



# **FORTBILDUNG MEDITATIVE TIEFENENTSPANNUNG**

Kurzeinblick

Ersterstellung Unterlagen  
Köln OKTOBER 2008  
Fortbildungen in Köln 2009



**TRIKAYA**

*Angebote für Menschen, die mit Menschen arbeiten oder darin ihre Zukunft sehen.*

*Ausbildung - Weiterbildung - Supervision*

# **FORTBILDUNG**

## **MEDITATIVE TIEFENENTSPANNUNG- KÖRPERZENTRIERTE ENTSPANNUNG**

Mit dem stressgeplagten Berufs- und Freizeitalltag in unserem Land, gibt es einen hohen Bedarf an Stressreduktion, Meditation, Tiefenentspannung, „Lounge“-ing, Yoga und vielem mehr, das uns wieder näher an unseren Urzustand zurückführt.

Dabei verstehen viele Anbieter und Teilnehmer die unterschiedlichsten Dinge darunter. In dieser Fortbildung analysieren wir Spannungszustände und mit welchen Techniken der Entspannung wir in eine „körperzentrierte Entspannung“ kommen können, die einheitsorientiert ist. Mentale Überaktivität, emotionale Gehaltenheit und körperliche Verspannung sollen durch ein methodisches Vorgehen gelöst werden und uns in einen meditativen, und doch präsenten Bewusstseinszustand bringen, der sich alltäglich und zu jeder Gelegenheit praktizieren lässt. Sinn ist es sowohl für die eigene Verwendung, wie auch für die Übermittlung Entspannungszustände induzieren zu können und die richtige Entspannungsform typgerecht zu gestalten und zu vermitteln.

### **Typgerechte Gestaltung von Stressreduktion, Tiefenentspannung und Meditation**

Wir unterscheiden anhand des sogenannten „Arousal“- Potentials auf der neurobiologischen Ebene verschiedene Typen von Personen in Stress und Anspannung in unserer Betrachtung. Zeitgleich organisieren wir durch typgerechte Übungen, Meditationen und Impulsgebungen die Auflösung von Stress und Anspannung.

Erst in den letzten Jahrzehnten ist ein Verständnis in der Wissenschaft entstanden, dass jede Form von Wahrnehmung – auch im Mutterleib– Eindrücke und Erinnerungen hinterlässt. Tiefenentspannung als ernsthafter Stress- Relief muss also typgerecht ansetzen. Menschen mit einer starken, spezifischen Trauma – Disposition müssen an Entspannung anders herangeführt werden, als solche Menschen, die Emotionen unterdrücken und denen kathartische oder non-direktive Verfahren jenseits der Verstandessteuerung erst die Erfahrung von Entspannung durch „Entladung“ oder „Versickern“ des Arousal ermöglichen.

PTBS, ebenso wie Burn-Out- Aspekte haben ,meist mit einer mangelhaften Regulation des Arousal-Potential, ob in Übererregbarkeit oder stuporartiger Stumpfheit zu tun.

Entspannungsmethodiken, ob im therapeutischen, pädagogischen oder Wellness- Kontext müssen dies angemessen und situativ berücksichtigen , damit am Schluss der „Arbeit“, Stress tatsächlich verschwindet und die Gehirnwellenaktivität in die gewünschten Bereiche der Entspannung führt. Hier erst besteht die Möglichkeit, aus der Stressspirale auszusteigen, in Tiefenentspannung und dann in Meditation zu gelangen, die dies auch in der konsistenten Belastbarkeit in schwierigen Situationen widerspiegelt.

Hierzu üben wir

- Methoden der Tiefenentspannung,
- der methodischen Vermittlung in verschiedenen Kontexten  
(Alter, Beruf, Soziale Zugehörigkeit, Stresslevel, spiritueller, pädagogischer oder psychologischer Hintergrund, Gender- und Geschlechteraspekte)
- der Analyse verschiedener Stresstypen.

Hilfsmittel sind hierzu moderne Ansätze der Gehirnforschung, der Psychotraumatologie, der buddhistischen Psychologie und verschiedenster körpertherapeutischer, systemischer und hypnotherapeutischer Verfahren, um Stressabbau oder Eustress, ebenso wie Stadien der Meditation, zu induzieren.

\*Arousal (emotionale Erregung)

Ein Energie- oder Antriebs-Zustand („drive“), d.h. ein Zustand akuter Aufregung, der zur Ausführung von konditionierten oder unkonditionierten Reaktionen gegenüber Stimuli in der Umgebung anspornt. Verlangt eine bestimmte Situation eine bestimmte Reaktionsart oder Handlungsweise, wird das Individuum nach dieser Auffassung wie gewohnt reagieren – aber mit gesteigerter Energie und Intensität, entsprechend der (noch) vorhandenen Erregung. Das Ausmaß der Erregung bestimmt generell aber nicht die Art der Reaktion, sondern allenfalls ihre Intensität. Das Individuum, das sich in einem Erregungszustand befindet, wird nach den Ursachen der Erregung fragen, die es in der Situation auszumachen versucht. Dabei sind falsche Zuschreibungen („misattributions“) möglich. Ausgelöst wird Arousal durch sensorische Impulse auf einen bestimmten Teil des [->] Gehirns, die Formatio reticularis, durch Stimulation aus der Hirnrinde und durch den Spiegel des Hormons Adrenalin. Über den Formatio reticularis beeinflusst Arousal den ganzen Organismus, namentlich Gehirn, vegetatives Nervensystem und damit den Stoffwechsel. Arousal kann gemessen werden. Als Maß dient die im Elektroenzephalogramm (EEG) gemessene elektrische Spannung und deren Frequenz. Im Zustand zu starken Arousals ist der Mensch besonders empfänglich für externe Gefahrenreize, sehr wach und reaktionsbereit. Die mentale und physische Leistung ist jedoch nicht mehr maximal. Den Zusammenhang zwischen Leistung und Arousal zeigt das Yerkes–Dodson–Gesetz. Demnach können schwere Aufgaben bis zu einem gewissen Erregungsniveau bewältigt werden. Mit zunehmenden Anstieg der Erregung sinkt das Leistungsvermögen bei schweren Aufgaben. Leichte Aufgaben können aber auch über diesem Punkt hinaus noch gut bewältigt werden. Jedoch sind auch diesem Leistungsvermögen Grenzen gesetzt. Bei einem weiteren Ansteigen des Erregungszustands können dann auch leichte Aufgaben nicht mehr bewältigt werden.

### EEG–Frequenzbänder

Frequenzband	Frequenz	Zustand	Mögliche Effekte
Delta	0,5 – 3,5 Hz	Tiefschlaf, Trance	
Theta Niedrig (Theta 1)	4 – 6,5 Hz	Hypnagogisches Bewusstsein (Einschlafen),	Hypnose, Wachträumen
Theta Hoch (Theta 2)	6,5 – 7 Hz	Tiefe Entspannung, Meditation, Hypnose, Wachträumen	Erhöhte Erinnerungs- und Lernfähigkeit, Konzentration, Kreativität
Alpha	8 – 13 Hz	Leichte Entspannung, Super Learning (Unterbewusstes Lernen), nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, geschlossene Augen	Erhöhte Erinnerungs- und Lernfähigkeit
Beta Niedrig (SMR)	14 – 15 Hz	Entspannte nach außen gerichtete Aufmerksamkeit	Gute Aufnahmefähigkeit und Aufmerksamkeit
Beta Mittel	15 – 21 Hz	Hellwach, normale bis erhöhte nach außen gerichtete Aufmerksamkeit und Konzentration	Gute Intelligenzleistung
Beta Hoch	21 – 38 Hz	Hektik, Stress, Angst	Überaktivierung Sprunghafte Gedankenführung
Gamma	38 – 70 Hz	Anspruchsvolle Tätigkeiten mit hohem Informationsfluss	Transformation oder neuronale Reorganisation

# Bewusstseinszustände – eine Auswahl

## Koma

In allen komatösen Zuständen kann eine elektrische Aktivität des Gehirns überwiegend im Delta-Bereich bei 0,5 Hz bis 4 Hz gemessen werden, sobald diese erlischt spricht man vom Hirntod, der von den meisten Fachleuten als der Tod des Menschen angesehen wird.

## Wachzustand

Wachbewusstes Erleben kann so unterschiedlich sein, dass eine einheitliche Definition nicht möglich ist. Die wesentlichen Eigenschaften zur Unterscheidung von anderen Bewusstseinszuständen sind ein meist sprachlich orientiertes, abstraktes Denken, eine hohe Handlungsfähigkeit, eine personale und soziale Identität, eine deutliche Trennung von Bewusstsein und Unterbewusstsein und eine mehr nach außen gerichtete Aufmerksamkeit. Das abstrakte Denken ermöglicht und erweitert viele kognitive Fähigkeiten. Dadurch wird die eigene Identität unentwegt in eine Beziehung zur Umwelt und zu den eigenen Vorstellungen gesetzt. Das Bewusstsein ermöglicht so ein sehr weit reichendes Planen der Lebensumstände, wodurch es auch ein wichtiger Vorteil im Kampf ums Überleben war.

## Traum

Im gewöhnlichen Traumbewusstsein erlebt der Mensch die verschiedensten Szenarien, die aber zunächst kaum oder gar nicht reflektiert werden. Die Erlebnisse werden hauptsächlich bildlich erfahren, aber auch alle anderen Sinneswahrnehmungen und kognitive Fähigkeiten wie Sprache können erfahren werden. „Traumhandlungen“ können aktiv ausgeführt werden. Die Bandbreite an Gefühlen und Gemütszuständen ist sehr groß. Der wesentliche Unterschied zum Wachbewusstsein liegt, neben diesen rein psychischen Traumerlebnissen, in der unterschiedlichen Ich-Wahrnehmung und Reflexion. Dieser „Rollenwechsel“ unterliegt keiner bewussten Kontrolle. Auch innerhalb der Szenarien erlebt der Träumer nur eine minimale oder gar keine Entscheidungsfreiheit. Die Naturwissenschaft geht heute davon aus, dass das gesamte Traumgeschehen ein inner-psychischer Prozess ist, dessen Ursache, Notwendigkeit und Sinn aber noch nicht geklärt sind. Da die Skelettmuskulatur während der Phase des REM-Schlafes maximal relaxiert ist, wird sie meistens als die typische Zeit des Träumens betrachtet. Tatsächlich ist es aber auch möglich, während aller anderen Schlafphasen zu träumen und sogar die Tagträume im Wachzustand unterscheiden sich davon physiologisch kaum. Hingegen weisen verschiedene Schulen der Psychologie, wie beispielsweise die Tiefenpsychologie, der Bearbeitung erinnelter Träume eine große Rolle für die psychische Gesundheit zu (vgl. Traumdeutung).

## Klartraum

Wenn eine Person im Traum ein kritisches und reflexives Selbstbewusstsein erlangt, spricht man vom Klartraum oder „luziden Traum“. Je nach Veranlagung und Übung kann die komplette „Traumwelt“ kontrolliert werden. Der einzige Unterschied zum Wachzustand ist dann die rein inner-psychische Wahrnehmung und Handlung. Auch hier werden verschiedene Stadien und Phasen unterschieden. Im einfachsten Fall werden die Traumerlebnisse nur besonders bewusst wahrgenommen. Durch große Erfahrung kann der Klartraum gezielt zur tiefenpsychologischen Arbeit genutzt werden. Die Wachheit und das Selbstbewusstsein unterscheiden sich dann nicht vom Wachzustand, eine Kommunikation mit der Umwelt ist eingeschränkt möglich. Schon Aristoteles und Descartes berichten von Klarträumen. Ihre praktische „Nutzung“ zur Selbsterkenntnis hat in verschiedenen Yoga-Schulen (Traumyoga) eine lange Tradition. Buddhistische Traditionen sehen darin die Möglichkeit, sich des illusionären Charakters der Wahrnehmung insgesamt bewusst zu werden. Demnach soll es ebenso möglich sein, im wachbewussten Zustand zum „wahren“ Selbstbewusstsein zu „erwachen“ wie im Traum zum Klartraum.

## Hypnotische Trance

Die Hypnotische Trance ist ein besonderer Wachzustand mit eingeschränkter, fokussierter Wahrnehmung. Durch eine suggestive Einleitung wird die Aufmerksamkeit auf das Unterbewusstsein gelenkt, das kritische und selbstbewusste Denken tritt in den Hintergrund. Wahrgenommen werden dann besonders körperliche und emotionale Reize, aber auch einfache kognitive Leistungen sind in diesem Zustand möglich. Das sinnliche Erfassen der äußeren Umwelt ist je nach Tiefe und Intension weitgehend eingeschränkt. Die Wirksamkeit der hypnotischen Trance lässt sich leicht am Merkmal der Wachheit messen, wobei sich eine leichte Hypnose hierbei kaum vom Wachzustand unterscheidet. Viele Aspekte der Hypnose sind wissenschaftlich gut belegt, da relativ gut kontrollierbare Forschungen möglich sind. Einerseits ist die hypnotische Trance grundsätzlich vom Wachzustand und vom Schlaf zu unterscheiden, andererseits sind die Übergänge auch hier fließend. Ein Wechsel zu einem dieser Zustände kann spontan erfolgen, wenn er vom Hypnotiseur nicht verhindert wird. Im Gegensatz zur schamanischen Trance liegt die Aufmerksamkeit meist auf unmittelbaren und praktischen Zusammenhängen und Wahrnehmungen und ist deutlich eingeschränkt. Die Ich-Identität wird ähnlich wie im Traumbewusstsein wahrgenommen und ermöglicht somit auch nur eingeschränkte Kontrolle und Reflexion. Nicht alle Menschen können in hypnotische Zustände versetzt werden.

## Schamanische Trance

Der Schamane hat gewöhnlich ein zum Wachzustand fast unverändertes Selbstbewusstsein im Trancezustand. Dadurch kann die schamanische Trance von Zuständen abgegrenzt werden, die sich nach langer Meditations- oder Yoga-Praxis einstellen. Eine Erinnerung an die Erlebnisse ist meist vollständig vorhanden. Die Wahrnehmung ist weniger kontrollierbar als im Klartraum. Dagegen ist die Kontrolle über den physischen Körper stärker vorhanden und eine Kommunikation mit der Umwelt weitgehend möglich. Das Spektrum der Erlebnisinhalte ist enorm; es umfasst für den Schamanen Geisterwelten, Himmel und Unterwelten, Pflanzen- und Tier-Identifikation sowie emotionale Extremzustände. Da sich die EEG-Grundfrequenz bei Trancezuständen dieser Art meist im Theta-Bereich (6 Hz bis 7 Hz mit zugleich hohen Entladungen) bewegt, ist es heute durchaus möglich, diese von verschiedenen psychopathologischen Zuständen und von reiner Phantasie im Wachzustand zu unterscheiden. Daneben können auch physiologische Veränderungen im Blutbild gemessen werden (erhöhte Konzentration von beta-Endorphinen bei gleichzeitiger Abnahme von Adrenalin und Kortisol). Die Interkulturelle Psychologie geht heute davon aus, dass der sozioreligiöse Kontext im Therapieansatz berücksichtigt werden muss und belegt für schamanische Zeremonien in den jeweiligen Kulturen eine erfolgreiche therapeutische Wirkung.

## Mystisches Bewusstsein

Die gesamte Wahrnehmung wird im mystischen Bewusstsein meistens als eine Einheit beschrieben. Das Raum- und Zeitgefühl sind deutlich verändert. „Universales“ und unmittelbares Wissen scheint verfügbar. Sobald das Erleben in Sprache kommuniziert wird, wirkt es häufig paradox. Die Andersartigkeit dieser Realität ist – im Gegensatz zur schamanischen Trance – für das betreffende Individuum unzweifelhaft. Der Begriff „kausales Bewusstsein“ drückt die Überzeugung aus, dass dieser „Bereich“ die Ursache aller Erscheinungen, also auch der Materie bzw. der materiell bedingten ist. Das mystische Bewusstsein unterscheidet sich von allen anderen ungewöhnlichen Zuständen insbesondere dadurch, dass es von vielen Traditionen als vierter natürlicher Zustand angesehen wird. Als Samadhi, wie es im Hinduismus beschrieben wird, ersetzt es damit dauerhaft die Erfahrung des gewöhnlichen Wachzustandes und hat auch Einfluss auf das Erleben von Schlaf- und Traumbewusstsein. Durch Techniken wie die Meditation soll der ganze Mensch nachhaltig verändert werden. Da eine einmalige mystische Erfahrung meist noch keine grundsätzliche Veränderung bewirkt, wird aus der Sicht verschiedener traditioneller Lehren die mystische Erfahrung vom mystischen Bewusstsein deutlich getrennt. Die Aufgabe eines Meisters besteht auch darin, mystische Erfahrungen des Schülers von Trance-Erfahrungen zu unterscheiden.

### Ekstatischer Zustand

Die Intensität der Erfahrung wird als „unaussprechlich“ beschrieben. Der erfahrene Frieden und die positive Stimmung können sich bis zur Ekstase steigern. Das Selbstbewusstsein wird als klar und erweitert dargestellt und kann sich im Extremfall auf das ganze Universum beziehen. Die Wahrnehmung der Umwelt ist dabei meistens sehr eingeschränkt. Die Person ist „entrückt“. Somit ist auch kaum eine Handlungsfähigkeit und Kommunikation mit der äußeren Welt möglich. In vielen indigenen Religionen oder beispielsweise auch im Sufismus werden Bewegung und Tanz als Methode, ekstatisches Erleben zu evozieren, eingesetzt. Von einigen Autoren wird behauptet, dass dieser Zustand mit äußerst niedrigen Grundfrequenzen kleiner als 0,01 Hz erklärbar ist. Es ist aber nahezu unmöglich mit den heutigen Verfahrens- und Messtechniken dies zweifelsfrei zu belegen.

### Nicht-ekstatischer Zustand

Verschiedene buddhistische Traditionen und christliche Mystiker streben hingegen einen Zustand an, der sich durch eine erhöhte Aufmerksamkeit auszeichnet, die sich auch auf die Umwelt richtet. Durch die Konzentration auf die unmittelbare Wahrnehmung selbst, verliert die Ich-Identität an Gewicht. Das Selbstgefühl ist dann in einem ständigen Fluss, im Idealfall in einem gleichzeitigen „doppelten Erleben“ der äußeren und der mystischen Realität. So schreibt Meister Eckhart: „Wo meine Seele ist, da ist Gott, und wo Gott ist, da ist auch meine Seele, und das ist so wahr als Gott Gott ist.“ Die Handlungsfähigkeit wird gegenüber dem gewöhnlichen Wachzustand als erhöht erlebt. Es scheint nichts vorhanden, das möglichen Zielen und Intensionen entgegenwirken kann. Es existiert keine Todesangst der Ich-Identität. Ebenso ist die Wachheit gesteigert, da die gesamte Aufmerksamkeit auf dem unmittelbaren inneren und äußeren Erleben liegt und die Selbstreflexion deutlich verringert ist.

### Zwischenzustände

Ebenso wie für die „Bereiche“ Trance und Schlaf werden auch für das mystische Bewusstsein zahlreiche Abstufungen unterschieden. Diese lassen sich aber kaum in einen interkulturellen Zusammenhang bringen und einheitlich beschreiben und abgrenzen. Ken Wilber identifiziert die „existentielle Ebene“ in dem Versuch, verschiedene Traditionen und Ansätze zu integrieren. Es ist der Zustand der Einheit von Körper und Geist bzw. Bewusstsein, die ständig und unmittelbar empfunden wird. Taijiquan und Hatha-Yoga, aber auch moderne ganzheitliche Therapieformen wie Rolfing, die Feldenkrais-Methode oder die Atemtherapie orientieren sich an diesem Zustand. Das Selbstbewusstsein auf der „existentiellen Ebene“ wird als klar und zentriert bezeichnet. Der Mensch in diesem „Zustand“ hat keinen Körper, er ist sein Körper. Das Erleben wird allgemein als intensiver beschrieben. Die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit ist mehr nach innen und auf körperliche Empfindungen verschoben. Die „existentielle Ebene“ scheint für alle spirituellen Wege wesentlich. Eine objektive Beschreibung und Klassifizierung ist aber wegen der Vielschichtigkeit der Ausprägungen problematisch.



## Techniken der Meditation

Die Vielfalt der Meditationstechniken ist nicht überschaubar. Die Techniken unterscheiden sich nach ihrer traditionellen religiösen Herkunft, nach unterschiedlichen Richtungen oder Schulen innerhalb der Religionen und oft auch noch nach einzelnen Lehrern innerhalb solcher Schulen. In vielen Schulen werden auch abhängig vom Fortschritt der Meditierenden unterschiedliche Techniken gelehrt. Neben den traditionellen Meditationstechniken werden vor allem seit den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts im Westen viele von fernöstlichen Lehren inspirierte und an westliche Bedürfnisse angepasste Meditationsformen angeboten. Alle Meditationstechniken können als Hilfsmittel verstanden werden, einen vom Alltagsbewusstsein unterschiedenen Bewusstseinszustand zu üben, in dem das gegenwärtige Erleben im Vordergrund steht, frei von gewohntem Denken, vor allem von Bewertungen und von der subjektiven Bedeutung der Vergangenheit (Erinnerungen) und der Zukunft (Pläne, Ängste usw.). Viele Meditationstechniken sollen helfen, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, in dem äußerst klares hellwachtes Gewahrsein und tiefste Entspannung gleichzeitig möglich sind.

Man kann die Meditationstechniken grob in vier Gruppen einteilen:

- passive (kontemplative) Meditation, die im stillen Sitzen praktiziert wird
- aktive Meditation, bei der körperliche Bewegung, extreme Katharsis durch Atem oder lautes Rezitieren von Abfolgen zur Meditationspraxis gehören
- Meditation im „Sozialen Gewahrsein“, in der durch Achtsamkeit für Andere eine Defokussierung und Entspannung entsteht
- Non- direktive Meditationsformen, in denen durch „Versickern“ von Anspannung zuerst körperlich, dann emotional, dann geistig entspannte Wachheit entsteht (Tönen, langsame Bewegungsformen ohne Steuerung)

Die Einteilung bezieht sich nur auf die äußere Form. Meditationsformen können geistig sowohl aktive Aufmerksamkeitslenkung als auch passives Loslassen und Geschehenlassen beinhalten.

### Stille- oder Ruhemeditation

In den christlichen Traditionen gibt es unterschiedliche Anleitungen und Schritte zur Meditation und Kontemplation. Der „Weg zu Gott“ beginnt in der Regel mit dem Studium der Schriften (lectio) und dem Gebet in Worten, gesprochen oder gedacht (oratio), dann kommt die gegenständliche Betrachtung, wo man bei Wenigem verweilt und dies wiederholt betrachtet (meditatio) und führt dann über zum Gebet der Ruhe, wo auch die Gedanken ruhen (contemplatio), bei der der Adept in die Wolke des Nichtwissens steigt. Das Ziel ist schließlich den meditativen Bewusstseinszustand und das normale Tagesbewusstsein gleichzeitig zu erfahren; es gibt keine Trennung mehr zwischen der vita activa und der vita contemplativa.



## Achtsamkeits – oder Einsichtsmeditation

Vipassana und Zazen sind die im Westen bekanntesten passiven Meditationsformen aus den fernöstlichen Traditionen. Die beiden Meditationsformen haben viele Gemeinsamkeiten. Der Meditierende sitzt in einer aufrechten Haltung, die ein harmonisches Verhältnis von Spannung und Entspannung wahrt. Bei den verschiedenen Varianten, auch innerhalb der Meditationsschulen, ist die Grundlage der Übung die vollkommene Achtsamkeit für die geistigen, emotionalen und körperlichen Phänomene im Augenblick. Beide Schulen lehren das nicht wertende und absichtslose Gewahrsein im Hier und Jetzt, ohne an Gedanken, Empfindungen oder Gefühlen zu haften. Ziel der Meditation ist die transzendente spirituelle Erfahrung wie sie zum Beispiel im Herz-Sutra als Auflösung jeder Dualität beschrieben wird.

## Konzentrationsmeditation

Bei der Samatha-Meditation, die auch Geistesruhe-Meditation genannt wird, konzentriert sich der Übende auf ein einziges Objekt wie zum Beispiel den spürbaren Atem, ein imaginiertes Bild, einen einzigen Gedanken oder ein Mantra. Die konzentrierte Fokussierung auf einen Gegenstand bewirkt eine Ausschaltung bzw. Ersetzung des alltäglichen Gedankenflusses und führt so zu einer tiefen Beruhigung des Geistes. Die Samatha-Meditation und die Vipassana-Meditation werden manchmal als unterschiedliche eigenständige Meditationsformen beschrieben, aber häufiger gilt die Samatha-Meditation als eine Einleitung oder Vorbereitung für die Vipassana-Meditation. Eine besondere Form der Konzentrationsmeditation findet sich im Namensgebet. Bei diesem Typus werden göttliche Namen als Mantra oder in mantraähnlicher Form verwendet.

Neben dem Kinhin (Gehmeditation), welches zwischen passiven Zazen-Zeiten praktiziert wird, wird im Zen-Buddhismus auch in ganz unterschiedlichen Tätigkeiten eine achtsame meditative Haltung geübt, wie z. B. Sado (oder Chado) – der Weg der Teezeremonie (Teeweg), Shodo – der Weg der Schreibkunst, Kado – der Weg des Blumenarrangements (auch: Ikebana), Suizen – das kunstvolle Spiel der Shakuhachi-Bambusflöte, Zengarten – die Kunst der Gartengestaltung, Kyudo – die Kunst des Bogenschießens oder Budo – der Weg des Krieges. Während eines Sesshin, dem gemeinsamen Meditieren in einem Zen-Kloster oder Trainings-Zentrum über längere Perioden, werden auch die alltäglichen Verrichtungen Samu (Abwasch, Reinigung, Garten etc.) in großer Geistesgegenwart, bestimmter Form und Achtsamkeit verrichtet.

## Neuere fernöstlich inspirierte Meditationsformen

Zu den bekanntesten neueren aktiven Meditationsformen gehören die von Bhagwan Shree Rajneesh (Osho) in seinem Ashram in Pune (1970) für Menschen aus dem Westen entwickelten Meditationstechniken. Vor der eigentlichen Meditationsphase werden durch aktive Bewegung und verstärkte Atmung seelische und körperliche Spannungen abgebaut und das Gefühl für den eigenen Körper intensiviert. Bekannt sind die Dynamische Meditation, die Kundalini-Meditation, die Nataraj-Meditation und die Nadabrahma-Meditation. In der Folge wurden im Rahmen der New Age-Bewegung zahlreiche aktive Meditationsformen entwickelt, die oft als Musik-CD mit Bewegungsanleitungen oder Begleitbuch angeboten werden.

## Geh-Meditation

Häufig dient auch eine körperliche Tätigkeit als ein Fokus einer Meditation. Die einfachste Tätigkeit, die so benutzt wird, ist wohl das Gehen, das sowohl in der christlichen Kultur (bei verschiedenen Mönchsorden etc.) als auch in der fernöstlichen, z. B. im Zen (dort bekannt als Kinhin), Anwendung findet.

## Tanz

Tanzen kann wie bei einigen neueren fernöstlich inspirierten Meditationsformen Teil der Vorbereitung zur eigentlichen Meditation in Stille sein. In der orientalischen Tradition ist der Derwisch-Tanz im Sufismus, in der islamischen Mystik eine solche Vorbereitung zur meditativen Versenkung. Der Derwisch-Tanz führt zu einem Bewusstseinszustand mit Freiheit von Gedanken und körperlicher Zentriertheit, der günstige Voraussetzung für Meditation und hier für das Dhikr, des ununterbrochenen Bewusstseins der Gegenwart Gottes ist.

## Musik und Rezitation

Viele Schulen verwenden rhythmische Klänge und Musik, um die Meditation zu erleichtern. In der christlichen Tradition sind das insbesondere Choräle wie sie vor allem aus der Gregorianik bekannt sind. Das Rosenkranzgebet im Christentum und das Mantra im Buddhismus und im Hinduismus haben ähnliche meditative Aspekte. Im Hinduismus und Buddhismus werden die Mantren entweder lautlos, leise gesprochen oder als Gesänge (Chanting) rezitiert.

## Abgrenzungen

Ähnliche spirituell bedeutsame Bewusstseinszustände oder mystische Erfahrungen, wie sie in der Meditation angestrebt oder erfahren werden, sind auch durch Trance- und Ekstase-Techniken (Trancetanz), Holotropes Atmen oder Psychotrope Substanzen möglich. Die Meditation unterscheidet sich von solchen Praktiken zur Bewusstseinsweiterung wesentlich durch eine fast immer vorausgesetzte und unterstützte klare und wache Bewusstheit. In manchen Traditionen wie zum Beispiel in der christlichen Mystik oder im Vajrayana-Buddhismus gibt es auch fließende Übergänge zwischen Meditation und Tranceinduktion. Auch bei Formen des Gebets, wie sie im Judentum und Christentum praktiziert werden, sind transzendente Erfahrungen möglich. Wesentliches Unterscheidungsmerkmal zwischen Gebet und Meditation ist die kommunikative Komponente in der Ansprache eines Höheren Wesens im Gebet. Im Buddhismus, vor allem in seiner tantrischen Variante, und im Hinduismus gibt es spirituelle Praktiken der Anrufung, die dem Gebet sehr ähnlich sind, dort aber Meditation

## Wirkungen

Regelmäßige Meditation wirkt beruhigend und wird in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. Die Wirkung, der meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert. Richard Davidson belegt bei tibetischen Mönchen eine größere Aktivität im linken Stirnhirnlappen und verstärkte Gamma-Wellen im EEG.

2007 analysierten Ospina (University of Alberta, USA) und Bond (Capital Health Evidence based Practice Center, Edmonton, Kanada) 813 medizinische und psychologische wissenschaftliche Arbeiten, die sich mit der Wirkung von Meditation auf Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen und Drogen- und Arzneimittelmisbrauch befasst hatten. Es gebe heute ein „enormes Interesse“, Meditation als Therapie einzusetzen. Bislang sei ein Großteil solcher Hinweise aber eher „anekdotisch“ oder stamme aus unzulänglichen Untersuchungen. Belege, dass „gewisse Arten“ der Meditation Bluthochdruck und Stress bei Patienten reduzieren könnten, gebe es aber, und bei Gesunden habe sich gezeigt, dass Praktiken wie Yoga die verbale Ausdruckskraft erhöhen und Herzfrequenz, Blutdruck und Cholesterin-Spiegel senken könne. Die methodische Qualität der Untersuchungen sei jedoch eher mangelhaft. Eine übereinstimmende theoretische Sichtweise scheine zu fehlen. Künftige Untersuchungen müssten strengere Maßstäbe angenähern, Durchführung, Analyse und Niederschrift. Aus den Ergebnissen ihrer Arbeit dürfe allerdings nicht der Schluss gezogen werden, Meditation wirke nicht. Die Hinweise auf die therapeutischen Effekte seien, so Ospina, nur noch nicht hinreichend beweiskräftig; viel Unsicherheit gebe es zum Beispiel, was die Meditationspraxis selbst anbelange. Die Studie hatte Meditation in fünf Kategorien unterteilt: Mantra-Meditation, Achtsamkeits-Meditation, Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Am häufigsten sei Transzendente Meditation und die Relaxation Response-Technik untersucht worden, gefolgt von Yoga und Achtsamkeits-Meditation. Durchgeführt wurde die Studie am University of Alberta Evidence-based Practice Center, im Auftrag des Gesundheitsministeriums der USA. Die Finanzierung erfolgte durch das National Center for Complementary and Alternative Medicine in Bethesda, USA



Das Mind and Life Institute ist unter Mitwirkung anerkannter Wissenschaftler mit dem Versuch befasst, die Wirkung von Meditation auf das Gehirn zu untersuchen, und umgekehrt.

<http://www.mindandlife.org/current.conf.html>