

*Von Ulrich Ott sind bereits folgende Titel erschienen:*  
Yoga für Skeptiker  
Gesund durch atmen

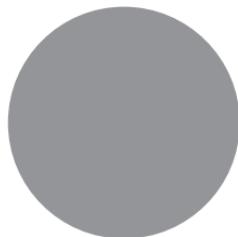
*Über den Autor:*

Dr. Ulrich Ott ist Diplom-Psychologe und erforscht seit über zehn Jahren an der Universität Gießen veränderte Bewusstseinszustände und Meditation. Sein Forschungsschwerpunkt sind Effekte von Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns, die er am Bender Institute of Neuroimaging (BION) mittels Magnetresonanztomographie untersucht. Außerdem lehrt er im Fachbereich Psychologie Yoga und Meditation.  
[www.uni-giessen.de/cms/ott](http://www.uni-giessen.de/cms/ott)

Ulrich Ott

# MEDITATION FÜR SKEPTIKER

Ein Neurowissenschaftler erklärt  
den Weg zum Selbst



**K N A U R. L E B E N**

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur-leben.de](http://www.knaur-leben.de)



Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2019

Knaur Taschenbuch

© 2010 O. W. Barth Verlag

© 2019 Knaur Verlag

Beide Verlage sind Imprints der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87845-3

*Für Makrina, Christos und Zoe*



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort . . . . .	11
Einführung . . . . .	15
Bewusstseinsveränderungen durch Meditation . .	15
Voraussetzungen der Meditationspraxis . . . . .	18
Überblick über die weiteren Kapitel . . . . .	21
Teil I	
DER WEG ZUM SELBST . . . . .	25
Körperhaltung . . . . .	27
Sitzen und Knien . . . . .	31
<i>Sitzen auf einem Stuhl</i> . . . . .	31
<i>Der Lotossitz und seine Varianten</i> . . . . .	33
<i>Knien</i> . . . . .	35
Liegen . . . . .	36
Stehen und Gehen . . . . .	37
Checkliste:	
Welche Haltung ist für mich optimal? . . . . .	40
Atmen . . . . .	43
Stand der Forschung . . . . .	45
<i>Atmung als Meditationsobjekt</i> . . . . .	45
<i>Fokussierung der Aufmerksamkeit</i> . . . . .	45
<i>Wahrnehmung von Körpergefühlen</i> . . . . .	47
<i>Selbstregulation des vegetativen Nervensystems</i> . . . . .	48
Meditationsübungen . . . . .	49
<i>Einstieg: Atmung und Körperhaltung</i> . . . . .	49
<i>Beobachten der Atmung</i> . . . . .	51
<i>Timing: Zählen der Atemzüge</i> . . . . .	53

<i>Atem und Wort verbinden</i> . . . . .	56
<i>Übung im Liegen: Yoga-Vollatmung</i> . . . . .	57
<i>Mini-Meditation: Atemraum</i> . . . . .	59
<b>Fühlen</b> . . . . .	63
Stand der Forschung . . . . .	64
<i>Körpergefühle und emotionale Bewusstheit</i> . . . . .	64
<i>Körpersignale und Entscheidungen</i> . . . . .	66
<i>Identität: gespürt – gespiegelt – gedacht</i> . . . . .	67
<i>Formbarkeit emotionaler Schaltkreise</i> . . . . .	70
Meditationsübungen . . . . .	75
<i>Dem Körper lauschen</i> . . . . .	75
<i>Body-Scan: systematische Erkundung des Leibes</i> . . . . .	78
<i>Eine Körperregion als »Anker«</i> . . . . .	83
<i>Wohlwollen und Mitgefühl kultivieren</i> . . . . .	86
<i>Hingabe und Demut</i> . . . . .	90
<b>Denken</b> . . . . .	95
Stand der Forschung . . . . .	97
<i>Der Default-Modus</i> . . . . .	98
<i>Meditation als Hemmung des Default-Modus</i> . . . . .	99
<i>Umgang mit Ablenkungen</i> . . . . .	101
Meditationsübungen . . . . .	103
<i>Gedanken beobachten</i> . . . . .	103
<i>Denken zur Lenkung der Aufmerksamkeit</i> . . . . .	105
<i>Fragen, die der Verstand nicht beantworten kann</i> . . . . .	107
<b>Sein</b> . . . . .	111
Stand der Forschung . . . . .	112
<i>Mystische Erfahrungen</i> . . . . .	114
<i>Erklärungsansätze</i> . . . . .	117
<i>Wahrnehmung und Gamma-Aktivität im EEG</i> . . . . .	119

<i>Phasenübergänge der Hirndynamik</i>	123
Meditationsübungen	125
<i>De-Automatisierung</i>	126
<i>Existentielle Fragen</i>	129
<i>Seinsebenen verbinden</i>	130
 Weiterführende Hinweise	133
Üben in der Gruppe	133
Informelle Achtsamkeitsübungen	135
Technische Hilfsmittel	137
 Teil II	
WISSENSCHAFTLICHE VERTIEFUNG	139
Meditationsforschung	141
Definitionen und Konzepte	141
Fragestellungen und Methoden	147
Entwicklungsphasen	151
 Wirkungen von Meditation auf die Gesundheit	157
Behandlung von Krankheiten	161
Stressreduktion und Prävention bei Gesunden	164
Meta-Analysen zur Wirksamkeit	165
 Neurowissenschaftliche Meditationsforschung	167
Elektrische Hirnaktivität	169
Bildgebende Verfahren	173
Zukunftsperspektiven	184
 Resümee und Ausblick	187
Literatur	191
Website zum Buch	205



# VORWORT

Meditation wird oft dem Bereich der Religion und Eso-terik zugeordnet, was bei skeptischen Zeitgenossen leicht zu einer ablehnenden Haltung führen kann. Meditation stammt aus dem religiösen Bereich und ist tatsächlich oft eingebettet in Rituale und Glaubenssätze, die nicht kritisch hinterfragt und begründet werden. Eine nüchterne Abwägung der Vor- und Nachteile möglicher Vorgehens-weisen ist nur selten anzutreffen, weil die Richtungen oder Schulen in der Regel auf überlieferte Techniken festgelegt sind.

In dem vorliegenden Buch wird Meditation gänzlich ohne dogmatisches Beiwerk dargestellt. Stattdessen wird eine moderne, aufgeklärte Sichtweise vertreten, die auf einer wissenschaftlichen Grundhaltung beruht. Das Buch soll gleichermaßen theoretisches Hintergrundwissen vermitteln wie Anleitung geben, um praktische Erfahrungen zu machen. Sie als Leser werden eingeladen, Meditation als Werkzeug der Selbsterforschung, Selbstregulation und Selbsterkenntnis für sich zu nutzen.

Theorie und Praxis sind dabei stets aufeinander bezogen, d.h., der Vorstellung von Forschungsergebnissen folgt jeweils ein Praxisteil mit konkreten Übungsanweisungen. Die beschriebenen Meditationstechniken sind Methoden, die Sie anwenden können, um Ihr eigenes Bewusstsein – die Gesamtheit Ihrer subjektiven Erfahrungen in Form von Empfindungen, Gefühlen, Wahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen etc. – zu erkunden und zu verändern.

Dank moderner neurowissenschaftlicher Verfahren kön-nen wir heute Wirkungen von Meditationsübungen auf die Aktivität und Struktur des Gehirns objektiv untersu-

chen und nachweisen. Diese Forschung demonstriert eindrucksvoll die Plastizität der neuronalen Schaltkreise, die unser Bewusstsein bestimmen und zugleich durch das verändert werden, was wir tun. Die traditionellen Meditationsschulen haben über Jahrhunderte hinweg Wissen über das Potential des Menschen gesammelt, sich mit Hilfe geistiger Übungen zu klären und zu tiefer Selbsterkenntnis zu gelangen.

Dieses Buch versteht sich als ein Beitrag, dieses Wissen für jene nutzbar zu machen, die ein Bedürfnis nach Bewusstseinserweiterung verspüren, sich aber keiner religiösen Tradition anschließen, sondern autonom und selbstbestimmt Erfahrungen sammeln möchten. Jedem Leser, der sich auf diesen Weg begibt, wünsche ich viel Erfolg!

Ich danke allen Menschen, die mir auf meinem eigenen Weg zu Lehrern wurden, allen voran meiner Ehefrau und meinen beiden Kindern. In der Begegnung und Auseinandersetzung mit den nächsten Menschen zeigt sich am deutlichsten die Qualität der Veränderungen durch Meditation. Meinen Lehrern Leland Johnson (*Integrative Gestalt-Körperarbeit*) und Sai Avatar Mahindra (*Yoga*) danke ich dafür, dass sie mir die Augen geöffnet haben für eine Realität jenseits des Alltäglichen und für die geistige Freiheit, die entsteht, wenn die Spiele des Egos durchschaut werden. Meinen Diplomanden und Studenten danke ich für ihre Begeisterung und ihr Engagement bei der wissenschaftlichen und spirituellen Suche nach neuen Erkenntnissen. Mein Arbeitsumfeld an der Universität Gießen bietet mir die einzigartige Gelegenheit, Meditation mit modernsten Methoden zu erforschen. Ich danke dem Direktor des Bender Institute of Neuroimaging, Prof. Dieter Vaitl, und meinen Kollegen für die aktive Unterstützung meiner Arbeit auf diesem ungewöhnlichen Forschungsfeld. Zu

guter Letzt danke ich Herrn Andreas Klaus vom O.W. Barth Verlag, dass er mich dazu bewegte, die bisher gewonnenen Erkenntnisse in Form eines Buches der breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Dieses Unternehmen neben Beruf und Familie zu bewältigen war nicht einfach – umso mehr freue ich mich, jetzt wieder mehr Zeit für die eigene Meditationspraxis zu haben!

Wiesbaden, April 2010

Ulrich Ott



# EINFÜHRUNG

In diesem Buch geht es um Ihr Bewusstsein. Es geht darum, wie Sie mit Meditation Ihr Bewusstsein selbst erforschen und verändern können. In diesem Einführungskapitel erhalten Sie einen Überblick über die Bewusstseinsveränderungen durch Meditation, über die Voraussetzungen der Meditationspraxis und über die weiteren Kapitel des Buches, in denen verschiedene Meditationstechniken vorgestellt werden. Außerdem erhalten Sie einen Eindruck davon, in welchem Stil dieses Buch geschrieben ist und worauf es basiert: auf wissenschaftlichen Befunden, rationalen Überlegungen und einem offenen Forschergeist.

## Bewusstseinsveränderungen durch Meditation

Ihr gegenwärtiges Bewusstsein ist das Ergebnis einer biologischen, kulturellen und individuellen Entwicklung. Sie sehen diesen Text mit Augen (oder hören ihn mit Ohren), die sich über einen sehr langen Zeitraum biologischer Evolution entwickelt haben. Das Lesen von Texten ist eine Kulturtechnik, die Ihnen als Mitglied einer zivilisierten Gesellschaft schon früh vermittelt wurde. So früh, dass Sie diese Sätze vermutlich mühelos lesen können und Ihnen kaum mehr bewusst ist, wie Sie dabei die Augen über die Zeilen gleiten lassen und innerlich die Worte sprechen und hören können, deren Bedeutung Sie entschlüsseln.

Die individuelle Entwicklung von der befruchteten Eizelle zu dem menschlichen Organismus, der Sie in diesem Augenblick sind, ist in ganz erheblichem Ausmaß von biologischen und kulturellen Einflüssen bestimmt. Dennoch

entscheiden im Laufe dieser Entwicklung zunehmend Sie selbst über die Aktivitäten und Inhalte Ihres Bewusstseins. Das Ausmaß Ihrer persönlichen Freiheit und Selbstbestimmung hängt davon ab, wie bewusst Sie sind. Ein Großteil unseres alltäglichen Verhaltens erfolgt nahezu automatisch und damit weitgehend unbewusst. Wir reagieren auf sich wiederholende Bedürfniszustände und Situationen mit angelegten und erlernten Verhaltensweisen. Meditation dient dazu, das Bewusstsein zu erweitern und sich von eingefahrenen Denkmustern und Verhaltensweisen zu lösen.

Die Bewusstseinserweiterung durch Meditation umfasst die erweiterte Wahrnehmung körperlicher und geistiger Prozesse sowie das erweiterte Vermögen, diese Prozesse zu verändern. Wenn Sie sich z.B. Ihre gegenwärtige Körperhaltung bewusst machen, können Sie feststellen, wie aufrecht und wie entspannt Sie sind, ob Ihre Haltung bequem ist oder nicht, und sie gegebenenfalls verändern. Dieser Bewusstwerdungs- und Veränderungsprozess lässt sich ebenso auf körperliche Erregungszustände, emotionale Reaktionsmuster und das Denken anwenden. Außerdem können im Zuge der Meditationspraxis außergewöhnliche Bewusstseinszustände auftreten, die eine neue Sicht der Realität und der eigenen Identität eröffnen.

Eine wissenschaftliche Untersuchung von Harald Piron (2003) ergab, dass sich die Erfahrungen von Meditierenden tatsächlich entlang einer Tiefendimension entfalten. Er untersuchte klassische Texte buddhistischer, christlicher, hinduistischer und daoistischer Traditionen, die eine Abfolge von Stufen zunehmender Vertiefung im Verlauf der Meditationspraxis beschreiben. Anschließend bat er vierzig Meditationslehrer und -lehrerinnen, eine Reihe typischer Erfahrungen hinsichtlich ihrer jeweiligen Tiefe einzustufen. Bei den Befragten handelte es sich um autorisierte Lehrende verschiedener Traditionen mit mindest-

tens zwanzig Jahren eigener Praxis und zehn Jahren Lehrtätigkeit. Die Urteile dieser Experten zeigten ein sehr hohes Maß an Übereinstimmung, so dass die Erfahrungen fünf Bereichen unterschiedlicher Tiefe zugeordnet werden konnten:

1. Hindernisse: Unruhe, Langeweile, Motivations-/Konzentrationsprobleme
2. Entspannung: Wohlbefinden, ruhige Atmung, wachsende Geduld, Ruhe
3. Konzentration: Achtsamkeit, kein Anhaften an Gedanken, innere Mitte, Energiefeld, Leichtigkeit, Einsichten, Gleichmut, Frieden
4. Essentielle Qualitäten: Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, Selbstakzeptanz
5. Nicht-Dualität: Gedankenstille, Einssein, Leerheit, Grenzenlosigkeit, Transzendenz von Subjekt und Objekt

Diese fünf Tiefenbereiche liefern eine grobe Landkarte der potentiellen Bewusstseinsveränderungen durch Meditation. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und gehen Sie die Liste der Begriffe einzeln durch, um für sich selbst zu klären, welche der beschriebenen Erfahrungen Sie persönlich wertschätzen und anstreben. Vielleicht möchten Sie jene Erfahrungen, die Ihnen am erstrebenswertesten erscheinen, unterstreichen oder auf einem gesonderten Blatt aufschreiben?

Sich die eigene Motivation bewusst zu machen, ist ein wichtiger Schritt bei der Aufnahme der Meditationspraxis. Aber Vorsicht: Die Fixierung auf ein Ziel kann leicht zum Hindernis werden, wenn Sie beispielsweise ungeduldig drauf warten, wann sich denn nun endlich die Ruhe ein-

stellt! Nicht umsonst sind am Anfang die typischen Hindernisse aufgeführt, mit denen die meisten Meditationsanfänger – und auch viele Fortgeschrittene – immer wieder zu kämpfen haben. Um die Frustration möglichst gering zu halten, erfahren Sie auf den folgenden Seiten, welche Faktoren den Erfolg der Meditation beeinflussen, damit Sie optimale Voraussetzungen für die eigene Praxis schaffen können.

## Voraussetzungen der Meditationspraxis

Eine erste wichtige Voraussetzung haben Sie bereits geschaffen, wenn Sie Ihre Motivation zum Meditieren geklärt haben. Möchten Sie sich in erster Linie entspannen, Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern, positive Emotionen entwickeln oder die Natur der Wirklichkeit ergründen? All dies können Sie durch die Übung verschiedener Meditationstechniken erreichen. Unabhängig von der jeweiligen Zielsetzung und eingesetzten Methode sollten Sie jedoch einige allgemeine Hinweise beachten, um gut meditieren zu können.

Insbesondere zu Beginn der Meditationspraxis ist es hilfreich, wenn Sie sich in einer ruhigen Umgebung befinden und nicht unter Zeitdruck stehen. Mit etwas Erfahrung wird es Ihnen später auch möglich sein, unter schwierigeren Bedingungen, beispielsweise während einer Fahrt in der Straßenbahn, zu meditieren. Günstige Bedingungen herrschen oft an den traditionellen Orten der inneren Einkehr, in Tempeln, Kirchen und Klöstern. Eine Atmosphäre der Ruhe und Besinnung finden Sie möglicherweise auch an schönen Orten in der Natur, auf Bergen, an Gewässern oder im Wald.

In der Regel werden Sie sich jedoch vermutlich nicht

eigens an einen solchen Ort begeben, sondern sich zu Hause befinden. Das hat den Vorteil, dass sich Ihre innere Erfahrung ungestört entfalten kann und nicht durch einen religiösen Kontext überlagert wird. An öffentlich zugänglichen Orten und in der freien Natur können außerdem Störfaktoren wirksam werden, die Sie nicht beeinflussen können, wie zum Beispiel andere Besucher, lästige Insekten und widrige Wetterbedingungen. Suchen Sie sich also einen Platz in Ihrem Zuhause, wo Sie möglichst ungestört sind.

Treffen Sie Vorkehrungen, die verhindern, dass Sie abrupt aus der Meditation herausgerissen werden. Schalten Sie, wenn möglich, die Klingel und Telefone ab, und weisen Sie gegebenenfalls Mitbewohner darauf hin, dass Sie für einen bestimmten Zeitraum nicht gestört werden möchten. Ein Hinweis an der Tür kann als Erinnerungshilfe nützlich sein, insbesondere wenn sich Kinder in der Wohnung aufhalten. Auf diese Weise schaffen Sie einen geschützten Raum für die Erforschung Ihrer Innenwelt, ähnlich den standardisierten Rahmenbedingungen in einem wissenschaftlichen Labor.

Probieren Sie die zur Verfügung stehenden Zimmer aus, und entscheiden Sie sich dann für einen Platz, den Sie für die Meditation nutzen möchten. Sie sollten sich dort wohl fühlen und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt sein. Auf Hilfsmittel zur Einnahme einer optimalen Körperhaltung wird im nächsten Kapitel eingegangen.

Durch wiederholtes Meditieren am gleichen Ort entsteht eine Verknüpfung mit dem meditativen Zustand. Sie werden bemerken, dass auch hier die Bildung von Gewohnheiten wirksam wird und Sie sich automatisch auf Meditation einstimmen, wenn Sie sich an diesen Platz begeben. Dieser Effekt unterstützt Sie zu Beginn in Ihrer Praxis – später können Sie bewusst andere, ungewohnte

Orte wählen und jede Art von Handlung als meditative Übung gestalten.

Die dritte Voraussetzung der Meditationspraxis neben der Motivation und der Wahl eines Ortes besteht darin, dass Sie einen geeigneten Zeitraum finden. Wann und wie lange möchten Sie üben?

In vielen Meditationsbüchern ist zu lesen, dass die Morgenstunden und die Abendstunden vor dem Schlafengehen sich besonders gut für die Meditation eignen würden. Empirische Untersuchungen zum Einfluss der Tageszeit auf die Qualität der Meditation existieren meines Wissens nicht. Sie selbst wissen am besten, wann Sie in der Lage sind, sich zu konzentrieren, ob Sie eher ein Frühaufsteher sind oder ein Morgenmuffel, der erst in der zweiten Tageshälfte richtig munter wird. Wählen Sie einen Zeitpunkt, an dem Sie wach und ausgeschlafen sind. Ansonsten besteht ein erhöhtes Risiko, dass Sie in der Meditation dösen oder sogar einnickeln.

Aus diesem Grund ist es auch empfehlenswert, nicht nach schweren Mahlzeiten zu üben. Wählen Sie also einen Zeitpunkt vor dem Frühstück, Mittag- oder Abendessen, oder nehmen Sie nur eine leichte Mahlzeit zu sich und lassen Sie eine Weile verstreichen, bevor Sie mit der Meditation beginnen. Verzichten Sie vor der Meditation insbesondere auf alkoholische oder aufputschende Getränke, die Ihr Bewusstsein trüben oder Sie in Unruhe versetzen könnten.

Wenn Sie unter chronischem Zeitmangel leiden und es Ihnen schwerfällt, im hektischen Arbeitsalltag eine Auszeit für die Meditationspraxis zu nehmen, dann machen Sie Ihre ersten Versuche am besten in der Freizeit am Abend oder am Wochenende. Die Dauer der Übung hängt vor allem davon ab, welche Wirkungen Sie anstreben. Eine ent-

spannende Wirkung stellt sich häufig schon nach wenigen Minuten ein. Tiefergehende Veränderungen des Bewusstseins erfordern demgegenüber gewöhnlich eine längere Zeitspanne. Konkrete Angaben zur empfohlenen Übungsdauer finden Sie am Ende des Kapitels zum Atmen.

## Überblick über die weiteren Kapitel

In den nachfolgenden Kapiteln werden verschiedene Meditationstechniken vorgestellt, die aufeinander aufbauen und Sie schrittweise zu tiefen Bewusstseinsveränderungen hinführen. Zunächst ist es erforderlich, dass Sie eine Körperhaltung finden, die Sie für längere Zeit bewegungslos einnehmen können. Das nachfolgende Kapitel stellt eine Reihe möglicher Haltungen vor und unterstützt Sie dabei, herauszufinden, welche dieser Haltungen für Sie am besten geeignet ist.

Nachdem Sie eine optimale Körperhaltung gefunden haben, erhalten Sie im darauffolgenden Kapitel eine Einführung in Meditationstechniken, die die Atmung als Meditationsobergegenstand verwenden. Ziel dieser Techniken ist es einerseits, das Erregungsniveau auf körperlicher Ebene zu senken (Entspannung), und andererseits, einen Zustand wacher, gegenwärtiger Aufmerksamkeit herzustellen und aufrechtzuerhalten (Konzentration, Achtsamkeit). Eine erweiterte Bewusstheit der Atmung ist im Alltag von großem Nutzen, um Stresszustände zu erkennen und unnötige Spannungen abzubauen. Mit einer achtsamen Atmung können Sie lernen, Ihr inneres Befinden besser wahrzunehmen und in Richtung Ruhe und Gelassenheit zu verändern.

Das anschließende Kapitel »Fühlen« nimmt als Ausgangspunkt körperliche Empfindungen, die eng mit emo-

tionalen Reaktionen verknüpft sind. In der Alltagssprache findet dieser Umstand seinen Niederschlag, wenn wir von der »Wut im Bauch« sprechen, der »Angst im Nacken« oder von Empfindungen der Trauer, Liebe und Freude in unserem Herzen. Indem Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit systematisch durch den Körper wandern (die englische Bezeichnung dieser Technik lautet *body scan*), können Sie wahrnehmen, wo in Ihrem Körper chronische Verspannungen sitzen, und diese lösen. Aufsteigenden Emotionen und Erinnerungen begegnen Sie dabei mit einer Haltung der Akzeptanz und des Gleichmuts.

Dieser emotionale Klärungsprozess ist die Voraussetzung für weiterführende Übungen in diesem Kapitel, die darauf abzielen, sich selbst und seiner Umwelt gegenüber eine positive Haltung zu entwickeln, die gekennzeichnet ist durch liebevolle Güte und Mitgefühl. Die Wirkung dieser Übungen zeigt sich im Alltag in einem veränderten Verhalten in Situationen, in denen Sie zuvor mit Ablehnung und Ärger sich selbst oder anderen gegenüber reagiert haben. Sobald Ihnen automatische negative Reaktionsmuster in bestimmten Situationen bewusst werden, nimmt Ihre Freiheit zu, sich für alternative Bewertungen und Verhaltensweisen zu entscheiden, die geprägt sind von Wohlwollen, Humor und Kreativität.

Neben Empfindungen und Gefühlen bilden Gedanken und Vorstellungen einen großen Anteil unserer Bewusstseinsinhalte. Im Kapitel »Denken« wird dieses stete innere Geschehen, der sogenannte Bewusstseinsstrom selbst zum Objekt der Betrachtung. Sie lernen, den fortwährenden inneren Dialog distanziert zu beobachten, der sich mit vergangenen Ereignissen, aktuellen Problemen oder zukünftigen Situationen beschäftigt. Wie stark sind Sie mit Ihren Gedanken identifiziert? Können Sie den Denkapparat anhalten, wenn er ständig um dieselben Themen kreist? Auch

hier besteht die Möglichkeit, Meditationstechniken einzusetzen, um nutzlose oder gar schädliche Denkmuster zu erkennen und zu verändern.

Ideen und Vorstellungen über die eigene Person, die auf vergangenen Erfahrungen beruhen, und Projektionen in die Zukunft in Form von Wünschen, Hoffnungen und Erwartungen verhindern die Wahrnehmung dessen, was jetzt ist. Meditation zielt darauf ab, den Kontakt zur lebendigen Gegenwart herzustellen und die Fähigkeiten zum Denken, Erinnern und Planen bewusst nur dann einzusetzen, wenn sie tatsächlich benötigt werden. Auf diese Weise werden Sie in die Lage versetzt, selbst zu bestimmen, was Sie in jedem Moment tun oder auch lassen möchten.

Das letzte Kapitel behandelt außergewöhnliche, besonders tiefgreifende Erfahrungen, die durch Meditation ausgelöst werden können. Es handelt sich hierbei um Seinszustände, in denen das Denken zur Ruhe kommt und neue Einsichten in die Natur der Wirklichkeit gewonnen werden. Die Übereinstimmung in den Schilderungen solcher Erfahrungen (Marshall, 2005) und die Tatsache, dass diese unter bestimmten Voraussetzungen auch durch pharmakologische Substanzen ausgelöst werden können (Griffiths et al., 2006), weist darauf hin, dass spezifische hirnphysiologische Mechanismen zugrunde liegen.

Das Kapitel liefert zunächst eine naturwissenschaftliche Erklärung für das Auftreten dieser Erfahrungen und ihre charakteristischen Merkmale. Danach werden Faktoren und Meditationstechniken beschrieben, die das Auftreten dieser Erfahrungen begünstigen, und mögliche Risiken, die damit einhergehen. Für die Erweiterung des Erkenntnishorizonts sind solche Phänomene von großer Bedeutung, weil sie uns vor Augen führen, dass wir in einer subjektiven Wirklichkeit leben, die davon abhängt, wie unser Gehirn funktioniert, und dass noch weitere Funktions-

weisen und Bewusstseinszustände existieren, in denen die Welt und unser eigenes Dasein in grundlegender Weise anders erlebt werden.

Jedes der nachfolgenden Kapitel enthält eine Einführung, in der zunächst der aktuelle Stand der Forschung vorgestellt wird. Der Praxisteil führt dann schrittweise in verschiedene Meditationsübungen ein.

Im ersten Teil dieses Buches werden ausgewählte Ergebnisse der Meditationsforschung in kompakter Weise vorgestellt und mit einer praktischen Anleitung verbunden. Die Meditationsübungen werden als Methoden zur Selbsterforschung, Selbstmodifikation und Selbsterkenntnis vermittelt. Sie als Leser werden in die Lage versetzt, selbst zu untersuchen, welche Wirkungen verschiedene Techniken auf Sie persönlich haben, und zu überprüfen, ob die beschriebenen Erfahrungen tatsächlich auftreten.

Der zweite Teil des Buches richtet sich an jene Leser, die tiefer in die wissenschaftliche Beschäftigung mit Meditation einsteigen und sich umfassender orientieren möchten. Sie erhalten einen Überblick über die Forschungslandschaft (Kapitel 1) und Hintergrundinformationen zu den im ersten Teil des Buches präsentierten Befunden zur Wirkung von Meditation auf die Gesundheit (Kapitel 2) und das Gehirn (Kapitel 3). Anhand von Abbildungen wird illustriert, wo sich die erwähnten Hirnregionen befinden. Im abschließenden Resümee wird auf den Stellenwert eingegangen, den Meditation für die Entwicklung einer neuen Bewusstseinskultur in der heutigen Gesellschaft haben kann.