkenntnistheoretischen Implikationen zu einer disziplinen- und fächerübergreifenden Erforschung der Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten führen.<sup>406</sup>

Einige (wenige) Beispiele hierzu gibt es.

“Mind and Life’s scientific studies seem to support the Buddhist view that the processes of the mind can be reliably observed first-hand through meditation practice. The scientific community has traditionally been dubious of this type of subjective investigation. Are Mind and Life’s results changing the outlook of the larger scientific community?

Richard Davidson: In some scientific fields there is certainly skepticism about the validity of subjective experience. Psychologist Daniel Kahneman won the Nobel Prize in economics for research in which he discovered the powerful biases people tend to show in describing their own experiences. If you ask a person to think back over an experience he just had, he will tend to emphasize events that occurred at the very end of the experience. But there’s a testable hypothesis: Individuals who’ve undergone meditation training will be less subject to these biases.

Jon Kabat-Zinn: We tend to dismiss subjective experience as if there’s no objectivity within subjectivity. But there is actually a tremendous amount of objective selfobserving in meditation practice. And the more you cultivate that discipline, the less likely you will be to filter your experience through internal biases.”<sup>407</sup>

Diese o.a. introspektive Sensibilisierung durch Langzeitmeditation *kann* tatsächlich die Objektivität subjektiver Erfahrungen erhöhen. Inwiefern sie dies aber tatsächlich intersubjektiv in einem Diskurs über die Auswirkungen von Meditation tut, hängt u.a. von Parametern ab, die der Soziologie, zumal der Wissenschaftssoziologie nur allzu bekannt erscheinen.<sup>408</sup> So scheinen Interessen, Gruppendruck und Verhaftung an Paradigmen – zumal angesichts des häufig anzutreffenden Anspruches durch Meditation „ultimative Wahrheit“ zu erfahren – nur allzu häufig dazu zu führen, dass gut gemeinte Forschung schlecht umgesetzt wird und somit die Meditationsforschung in Gänze in Verruf gerät. Die (zumeist) wissenschaftlichen Standards nicht genügende Forschung seitens der TM spricht hier für sich.

---

<sup>405</sup> Wilber 2006: 42

<sup>406</sup> vgl. Pockett (2004) für eine vor dem Hintergrund der IMP interessante Diskussion um das Verhältnis von Bewusstsein und Handeln, konkret um die Frage inwiefern Bewusstsein Handeln kausal bedingt

<sup>407</sup> Shaheen & Oliver 2005: 51

<sup>408</sup> Vgl. Sharf (1995) für eine kritische Diskussion über die Tatsache, dass aus ideologischen Gründen vermutlich Meditierende häufiger spirituelle Erlebnisse berichten, als sie diese tatsächlich erfahren.

## Fazit

„If studies can provide  
robust evidence for the effect  
of mind training  
that will be of  
great value to society.”

Matthieu Ricard

### 8 Fazit

Es gibt z.Zt. im Bezug auf die Fragestellung *keine* Longitudinalstudie, die Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten wissenschaftlich nachweisen kann. Warum dies so ist bzw. was nötig wäre, um eine derartige Studie durchzuführen, illustriert folgendes Zitat von Paul Ekman, einem bekannten Meditationsforscher.

“The best study, he says, would be to do something like what was done in the famous studies of cardiac disease, where they started with 4,000 people. If we started to look at 4,000 teenagers in the Bay Area, and studied them every few years, inevitably some of them would get involved with meditation. We would have known what they were like and who it was who got involved. Then, we would follow them for the next twenty-five years. That is the research that needs to be done.”<sup>409</sup>

Insofern wäre es für weitere soziologische Forschung im Bezug auf die Fragestellung zentral festzustellen, inwiefern die Auswirkungen von Langzeitmeditation auf das Sozialverhalten

- a) von der institutionellen Verortung und der Form der Verortung der Meditationspraxis,
- b) von einer Dichotomie Konzentrativer Meditation vs. Aufmerksamkeitsmeditation,
- c) von einer pragmatisch-säkularen vs. spirituell-soteriologischen Motivation,
- d) von der Länge der Praxis,
- e) von der Persönlichkeit der Meditierenden,
- f) von signifikant von Nichtmeditierenden verschiedenen biografischen und/oder sozio-ökonomischen Parametern,

abhängen.

---

<sup>409</sup> Boyce 2005: 93f.

„Compared to what we ought to be,  
we are only half awake.”

William James

## Nachwort

Millionen von Menschen weltweit meditieren. Es steht außer Frage, dass sie damit ihre Psyche verändern, vermutlich umso mehr, je länger sie dies tun. Was sind jedoch auf gesellschaftlicher Ebene die Auswirkungen dieser individuellen Praxis, die mit pragmatisch-säkularer und/oder ggf. spirituell-soteriologischer Motivation betrieben wird?

Ich neige nicht dazu zu glauben, wir würden uns romantisch auf die Dämmerung eines Wassermannzeitalters zu bewegen. Ebenso wenig meine ich, dass Meditation irgendjemanden zu einem besseren Menschen macht. Jedoch scheint mir, dass Meditation, verstanden als Injunktion, zusammen mit sowohl einem geeigneten Rahmen, der die Begrenzungen von Meditation ernst nimmt, als auch einer gemeinschaftlichen Verortung der Meditationspraxis, die ethisches Verhalten fördert und einfordert, die Wahrscheinlichkeit drastisch erhöht, diese Welt zu einem besseren Platz zu machen.

Meditation kann die existenzielle Geworfenheit in dieses Leben transzendieren und unser Engagement für *dieses* Leben integrieren.

Wenn die *Umwelt* zur *Mitwelt* wird, ist eine „engagierte Spiritualität“ kein Oxymoron, sondern die dringend notwendige Erneuerung des jahrtausendealten Bodhisattvaschwures: „Mögen alle Wesen glücklich sein.“<sup>410</sup>

Dieser Schwur ist angesichts einer Welt, die droht an der postmodernen Zersplitterung zu zerbrechen, nur in dem Maße umzusetzen, in dem ebenso das christliche Postulat der Nächstenliebe auf die (scheinbar) unbelebte Mitwelt übertragen wird.

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst, sagte Jesus Christus. Sich selbst zu lieben, *um* diese Liebe seiner *Mitwelt* zu schenken, wird damit evolutionärer Imperativ in einer *postmetaphysischen* Spiritualität.

Meditation, verstanden als *eine* Injunktion zur Erkenntnisgewinnung, bekommt so vor dem Hintergrund der Fragestellung eine aktuelle Relevanz: die Erkenntnis, nicht das Verständnis, dass ich untrennbar mit meiner Mitwelt verbunden und nicht von der Umwelt umgeben bin.

---

<sup>410</sup> <http://de.wikipedia.org/wiki/Bodhisattva>

## Literaturverzeichnis

- Adair, J. & Vohra, N. 2003: The explosion of knowledge, references, and citations. *American Psychologist* 58: 15–23.
- Alexander, Ch. N & Langer, E. J. 1990: *Higher Stages of Human Development*. New York, Oxford University Press.
- Alexander, J. C. 2000: This-worldly Mysticism: Inner Peace and World Transformation in the Work and Life of Charles “Skip” Alexander. *Journal of Adult Development* 7 (4): 269–274.
- Allen, N. B. et al. (Melbourne Academic Mindfulness Interest Group) 2006: Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 40: 285–294.
- Andresen, J. & Forman, R. K. C. 2000: Methodological Pluralism in the Study of Religion, *Journal of Consciousness Studies* 7 (11–12): 7–14.
- Andresen, J. 2000: Meditation Meets Behavioural Medicine - The Story of Experimental Research on Meditation. *Journal of Consciousness Studies* 7 (11–12): 17–73.
- Arias, A. J. et al. 2006: Systematic Review of the Efficacy of Meditation Techniques as Treatments for Medical Illness. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 12 (8): 817-832.
- Atherley, R. & Hannabuss, S. 1996: New Age materials in the public library. *New Library World* 97 (1128): 4–9.
- Austin, J. H. 2005: *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and consciousness*. Cambridge/Massachusetts, MIT Press.
- Baer, R. A. 2003: Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2): 125-143.
- Baer, R.; Fischer, S. & Huss, D. 2005: Mindfulness and Acceptance in the Treatment of Disordered Eating. *Journal of the Rational-Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy* 23 (4): 281-300.
- Bellah, R. N. 1991: *Beyond belief: essays on religion in a post-traditional world*. Berkeley/California, University of California Press.
- Benefiel, M. 2003: Mapping the terrain of spirituality in organizations research. *Journal of Organizational Change Management* 16 (4): 367-377.
- Besecke, K. 2005: Seeing Invisible Religion: Religion as a Societal Conversation about Transcendent Meaning. *Sociological Theory* 23 (2): 179-196.
- Beyerstein, B. 1999: Pseudoscience and the Brain: Tuners and Tonics for Aspiring Superhumans. In: Della Sala, S. (Ed.) 1999: *Mind Myths: Exploring Everyday Mysteries of the Mind and Brain* (pp. 59-82). Chichester, John Wiley and Sons. In: <http://www.sfu.ca/~beyerste/research/articles/06Pseudoscience-and-Brain.pdf> (22.01.2007).
- Bishop, S. 2002: What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine* 64: 71–84.
- Bishop, S. et al. 2004: Mindfulness: A Proposed Operational Definition, *Clinical Psychology: Science and Practice* 11: 230–241.
- Blackmore, S. 2004: *Consciousness: an introduction*. New York, Oxford University Press.
- Blackmore, S. 2005: *Die Macht der Meme oder die Evolution von Kultur und Geist*. München, Elsevier Spektrum.

- Bogart, G. 1991: The Use of Meditation in Psychotherapy: A Review of the Literature. *American Journal of Psychotherapy* XLV (3): 383-412.
- Boyce, B. 2005: Two Sciences of the Mind. In: *Shambala Sun*, September 2005: 34-94.
- Braud, W. 1998: Can Research Be Transpersonal? *Transpersonal Psychology Review* 2 (3): 9-17.
- Bricklin, J. 1999: A Variety of Religious Experience - William James and the Non-Reality of Free Will. *Journal of Consciousness Studies* 6 (8-9): 77-98.
- Brinkerhoff, M. B. & Jacob, J. C. 1999: Mindfulness and Quasi-Religious Meaning Systems: An Empirical Exploration within the Context of Ecological Sustainability and Deep Ecology. *Journal for the Scientific Study of Religion* 38 (4): 524-542.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. 2003: The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (4): 822-848.
- Bussey, M. 2002: From change to progress: critical spirituality and the futures of futures studies. *Futures* 34: 303-315
- Butts, D. 1999: Spirituality at work: an overview. *Journal of Organizational Change Management* 12 (4): 328-331.
- Cahn, B. R. & Polich, J. 2006: Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. *Psychological Bulletin* 132 (2): 180-211.
- Canter, P. H. & Ernst, E. 2003: The cumulative effects of Transcendental Meditation on cognitive function – a systematic review of randomised controlled trials. *wiener klinische wochenschrift* 115/21-22: 758-766.
- Carrington, P. 1987: Managing meditation in clinical practice. In: West, M. A. (Ed.) 1987: *The Psychology of Meditation*. Oxford, Clarendon Press: 150-172.
- Carter, T. M. 1998: The Effects of Spiritual Practices on Recovery from Substance Abuse. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 5: 409-413.
- Caspi, O. & Burlinson, K. O. 2005: Methodological Challenges in Meditation Research. *ADVANCES* 21 (1): 4-11.
- Chandler, H. M.; Alexander, Ch. N. & Heaton, D. P. 2005: The Transcendental Meditation Program and Postconventional Self-Development: A 10-year Longitudinal Study. *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 93-121.
- Claxton, G. 1987: Meditation in Buddhist psychology. In: West, M. A. (Ed.) 1987: *The Psychology of Meditation*. Oxford, Clarendon Press: 23-38.
- Compton, W. C. & Becker, G. M. 1983: Self-Actualizations and Experience with Zen Meditation – Is a Learning Period Necessary for Meditation? *Journal of Clinical Psychology* 39 (6): 925-929.
- D'Souza, R. & Rodrigo, A. 2004: Spiritually augmented cognitive behavioural therapy. *Australasian Psychiatry* 12 (2): 148-152.
- D'Souza, R. 2002: Do patients expect psychiatrists to be interested in spiritual issues? *Australasian Psychiatry* 10 (1): 44-47.
- De Grâce, G. 1976: Effects of Meditation on Personality and Values. *Journal of Clinical Psychology* 32 (4): 809-813.
- Deikman, A. 2000: A Functional Approach to Mysticism. *Journal of Consciousness Studies* 7 (11-12): 75-9.
- Delmonte, M. M. & Kenny, V. 1987: Conceptual Models and Functions of Meditation in Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 17 (1): 38-59.



- Delmonte, M. M. 1987a: Constructivist View of Meditation. *American Journal of Psychotherapy* XLI (2): 286-298.
- Delmonte, M. M. 1987b: Meditation: contemporary theoretical approaches. In: West, M. A. (Ed.) 1987: *The Psychology of Meditation*. Oxford, Clarendon Press: 39-53.
- Delmonte, M. M. 1987c: Personality and meditation. In: West, M. A. (Ed.) 1987: *The Psychology of Meditation*. Oxford, Clarendon Press: 118-132.
- Der Brockhaus - Religionen 2004: *Glauben, Riten, Heilige*, Mannheim.
- Driskill, J. D. 1989: Meditation as a Therapeutic Technique. *Pastoral Psychology* 38 (2): 83-103.
- Dunn, B., Hartigan, J. & Mikulas, W. 1999: Concentration and Mindfulness Meditations: Unique Forms of Consciousness? *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 24 (3): 147-165.
- Dwyer, D. P. 2003: An Engaged Spirituality. *Health Progress* 84 (3): 62-3.
- Edwards, M. G. 2005: The integral holon - A holonomic approach to organisational change and transformation. *Journal of Organizational Change Management* 18 (3): 269-288.
- Emavardhana, T. & Tori, Ch. D. 1997: Changes in Self-Concept, Ego Defense Mechanisms and Religiosity following seven-day vipassana meditation retreats. *Journal for the scientific study of religion* 36 (2): 194-206.
- Engel, K. 1999: *Meditation – Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie*. Frankfurt/M., Peter Lang.
- Falk, G. D. 2006: Norman Einstein. In: <http://www.normaneinsteinbook.com> (22.01.2007).
- Fenner, P. 1994: Spiritual inquiry in Buddhism. *ReVision* 17 (2): 13-24.
- Ferguson, D.S. 1992: *New Age Spirituality – An Assessment*. Louisville/Kentucky, Westminster/John Knox Press.
- Fowler, J. W. 2001: Faith Development Theory and the Postmodern Challenges. *The International Journal for the Psychology of Religion* 11(3): 159–172.
- Friesen, J. G. 2006: Ramana Maharshi: Hindu and non-Hindu Interpretations of a Jivanmukta. In: <http://www.members.shaw.ca/abhishiktananda/jivanmukti.pdf> (22.01.2007).
- Fung, A. C. 2004a: Paul Brunton: A Bridge between India and the West. Part I. Genesis of a Quest. In: <http://wisdomsgoldenrod.org/publications/cahn/PBThesisPt1.pdf> (22.01.2007)
- Fung, A. C. 2004b: Paul Brunton: A Bridge between India and the West. Part II. Inquiring into the World. In: <http://wisdomsgoldenrod.org/publications/cahn/PBThesisPt2.pdf> (22.01.2007)
- Gallagher, S. 2003: Phenomenology and Experimental Design - Toward a Phenomenologically Enlightened Experimental Science. *Journal of Consciousness Studies* 10 (9–10): 85–99.
- Gardner, H. 2002: *Intelligenzen – die Vielfalt des menschlichen Geistes*. Stuttgart, Klett-Cotta.
- Goldberg, L. R. 1990: An alternative “Description of personality”: The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology* 59: 1216–1229.
- Goldman, M. S. 2006: Cults, New Religions, and the Spiritual Landscape: A Review of Four Collections. *Journal for the Scientific Study of Religion* 45 (1): 87–96.
- Goleman, D. 1988: *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. New York, Tarcher/Putnam.
- Grinde, B. 2002: Happiness in the Perspective of Evolutionary Psychology. *Journal of Happiness Studies* 3: 331–354.

- Grossman, P. et al. 2004: Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 57: 35–43.
- Groves, P. & Farmer, I. 1994: Buddhism and addictions. *Addiction Research* 183-194.
- Gustavsson, B. & Harung, H.S. 1994: Organizational Learning based on transforming Collective Consciousness. *The Learning Organization* 1 (1): 33-40.
- Hagelin et al. 1999: Effects of Group Practice of The Transcendental Meditation Program on Preventing Violent Crime in Washington, D.C.: Results of The National Demonstration Project June-July 1993. *Social Indicators Research* 47: 153–201.
- Harrison, L. J.; Manoch, R. & Rubia, K. 2004: Sahaja Yoga Meditation as a Family Treatment Programme for Children with Attention Deficit-Hyperactivity Disorder. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 9 (4): 479–497.
- Harung, H., Heaton, D. & Alexander, Ch. N. 1995: A unified theory of leadership: experiences of higher states of consciousness in worldclass leaders. *Leadership & Organization Development* 16 (7): 44-59.
- Hayward, J. 1998: A RDZOGS-CHEN Buddhist interpretation of the sense of self. *Journal of Consciousness Studies* 5 (5–6): 611–26.
- Heaton, D. P.; Schmidt-Wilk, J. & Travis, F. 2004: Constructs, Methods, and measures for researching spirituality in organizations. *Journal of Organizational Change Management* 17 (1): 62-82.
- Herkner, W. 1991: *Lehrbuch Sozialpsychologie*. Bern, Hans Huber.
- Hill, P. C. et al. 2000: Conceptualizing religion and spirituality - Points of commonality, points of departure. *Journal for the theory of social behaviour* 30 (1): 51-77.
- Holmes, D. S. 1987: The influence of meditation versus rest on physiological arousal: a second examination. In: West, M. A. (Ed.) 1987: *The Psychology of Meditation*. Oxford, Clarendon Press: 81-103.
- Hornsby-Smith, M. P. 1998: Religious Experience: A Sociological Perspective. *Heythrop Journal*. 39 (4): 413-433.
- Hurrelmann, K. 2001: *Einführung in die Sozialisationstheorie*. Weinheim/Basel, Beltz Verlag.
- Jagodzinski, W. 2005: Persönlichkeitsmerkmale und Religion. In: Schumann, S. 2005: *Persönlichkeit – Eine vergessene Größe der empirischen Sozialforschung*. Wiesbaden, VS-Verlag: 321-346.
- Jarrell, H. R. 1985: *International meditation bibliography, 1950-1982*. London: Scarecrow Press.
- Jokisch, R. 1999: Paradigmawechsel innerhalb der Wissenschaften, speziell innerhalb der Soziologie. In: [http://www.tu-berlin.de/~society/Jokisch\\_GB\\_Paradigmawechsel.htm](http://www.tu-berlin.de/~society/Jokisch_GB_Paradigmawechsel.htm) (22.01.2007).
- Kaldor, P., Francis, L. J. & Fisher, J. W. 2002: Personality and Spirituality: Christian Prayer and Eastern Meditation Are Not the Same. *Pastoral Psychology* 50 (3): 165-172.
- Kane, K. E. 2006: The Phenomenology of Meditation for Female Survivors of Intimate Partner Violence: Violence Against Women 12 (5): 501-518.
- Kegan, R. 2000: *In Over Our Heads - The Mental Demands Of Modern Life*. Cambridge/Massachusetts, Harvard University Press.
- Keks, N. & D'Souza, R. 2003: Spirituality and Psychosis. *Australasian Psychiatry* 11 (2): 170-171.
- Kemppainen, J. K. et al. 2006: Strategies for self-management of HIV-related anxiety. *AIDS Care* 18(6): 597-607.

- Klein, M. 2005: Der Stellenwert von Persönlichkeitseigenschaften im Rahmen einer Theorie des Postmaterialismus. In: Schumann, S. 2005: Persönlichkeit – Eine vergessene Größe der empirischen Sozialforschung. Wiesbaden, VS-Verlag: 265-277.
- Kristeller, J. L. & Hallett, C. B. 1999: An Exploratory Study of a Meditation-based Intervention for Binge Eating Disorder. *Journal of Health Psychology* 4 (3): 357-363.
- Kristeller, J. L. & Johnson, T. 2005: Cultivating Loving Kindness: A two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion and altruism. *Zygon: Journal of Religion and Science* 40 (2): 391-407.
- Kristeller, J. L. 2003: Mindfulness, Wisdom and Eating: Applying a Multi-Domain Model of Meditation Effects. *Journal of Constructivism in the Human Sciences* 8 (2): 107-118.
- Kristeller, J. L. 2006: Mindfulness and Eating Disorders. In: Baer, R. (Ed.) 2006: Mindfulness and acceptance-based interventions: Conceptualization, application, and empirical support. San Diego/California: Elsevier: 3-24.
- Lang, F. R. & Lüdtke, O. 2005: Der Big Five-Ansatz der Persönlichkeitsforschung: Instrumente und Vorgehen. In: Schumann, S. 2005: Persönlichkeit – Eine vergessene Größe der empirischen Sozialforschung. Wiesbaden, VS-Verlag: 29-39.
- Leung, Y. & Singhal, A. 2004: An examination of the relationships between Qigong meditation and personality. *Social Behaviour and Personality* 32 (4): 313-320.
- Loevinger, J. et al. 1985: Ego Development in College. *Journal of Personality and Social Psychology* 48 (4): 947-962.
- Luckmann, T 1991: Die unsichtbare Religion. Frankfurt/Main, Suhrkamp.
- MacPhillamy, D. J. 1986: Some Personality Effects of Long-Term Zen Monasticism and Religious Understanding. *Journal for the Scientific Study of Religion* 25 (3): 304-319.
- McCormick, D. W. 1994: Spirituality and Management. *Journal of Managerial Psychology* 9 (6): 5-8.
- Meyer-Abich, K. M. (Hrsg.) 1997: Vom Baum der Erkenntnis zum Baum des Lebens. Ganzheitliches Denken der Natur in Wissenschaft und Wirtschaft. München, C.H. Beck.
- Meyerhoff, J. 2006: Bald Ambition - A Critique of Ken Wilber's Theory of Everything. In: <http://www.integralworld.net/index.html?meyerhoff.html> (22.01.2007).
- Monk-Turner, E. 2003: The benefits of meditation: experimental findings. *The Social Science Journal* 40: 465-470.
- Mörth, I. 1989: NEW AGE - Neue Religion? In: Haller, M.; Hoffmann-Nowotny, H.-J. & Zapf, W. (Hrsg.) 1989: Kultur und Gesellschaft. Verhandlungen des 24. Dt. Soziologentages, des 11. Österr. Soziologentages und des 8. Kongresses der Schweizer. Gesellschaft für Soziologie in Zürich 1988, Frankfurt/Main, Campus Verlag.
- Müller-Schneider, T. 2000: Die Erlebnisgesellschaft - der kollektive Weg ins Glück? *Politik und Zeitgeschehen* 2000 (12). In: [http://www.bpb.de/publikationen/NA6W8Q,0,0,Die\\_Erlebnisgesellschaft\\_der\\_kollektive\\_Weg\\_ins\\_Gl%FCck.html](http://www.bpb.de/publikationen/NA6W8Q,0,0,Die_Erlebnisgesellschaft_der_kollektive_Weg_ins_Gl%FCck.html) (22.01.2007).
- Murken, S. 1997: Ungesunde Religiosität - Entscheidungen der Psychologie? In: Klinkhammer, G. M.; Rink, S. & Frick, T. (Hrsg.) 1997: Kritik an Religionen. Religionwissenschaft und der kritische Umgang mit Religionen. Marburg, Diagonal: 157-172.
- Murken, S. 1998: Soziale und psychische Auswirkungen der Mitgliedschaft in neuen religiösen Bewegungen unter besonderer Berücksichtigung der sozialen Integration und psychischen Gesundheit. In: Deutscher Bundestag Enquete-Kommission "Sogenannte Sekten und Psychogruppen" (Hrsg.) 1998: Neue religiöse und ideologische Gemeinschaften und Psychogruppen. Forschungsprojekte und Gutachten der Enquete-Kommission "Sogenannte Sekten und Psychogruppen" Hamm, Hoheneck: 297-354.

- Murphy, M. & Donovan, S. 1997: *The Physical and Psychological Effects of Meditation. A review of contemporary research with a comprehensive bibliography 1931-1996.* Sausalito/California, Institute of Noetic Sciences.
- Naranjo, C. & Ornstein, R. 1988: *Psychologie der Meditation*, Frankfurt, Fischer TB-Verlag.
- Neff, J. A. & MacMaster, S. A. 2005: Applying Behavior Change Models to Understand Spiritual Mechanisms Underlying Change in Substance Abuse Treatment. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 31: 669–684.
- Nidich, S. I. et al. 2000: Moral Development and Higher States of Consciousness. *Journal of Adult Development* 7 (4): 217-225.
- Nielsen, L. & Kaszniak, A. W. 2006: Awareness of Subtle Emotional Feelings: A Comparison of Long-Term Meditators and Nonmeditators. *Emotion* 6 (3): 392–405.
- Novak, P. 1996: Buddhist Meditation and the Consciousness of Time. *Journal of Consciousness Studies* 3 (3): 267-277.
- Oman, D. & Thoresen, C. E. 2003: Spiritual Modeling: A Key to Spiritual and Religious Growth? *The International Journal for the Psychology of Religion* 13 (3): 149-165.
- Orme-Johnson, D. W. 1987: Medical Care Utilization and the Transcendental Meditation Program. *Psychosomatic Medicine* 49: 493-507.
- Orme-Johnson, D. W. 2000: An Overview of Charles Alexander's Contribution to Psychology: Developing Higher States of Consciousness in the Individual and the Society. *Journal of Adult Development* 7 (4): 199-215.
- Orme-Johnson, D. W.; Alexander, Ch. N.; Hawkins, M. A. 2005: Critique of the National Research Council's Report on Meditation. *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 383–414.
- Osho 2004: *Das Orangene Buch. Die Osho Meditationen für das 21. Jahrhundert.* Köln, Innenwelt Verlag.
- Ott, U. 2004: Meditation. in: Vaitl, D. & Petermann F. (Hrsg.) 2004: *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch.* Weinheim, Beltz Psychologie Verlags Union: 177-188.
- Pekala, R. J. 1987: The phenomenology of meditation. In: West, M. A. (Ed.) 1987: *The Psychology of Meditation.* Oxford, Clarendon Press: 59-80.
- Perez-De-Albeniz, A. & Holmes, J. 2000: Meditation: concepts, effects and uses in therapy. *International Journal of Psychotherapy* 5 (1): 49-58.
- Phillips, T. & Aarons, H. M. 2004: Enchantment with 'the East': an individual response to the problem of being Western under conditions of reflexive modernization. In: <http://www.tcd.ie/iis/documents/discussion/pdfs/iisdp33.pdf> (22.01.2007).
- Phillips, T. & Aarons, H. M. 2005: Choosing Buddhism in Australia: towards a traditional style of reflexive spiritual engagement. *The British Journal of Sociology* 56 (2): 215-232.
- Pockett, S. 2004: Does Consciousness Cause Behaviour? *Journal of Consciousness Studies* 11 (2): 23–40.
- Richards, T. A. et al. 2006: A Qualitative Examination of a Spiritually-Based Intervention and Self-Management in the Workplace. *Nursing Science Quarterly* 19 (3): 231-239.
- Rindfleish, J. 2005: Consuming the Self: New Age Spirituality as "Social Product" in Consumer Society. *Consumption, Markets and Culture* 8 (4): 343-360.
- Robbins, T. 1988: The Transformative Impact of the Study of New Religions on the Sociology of Religion. *Journal for the Scientific Study of Religion* 27 (1): 12-31.
- Rubin, J. 2001: A New View of Meditation. *Journal of Religion and Health* 40 (1): 121-128.
- Scharfetter, Ch. 1994: *Der spirituelle Weg und seine Gefahren - eine Übersicht für Berater und Therapeuten.* Stuttgart/New York, Enke im Georg Thieme Verlag.

- Schopen, A. & Freeman, B. 1992: Meditation: The forgotten western tradition. *Counseling & Values* 36 (2): p. 123-134.
- Schumann, S. 2005: Die ASKO-Skala. In: Schumann, S. 2005: *Persönlichkeit – Eine vergessene Größe der empirischen Sozialforschung*. Wiesbaden, VS-Verlag: 41-57.
- Senauke, H. 2006: A Long and Winding Road: Soto Zen Training in America. *Teaching Theology and Religion* 9 (2): 127–132.
- Sethi, S. & Bhargava, S. C. 2003: Relationship of meditation and psychosis: case studies. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 37: 382.
- Shaheen, J. & Oliver, J. D. (Interviewer) 2005: Meeting of the Minds. *TRICYCLE Spring 2005*: 48-118.
- Shannahoff-Khalsa, D. 2006: A Perspective on the Emergence of Meditation Techniques for Medical Disorders. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 12 (8): 709-713.
- Shapiro, D. H. Jr. & Walsh, R. N. (Ed.) 1984: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. New York, Aldine.
- Shapiro, D. H. Jr. & Zifferblatt, S. M. 1984: Zen Meditation and Behavioural Self-Control: Similarities, Differences, and Clinical Applications. In: Shapiro, D. H. Jr. & Walsh, R. N. (Ed.) 1984: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. New York, Aldine: 585-598.
- Shapiro, D. H. Jr. 1982: Overview: Clinical and Physiological Comparison of Meditation with other Self-Control Strategies. In: Shapiro, D. H. Jr. & Walsh, R. N. (Ed.) 1984: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. New York, Aldine: 5-12.
- Shapiro, D. H. Jr. 1984: Classic Perspectives of Meditation: Toward an Empirical Understanding of Meditation as an Altered State of Consciousness. In: Shapiro, D. H. Jr. & Walsh, R. N. (Ed.) 1984: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. New York, Aldine: 13-23.
- Shapiro, D. H. Jr. 1992: Adverse effects of meditation: a preliminary investigation of long-term meditators. *International Journal of Psychosomatics* 39 (1-4): 62-7.
- Shapiro, S. L. & Walsh, R. 2003: An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions. *The Humanistic Psychologist* 31: 86–114. In: Shapiro&Walsh 2003.doc: 1-31 (angefordert bei der Autorin: [slshapiro@scu.edu](mailto:slshapiro@scu.edu), da Original aus Copyright-Gründen nicht beschaffbar).
- Shapiro, S. L. et al. 2006: Mechanisms of Mindfulness. *Journal for Clinical Psychology* 62 (3): 373–386.
- Sharf, R. H. 1995: Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience. *Numen* 42. 228-283.
- Shear, J. & Jevning, R. 1999: Pure Consciousness: Scientific Exploration of Meditation Techniques. *Journal of Consciousness Studies* 6 (2–3): 189–209.
- Shear, J. (Ed.) 1997: *Explaining consciousness: the „hard problem“*. Cambridge/Massachusetts, MIT Press.
- Shimazono, S. 1999: “New Age Movement” or “New Spirituality Movements and Culture”?, *Social Compass* 46 (2): 121-133.
- Smith, A. P. 2006: The Intersubjective Meditator - A Critical Look at Ken Wilber's Integral Spirituality. In: <http://www.integralworld.net/index.html?smith21.html> (22.01.2007).
- Smith, J. C. 1978: Personality Correlates of Continuation and Outcome in Meditation and Erect Sitting Control Treatments. In: Shapiro, D. H. Jr. & Walsh, R. N. (Ed.) 1984: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. New York, Aldine: 557-564.

- Srubar, I. 1984: On the Origin of 'Phenomenological' Sociology. *Human Studies* 7:163-189.
- Studer, U. M. 1998: Verlangen, Süchtigkeit und Tiefensystematik. Fallstudie des Suchttherapie-zentrums für Drogenabhängige Start Again in Männedorf und Zürich im Zeitraum von 1992 bis 1998 In: [http://www.adoption.admin.ch/etc/medialib/data/sicherheit/straf\\_und\\_massnahmen/model\\_lversuch\\_abgeschlossen/ber-mv.Par.0019.File.tmp/37.pdf](http://www.adoption.admin.ch/etc/medialib/data/sicherheit/straf_und_massnahmen/model_lversuch_abgeschlossen/ber-mv.Par.0019.File.tmp/37.pdf) (22.01.2007)
- Studer, U. M. 2001: Evaluation des "Suchttherapie-zentrums für Drogenabhängige START AGAIN". Eidgenössisches Justiz und Polizeidepartement -EJPD-, Bundesamt für Justiz Sektion Straf- und Massnahmenvollzug.
- Takahashi, T. et al. 2005: Changes in EEG and autonomic nervous activity during meditation and their association with personality traits. *International Journal of Psychophysiology* 55: 199-207.
- Tart, C. 1998: Opening Science to Spiritual Realities. In: [http://homepages.ihug.co.nz/~sai/tart\\_int.htm](http://homepages.ihug.co.nz/~sai/tart_int.htm) (22.01.2007).
- Tischler, L. 1999: The growing interest in spirituality in business. *Journal of Organizational Change Management* 12 (4): 273-279.
- Torbert, W. R. 2000: A Developmental Approach to Social Science: A Model for Analyzing Charles Alexander's Scientific Contributions. *Journal of Adult Development*, Vol. 7 (4): 255-267.
- Travis, F.; Arenander, A. & DuBois, D. 2004: Psychological and physiological characteristics of a proposed object-referral/self-referral continuum of self-awareness. *Consciousness and Cognition* 13: 401-420.
- Vaitl, D. et al. 2005: Psychobiology of Altered States of Consciousness. *Psychological Bulletin* 131 (1): 98-127.
- Victoria, B. (D.) A. 1999: Zen, Nationalismus und Krieg : eine unheimliche Allianz. Berlin, Theseus-Verlag.
- Vivekananda, S. 2000: Raja Yoga or Conquering the Internal Nature. Calcutta, Trio Process.
- Wachholtz, A. B. & Pargament, K. I. 2005: Is Spirituality a Critical Ingredient of Meditation? Comparing the Effects of Spiritual Meditation, Secular Meditation, and Relaxation on Spiritual, Psychological, Cardiac, and Pain Outcomes. *Journal of Behavioral Medicine* 28 (4): 369-384.
- Wallace, A. 2005: Meeting of the Minds. In: Shaheen, J. & Oliver, J. D. (Interviewer): Meeting of the Minds. TRICYCLE Spring 2005: 48-118.
- Walsh, R. & Shapiro, S. L. 2006: The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology - A Mutually Enriching Dialogue. *American Psychologist* 61 (3): 227-239.
- Walsh, R. 1984: An Evolutionary Model of Meditation Research. In: Shapiro, D. H. Jr. & Walsh, R. N. (Ed.) 1984: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. New York, Aldine: 24-31.
- Walsh, R. 1998: New Views of Timeless Experiences: Contemporary Research on the Nature and Significance of Transpersonal Experiences, *The Heffter Review of Psychedelic Research* 1: 61-64.
- Walsh, R. 1999. *Essential spirituality: The seven central practices*. New York, John Wiley and Sons.
- Weber, M. 1980: *Wirtschaft und Gesellschaft: Grundriß der verstehenden Soziologie*. 5., rev. Aufl., Studienausg., Tübingen, Mohr.

- Weber, M. 2006: Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie II - Hinduismus und Buddhismus. Potsdamer Internet-Ausgabe. In: <http://www.uni-potsdam.de/u/paed/Flitner/Flitner/Weber/WEWRIL.pdf> (22.01.2007).
- Wenk-Sormaz, H. 2005: Meditation Can Reduce Habitual Responding. *ADVANCES* 21 (3/4): 33-49.
- West, M. A. (Ed.) 1987a: *The Psychology of Meditation*. Oxford, Clarendon Press.
- West, M. A. 1987b: Meditation: magic, myth, and mystery. In: West, M. A. (Ed.) 1987: *The Psychology of Meditation*. Oxford, Clarendon Press: 192-210.
- West, M. A. 1987c: Traditional and psychological perspectives on meditation. In: West, M. A. (Ed.) 1987: *The Psychology of Meditation*. Oxford, Clarendon Press: 5-22.
- Wilber, K. 1996: *Eros, Kosmos, Logos. Eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend*, Frankfurt/M, Wolfgang Krüger.
- Wilber, K. 1998: *The Eye of the Spirit*, Bolder/Colorado, Shambhala.
- Wilber, K. 2000: *One Taste*, Bolder/Colorado, Shambhala.
- Wilber, K. 2001: *Integrale Psychologie*. Freiamt, Arbor-Verlag.
- Wilber, K. 2006: *Integral Spirituality*, Bolder/Colorado, Shambhala.
- Witkiewitz, K., Marlatt, G. A. & Walker, D. 2005: Mindfulness-Based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* 19 (3): 211-228.

#### Internetseiten:

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Bodhisattva>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Koan>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Moral>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Mystik>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Postmoderne>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Shikantaza>
- <http://www.agpf.de/Bundesverfassungsgericht-1BvR881-89.htm>
- <http://www.avatarepc.de/avatar/index.php?s1=home.html&newlang=deu>
- <http://www.booklooker.de/app/detail.php?id=184113471&setMediaType=0&pid=8>
- <http://www.globalserve.net/~sarlo/Ratings.htm>
- <http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/dynamic/sport.php?spart=1026&semid=1062&bez=Yoga>
- <http://www.mindandlife.org/>
- <http://www.satsang.de/Deutsch/Referenz/referenz.html>
- <http://www.weltinnenraum.de>
- <http://www.wie.org>
- [http://www.yoga.de/yoga\\_v2/?cnr=15](http://www.yoga.de/yoga_v2/?cnr=15)

Die Richtigkeit aller Internetreferenzen wurde am 22.01.2007 überprüft.

„Ich versichere, dass ich die Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Veröffentlichungen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.“

Göttingen, den 30.01.2007

Alistair Langer