

Ulrich Ott

A close-up portrait of Ulrich Ott, a man with curly dark hair, a beard, and glasses, looking slightly to the right. The background is blurred with warm, bokeh lights.

# Wissenschaft & Meditation

Ein Gespräch  
mit  
Dr. Ulrich Ott

**HERR OTT, SIE BESCHÄFTIGEN sich als Wissenschaftler seit langer Zeit mit Meditation. Was versteht die Forschung eigentlich darunter?**

Wenn man versucht, alle Spielarten von Meditation allgemein zu definieren, wird es sehr schwierig. Deshalb ist meine Herangehensweise, Meditation als einen Oberbegriff zu verstehen. Darunter fallen dann verschiedene Methoden, die man unterschiedlich einteilen kann. Zum Beispiel in Methoden mit Bewegung, Methoden ohne Bewegung, in die traditionellen Methoden oder die klinischen Verfahren. In der Wissenschaft brauchen wir eine jeweils spezifische Definition von Meditation. Wenn wir eine Studie machen, heißt es dann am Anfang etwa: »Innerhalb dieser Studie wird mit Meditation bezeichnet: ...« und es folgt eine entsprechende Arbeitsdefinition. Sehr gerne nimmt man hier natürlich Methoden, die standardisiert sind. Aus diesem Grund löste die transzendente

Meditation (TM) zu ihren Hochzeiten einen Riesenboom an Studien aus. Man hatte damals erstmalig ein Meditationsverfahren, das sehr hoch standardisiert war, denn die Unterweisungstexte für die Lehrer sind bei der TM ja quasi auswendig gelernt.

*Das traditionell als Grundlage des Yoga angesehene Yoga Sūtra beschreibt Meditation als einen dreistufigen Prozess. Zuerst muss ich in der Lage sein, mich mit einem Objekt zu verbinden. Dann gelingt es mir, diese Ausrichtung aufrecht zu erhalten. Die damit verbundene ganz besondere innere Gestimmtheit »dehnt sich aus«, wie es da wörtlich heißt. Daraus entwickelt sich schließlich ein Erleben noch größerer Intensität: Das, was ich normalerweise als mein Ich erlebe, tritt zurück, gerade so »als ob« es verschwunden wäre. Dafür füllt mich das, worauf ich ausgerichtet bin, völlig aus. Was lässt sich im wissenschaftlichen Kontext mit dieser Definition von Meditation anfangen?*

Die ersten beiden Stufen bilden ziemlich genau das ab, was auch in den Neurowissenschaften als Definition für Meditation gebraucht wird: ein Objekt auswählen und auf diesem Objekt die Aufmerksamkeit halten, das ist die Standard-Definition für objektbezogene Meditation.

Der andere Teil, der sich auf das relativierte Ich-Gefühl bezieht, ist von der Forschung noch nicht angemessen konzipiert. Gerade das Zusammenfallen von Subjekt, Objekt und dem Vorgang des Beobachtens, geht ja schon in Richtung einer mystischen Einheitserfahrung. Mit der experimentellen Untersuchung von solchen Zuständen haben die Neurowissenschaften noch ein Problem.

*Was gilt denn – wissenschaftlich gesehen – als Grundlegendes von Meditation? Ist es das Ausrichten an sich? Welche Rolle spielen unterschiedlichen Fokusse, also zum Beispiel der Atem oder mein Körper oder ein Bild, ein Gefühl, das ich in mir erzeuge oder erinnere?*

Zum einen: In Abhängigkeit vom Objekt der Meditation kann ich im Gehirn unterschiedliche Aktivitäten feststellen,

weil dort die Repräsentation des Objekts aufgebaut wird, wenn ich es in meiner Aufmerksamkeit halte. Unabhängig vom Objekt brauche ich aber natürlich auch Strukturen, die dafür sorgen, dass ich auch wirklich dabei bleibe. Die bemerken, wenn ich abdrifte und mich dann zurückholen. Diese Strukturen sind unabhängig vom Objekt, das ich gewählt habe. D.h. es gibt einen objektabhängigen Teil – das ist nicht unbedingt der wichtigere Teil – und es gibt den Teil der Meta-Perspektive, der Kontrolle des gesamten Prozesses, der Regulation der Aufmerksamkeit. Unter diesem Aspekt ist das Objekt, auf das ich meditiere, relativ gleichgültig.

Zum anderen kann man allerdings sagen, dass verschiedene Objekte für die einzelnen Personen unterschiedlich gut funktionieren. Nehmen wir einmal die Methode des Atemzüge-Zählens. Für manche ist der Atem ein wunderbarer Fokus, aber das Zählen der Atemzüge lenkt sie ab. Und ein anderer sagt: »Zählen ist super, wenn ich nicht zähle, bin ich sofort weg vom Atem.« Und auch für die gleiche Person bleibt das nicht immer gleich. In manchen Zeiten klappt es mit dem Zählen gut, dann geht es aber auch genau so gut ohne.

Neben meiner Forschungstätigkeit unterrichte ich auch noch Meditation an der Universität. In diesem Semester habe ich die sehr überraschende Erfahrung gemacht, wie bedeutend die Wirkung bestimmter Klänge ist. Normalerweise würde man ja erwarten, dass es relativ gleichgültig ist, welche Töne man in der Meditation für sich wiederholt. Aber wenn ich die Leute wählen lasse, zeigen sich große Unterschiede: Manche spricht ein bestimmter Begriff, ein deutsches Wort an, wie Ruhe oder Glück oder Frieden. Andere haben einen intensiven Zugang zu dem indischen Mantra »soham«. Und noch andere finden es sehr angenehm, den Klang der Sprache mit dem Gefühl des Atems zu verbinden. Was ich damit sagen will: Das Objekt selbst ist nicht gleichgültig, aber ich kann in Bezug darauf nichts vorher-sagen.

Ein wichtiger Ansatz im Unterrichten von Meditation ist daher, verschiedene Techniken zu vermitteln und daraus wählen zu lassen, was jemandem am

**Ulrich Ott ist einer der führenden Meditationsforscher im deutschsprachigen Raum. Als Psychologe arbeitete er am Institut für Psychobiologie und Verhaltensmedizin an der Justus-Liebig-Universität in dem Projekt Psychophysiologie veränderter Bewusstseinszustände, seit 2005 ist er Mitarbeiter am Bender Institute of Neuroimaging in Freiburg und leitet dort die Arbeitsgruppe Veränderte Bewusstseinszustände. Seine viel beachtete Forschungsarbeit ist für uns sicher auch deshalb von besonderem Wert, weil er sie auf dem Hintergrund eigener Meditationspraxis und viel Erfahrung im Unterrichten von Meditation entwickelt.**

meisten zusagt. Leider fehlt diese Offenheit oft beim Unterrichten von Meditation. Ein undogmatisches Herangehen an diese Frage finde ich aber sehr wichtig. Die Wissenschaft ist hier viel freier, weil sie keine Traditionen im Rücken hat, die gewissen Präferenzen vorgeben.

*Wenn wir noch einen Moment bei der traditionellen Definition von Meditation verweilen können: Im Gesamtkonzept des Yoga Sūtra steht in unserem Verständnis des Textes die mystische Einheitserfahrung ja gar nicht so sehr im Vordergrund, wie es oft erscheint. Viel wichtiger ist die Idee, dass Meditation mir hilft, ein besseres Verständnis von etwas zu entwickeln. Allerdings ein Verständnis, das danach fragt, was etwas für mich bedeutet, wie es mich persönlich berührt.*

*Meine Frage an Sie in diesem Zusammenhang: Spielt dieser Aspekt der Suche nach einem besseren Verstehen-Können in der wissenschaftlichen Betrachtung von Meditation eine Rolle?*

Ja, auf alle Fälle. Das gilt ganz besonders erst einmal in Bezug auf das Wissen über den Körper, die Empfindungen, das Gefühl – also in Bezug auf die Selbsterkenntnis, wenn man so möchte. Dieser Bereich der Meditation ist quasi die Eintrittskarte in die Forschung zu unseren psychischen Funktionen. Und hier können wir tatsächlich auf bereits entwickelte Testverfahren zurückgreifen und schauen, was sich dabei durch Meditation verändert.

Es gibt hier zuerst einmal Forschungsansätze, die Meditation primär unter dem Aspekt des mentalen Trainings fassen: Durch Meditation trainiere ich, mich zu entspannen, meine Aufmerksamkeit zu richten, meine Emotionen zu beruhigen.

Daneben gibt es eben noch jenen Bereich des Ich, des Selbst und der Selbsterkenntnis, der in Ihren Fragen ja schon anklang. Hier bewegen wir uns in Richtung des Themas emotionale Intelligenz. Also: Inwiefern weiß ich eigentlich, was mit mir los ist? Wie gut kenne ich mich überhaupt selbst? Und inwieweit bin ich überhaupt eins mit mir? Ei-

ne bekannte Einteilung unterscheidet dazu zwei Bereiche. Der erste: Ich befinde mich in sozialen Interaktionen, in denen mir von außen Rollen angeboten werden, die ich annehme. So gewinne ich ein gewisses Image, forme ein Selbstbild, das ich dann verteidige. Dieses Selbst erwächst also aus dem sozialen Bild, das die anderen von mir haben, und wird durch Spiegelungsprozesse stabilisiert. Gleichzeitig haben wir oft das Gefühl: Wer ich wirklich bin, was ich wirklich will, das ist noch einmal etwas anders. Damit ist der zweite Bereich angesprochen.

**Für mich ist Meditation eigentlich primär ein Weg zur Selbstbestimmung. Dabei muss ich erst einmal in der Lage sein, wahrzunehmen, was ich bin, wer ich bin und wie ich mich fühle.**

Die Einteilung unterscheidet also einerseits in die Maske, die Fassade, das Image, und andererseits das selbstbezogene Eins-mit-mir-selbst-Sein, authentisch sein, souverän, autonom sein, das Selbstbestimmt-Sein.

Für mich – darum geht es auch immer in meinem Buch (*Meditation für Skeptiker*, s. Besprechung auf S. 15) – ist Meditation eigentlich primär ein Weg zur Selbstbestimmung. Dabei muss ich erst einmal in der Lage sein, wahrzunehmen, was ich bin, wer ich bin und wie ich mich fühle. Dazu ist es nötig, meine Aufmerksamkeit ganz stark auf mein Innenleben zu richten. Der Aspekt der Selbst-Erkenntnis gilt ja auch als ein sehr wichtiger Schritt in der Meditation. Dafür müssen erst mal die Gedanken als solche erkannt und dann die Identifikation mit ihnen aufgehoben werden. Wenn sie dann auf lange Sicht beruhigt

werden, kann man so zum Zuschauer der eigenen mentalen Prozesse werden und das Schauen an sich wahrnehmen. Im Zen wird das sehr schön ausgedrückt mit dem Begriff der »Selbstwesenschau« – man erhält Einsicht in das eigene Wesen.

Erleben kann man dieses Zurücktreten aus der Identifikation in der Meditation wunderbar. Ich spreche von dem Vorgang, wo man gleichsam von hinten das Ganze, was da agiert einschließlich seines identifizierten Ichs mit seinen Rollen beobachtet. Man erlebt, dass man quasi aus seinem eigenen Bild heraustritt.

Für die Forschung wird dabei immer klarer, dass unser Selbst sehr viele Facetten, viele verschiedenen Anteile hat. Einige dieser Facetten werden durch Meditation hervorgehoben, verstärkt, und andere werden geschwächt. So kann es dazu kommen, dass man durch Meditation das eigene Selbstbild so verändert, dass es nicht ganz so abhängig ist vom Urteil anderer, sondern autonomer wird, authentischer. Übrigens ein weiterer wichtiger Begriff, den die Meditierenden uns oft nennen. Sie sagen: »Ich werde durch Meditation authentischer.«

*Könnte man sagen, dass der mentale Modus der Meditation sich dadurch auszeichnet, dass ich bestimme, wohin mein Geist sich richtet, und damit im Gegensatz steht zum jenem Modus, wo ich gezogen werde durch Gedanken, durch Gefühle? Hat diese gleichsam im Hintergrund stattfindende Aktivität etwas zu tun mit Selbstbestimmtheit?*

Ja, und man kann diese unterschiedlichen Modi des Geistes sehr genau erleben; aber entsprechend neurophysiologisch erklären und beschreiben lässt sich das alles bis jetzt noch nicht. Dazu verfügt die Forschung für diesen Bereich noch nicht über die richtigen Experimente, obwohl es schon einige sehr viel versprechende Ansätze gibt, die in diese Richtung gehen.

Um Studien zu machen, brauchen wir einfach mehr Leute, die zuverlässig von dem einen Modus in den anderen wechseln können, in dieses Hintergrundbewusstsein, diesen schauenden

Modus. Es wird noch ein bisschen dauern, bis man reichlich Probanden hat, die genug trainiert sind, willentlich wechseln zu können zwischen den beiden Modi. Erst in Untersuchungen mit solchen Leuten kann man diese zwei Zustände vergleichen und schauen, was im Gehirn passiert.

*Gleich welche Meditation man praktiziert – wir sind der Meinung, letztlich sollte es eigentlich nicht darum gehen, sich ständig nur mit sich selbst zu beschäftigen. Vielmehr sollte es darum gehen, sich wirklich auf etwas einzulassen, sich hinzuwenden und sich damit zu öffnen für ein Verstehen. Sind solche Vorstellungen für Forschungsprojekte schon ein Thema oder ist man davon noch meilenweit entfernt?*

Nein, so weit entfernt gar nicht.

Sehr viele Menschen merken, dass sie zum Beispiel nach einem intensiven Meditations-Retreat ausgesprochen offen sind. Weil Meditation nicht nur eine Klärung nach innen mit sich bringt, sondern das Wegnehmen der Filter, die alles einteilen, Zukunft und Vergangenheit mit einbezogen. Intensives Meditieren führt dazu, dass man wirklich in der Gegenwart ist, nicht nur in der Gegenwart mit sich selbst, sondern auch in der Gegenwart seiner Umgebung. Der Spaziergang in der Natur wird dann zu einem Erlebnis, das Essen, die Begegnung mit jemandem. Im Alltagsgeschäft geht man eigentlich achtlos aneinander vorbei und die Blicke haben auch nicht diese Intensität von Kontakt oder kreuzen sich erst gar nicht. Dieses Öffnen nach Innen und nach Außen geht für mich Hand in Hand. Die subjektive Seite solcher Erfahrungen lässt sich in der Forschung immer gut erfragen, also auch der Aspekt, den Sie gerade angesprochen haben.

*Würde Sie jemand fragen: »Was eigentlich habe ich davon, wenn ich meditiere, was nützt es mir?« Welche Antworten wären wirklich wissenschaftlich untermauert?*

Die am besten belegte Wirkung von Meditation ist die Entspannung. Man

kann mit Meditation eine tiefe Entspannung hervorrufen; deswegen kann Meditation heute als ein Entspannungs-Verfahren mit nachgewiesener Wirkung gelten.

Sehr gut belegt ist auch, dass Meditieren eine positive Wirkung bei sehr vielen Erkrankungen hat, vor allem bei Ängsten, stressbedingten Erkrankungen, Schmerzen, bis hin zu Essstörungen und

**Für die Forschung wird immer klarer, dass unser Selbst sehr viele Facetten, viele verschiedenen Anteile hat. Einige dieser Facetten werden durch Meditation hervorgehoben, verstärkt, und andere werden geschwächt. So kann es dazu kommen, dass man durch Meditation das eigene Selbstbild so verändert.**

Aufmerksamkeitsstörungen. In meinem Buch können Sie die vollständige Liste dazu finden.

Die Grundlagenforschung zeigt auch ganz klar, dass Meditation eine positive Wirkung auf die Fähigkeit hat, die eigene Aufmerksamkeit zu steuern. Durch Meditieren lernt man, seine Aufmerksamkeits-Ressourcen besser zu verteilen. Man wird weniger ablenkbar. Im Grunde ist das nichts anderes als das, was jedes Üben hervorbringt: Wenn man Fahrrad fahren übt, kann man's halt auch besser.

Der dritte Bereich betrifft die Emotionen. Zwar gibt es dazu noch nicht so viele Studien, aber es ist sicher belegt, dass man durch Meditation lernen kann,

mit Emotionen anders umzugehen. Vor allem kann man die innerpsychischen Mechanismen, die zu Störungen führen, beobachten, erkennen und dann auch verändern. Bei Depressionen etwa gibt es einen Mechanismus von Gedanken und Gefühlen, der in einer Abwärtsspirale endet: Ich verurteile mich, ich zweifle, ich fühle mich noch schlechter. Bei Aggressionen gibt es etwas Ähnliches: Man ärgert sich und steigert sich dann gedanklich immer mehr hinein. Es ist dieses mentale, emotionale Aufschaukeln, das sich durch Achtsamkeit und durch Meditation erkennen lässt. Dann kann man es fallen lassen, weil man merkt, dass es einem nur schadet.

Für die Bereiche Entspannung, Aufmerksamkeit und Emotionsregulation also gibt es ganz klare wissenschaftliche Befunde. Und es gibt darüber hinaus dafür entsprechende Modelle, die sehr gut beschreiben, was da passiert.

Am besten untersucht sind zu Zeit übrigens die Achtsamkeits-basierten Methoden, insbesondere die so genannte Mindfulness-Based Stress-Reduction (MBSR)<sup>1</sup>. Es gibt nebenbei eine sehr schöne aktuelle Meta-Analyse zu achtsamkeits-basierten Verfahren aus dem Jahr 2009. Diese Analyse zeigt, dass das Programm der MBSR wirksam ist bei einer ganzen Reihe von Störungen, die ich eben genannt habe.

Über einen vierten Bereich haben wir schon gesprochen: die Erlangung von mehr Selbsterkenntnis. Hier mangelt es noch an exakten Belegen. Es gibt erste Ansätze, aber man kann diesen Weg zur Selbsterkenntnis noch nicht objektiv nachweisbar beschreiben.

*Was sind für Sie persönlich die größten offenen Fragen in diesem ganzen Forschungsprozess?*

1) Weil es in Kursen sehr standardisiert unterrichtet werden kann, ist das Verfahren der *Achtsamkeits-basierten Stressreduktion* – Mindfulness-Based Stress-Reduction (MBSR) – ein therapeutisch und für wissenschaftliche Studien gern genutztes Verfahren. Es wurde Ende der 70er Jahre von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt und besteht u.a. aus den Elementen: Systematische Körperwahrnehmung (Body-Scan), »Sanfte Yogaübungen«, »Stilles Sitzen«, Atembeobachtung.

Eben diese nach der Selbsterkenntnis, und noch eine andere, an der viele Forscherinnen und Forscher jetzt auch arbeiten. Es ist die Frage danach, wie man Meditation optimal lernen kann. Ich meine erlernen und trainieren. Ich stelle immer wieder fest, dass die Reaktion der Meditierenden auf eine Anweisung sehr, sehr unterschiedlich ist. Man hat in einem Kurs zwölf Leute, fünfzehn Leute; man macht nach der Meditation eine

**Wie kann man Meditation optimal lernen? Ich stelle immer wieder fest, dass die Reaktion der Meditierenden auf eine Anweisung sehr, sehr unterschiedlich ist. Man hat in einem Kurs zwölf Leute, fünfzehn Leute; man macht nach der Meditation eine Feed-back-Runde und fragt: Wie ist es denn gegangen? Und jeder erzählt eine andere Geschichte.**

Feedback-Runde und fragt: Wie ist es denn gegangen? Und jeder erzählt eine andere Geschichte. Es gibt zwar immer auch Übereinstimmungen; viele sagen: »Am Anfang war das absolute Chaos, es war furchtbar, Gedanken hier, Gedanken da, Gedanken dort.« Aber wenn sie weiter ins Detail gehen, sind die Antworten doch schon sehr verschieden. Wie sich ein Lernprozess optimal gestalten und unterstützen lässt, ist deshalb noch eine offene Frage für die Forschung und eine große Herausforderung.

Nehmen Sie nur das Sitzen: Wie set-

ze ich mich hin, ohne dass ich mir wehtue, ohne dass ich nur noch an mein Knie denke mit seinen Schmerzen? Und dann: Welche Objekte sind optimal? Kann man irgendeinen Fokus nehmen, der einem geeignet erscheint? So sagt es zumindest der Yoga, nicht wahr? Diese große Beliebigkeit kann die Wahl aber auch zur Qual machen und ist nebenbei auch ein Problem für die wissenschaftlichen Untersuchungen. In meinem Buch empfehle ich deshalb: Fangt mit dem Atem an, da habt ihr ein Objekt, das nicht irgendwie religiös verortet ist – der Atem ist universell – und man kann damit schon sehr schön die ersten Stufen von Ruhe erreichen. Es ist ein Objekt, das sich bewegt, und so kann man die Aufmerksamkeit gut daran schulen.

Oder die Frage: Wann soll ich meditieren, wie oft, wie lange? Als Forscher kann ich dazu nur sagen: Leider wissen wir bisher darüber nichts.

Oder die Frage: Wie baue ich das Ganze auf, wie geht das weiter? In meinem Buch habe ich versucht, das mal ein bisschen zu sortieren, angefangen mit den einfachsten Stufen: Aufmerksamkeit, Emotionsregulation, Gedankenkontrolle bis hin zu den Seins-Erfahrungen.

*Wir erleben beim Unterrichten von Meditation immer wieder, dass Menschen auch dann sehr tiefe Erfahrungen machen, wenn sie einfach immer nur den gleichen Fokus behalten, z.B. nur beim Atem bleiben oder bei einem Objekt, das sie sich ausgesucht haben oder bei einer Fragestellung. Ohne dass man sie explizit auffordert, einen Schritt weiter zu gehen, ihnen gleichsam von außen einen möglichen neuen Schritt präsentiert, führt sie ihre Erfahrung von diesem einen Objekt, z.B. dem Atem, darüber hinaus, etwa zum Thema Vergänglichkeit, zu Fragen des eigenen Selbstverständnisses. Öffnet das »Nur«-ausgerichtet-Sein oder das »Nur«-in-diesem-Modus-Sein die Türen nicht auch ohne begleitende Interpretationen dessen, was ich erfahre?*

Das ist eine weitere Frage, zu der die Forschung bis jetzt wenig sagen kann:

Wie stark sollte die Meditation durch Anweisungen strukturiert sein? Und inwiefern konditioniert man durch die Vorgabe von diesem und jenem das Bewusstsein schon wieder – wo Meditation ja eigentlich eine Dekonditionierung anstrebt.

*Da drängt sich noch eine Frage auf. Inwieweit ist nicht jede Erfahrung in der Meditation kontextgebunden? Christliche Meditationen zum Beispiel enden immer – wenn sie wirklich in die Tiefe gegangen sind – im Einssein mit Gott oder im Einssein mit bestimmten erwünschten Gefühlen wie Barmherzigkeit oder Vergebung. Analog dazu macht jemand, der im Zen meditiert, viel eher eine Erfahrung von Leere. Lässt sich der Meditationsprozess überhaupt als ungebunden von seinem Kontext verstehen? Oder müssen wir nicht vielmehr davon ausgehen, dass die Erfahrung auch in tiefster Meditation sich immer in einem bestimmten persönlichen und kulturellen Rahmen bewegen wird?*

Jeder Mensch interpretiert seine Erfahrungen und hat Erwartungen an das, was in der Meditation auftreten kann oder sollte. Wenn man Meditation wissenschaftlich untersucht, ist dieser Faktor natürlich immer mit einzubeziehen. Auch wenn ich dasselbe tue, macht es einen Unterschied, ob meine Zielsetzung ist, mich zu entspannen, oder Gott kennen zu lernen. Das Eine geschieht im Stress-Bewältigungs-Kontext, das Andere in einem spirituellen Zusammenhang. In Erwartung dessen, was auftreten kann, erfüllen sich ja oft auch Prophezeiungen. Und gerade wenn Sie innere Bilder haben, dann sind diese natürlich auch von dem geprägt, was Sie an Bildern schon mitbekommen haben, in der Kirche oder eben in Büchern. Ich glaube aber, dass es auch Erfahrungen gibt, die nicht sehr stark davon beeinflusst sind. Einheitserfahrungen etwa sind etwas, was sich durch verschiedene Epochen und auch Kulturen hindurch zieht; das scheint doch auch ein gemeinsamer Kern vorzuliegen. Zudem sprechen auch die durch Drogen induzierten Erfahrungen dafür, dass es für die auf diese Art induzierten Wahrnehmungsveränderun-

gen biologische Mechanismen gibt, die bestimmte Erfahrungen ermöglichen. Deren Interpretation ist dann allerdings noch einmal eine andere Sache.

*Sie haben es schon angesprochen: In Ihrem Buch versuchen Sie, Meditationserfahrungen in Bereiche unterschiedlicher Tiefe einzuordnen: 1. »Hindernisse« – zum Beispiel Unruhe oder Langeweile. 2. »Entspannung«, 3. »Konzentration« – zum Beispiel verbunden mit der Erfahrung einer inneren Mitte, Gleichmut. 4. »Essentielle Qualitäten« – wie zum Beispiel Klarheit, Liebe, Demut und schließlich 5. »Nicht-Dualität« – zum Beispiel verbunden mit Erfahrungen von Einssein, Leerheit.*

Ja. In einer 2003 veröffentlichten Studie wurden 40 erfahrene Meditationslehrende gebeten, eine Reihe typischer Erfahrungen hinsichtlich ihrer jeweiligen Tiefe einzustufen. Ihre Urteile zeigten ein hohes Maß an Übereinstimmung, das Ergebnis haben Sie zitiert. Allerdings ist »tief« durchaus kein unproblematisches Kriterium. Fragt man nämlich nach, was das nun inhaltlich konkret bedeutet, dann ist das sehr unterschiedlich. Für die einen ist das die tiefe Entspannung; für die anderen ist sie das tiefe Gefühl; für andere ist die Tiefe da, wenn Leere auftritt.

Aber auch ein Begriff wie »Leere« bedarf der Konkretisierung. Zu der Frage nach dem »Bewusstseinsfeld« von Leer haben die Teilnehmer zum Beispiel meist so geantwortet: »Keine Emotionen, Empfindungen oder Gedanken«. Das Aufmerksamkeitsfeld war also leer. Das Wort »Leere« steht dabei also keineswegs für die buddhistische »Leere« und die ganze Philosophie, die darum gebastelt ist. Auch ist damit keine Wertigkeit verbunden; es geht hier um reine Erfahrung.

In genauen Fragebögen lässt sich so etwas dann jeweils für ein Individuum konkretisieren. Dabei findet man sehr viele typische Erfahrungen, die sich beschreiben lassen und an Hand derer sich auch zwischen Personen Vergleiche anstellen lassen.

*Es stellt sich also die Frage, was eigentlich jemand meint, wenn er im Zu-*

*sammenhang mit der Beschreibung von Meditationserfahrungen dieses oder jenes sagt.*

Ja. Ganz sicher bedarf es einer Klarheit der Sprache. Sie kennen ja Aussagen wie: »Na, mein drittes Chakra, das ist gestern aufgegangen, wie geht's denn deinem?«, dieses ein bisschen Spielen mit esoterischem Flair, was ja auch – nebenbei gesagt – Teil von narzisstischen Persönlichkeitsstörungen werden kann: Man fühlt sich eben als jemand ganz besonderes, weil man Yoga macht und dann auch noch diese ganz tollen Kundalini-Erfahrungen für sich verbuchen kann.

Dagegen ist es wichtig, eine gemeinsame Sprache wirklich ideologie-unabhängiger Art zu finden. Sie sollte Erfahrungen ohne die ganzen Konzepte beschreiben, die da dahinter oder drum herum gebaut werden.

*Eine offene Kommunikation ist dafür sicher eine wesentliche Bedingung.*

Dr. Ott: Absolut. Aber das ist manchmal recht schwierig in der wissenschaftlichen Zusammenarbeit mit Meditierenden. Ich habe vor längerer Zeit eine große Studie mit Zen-Meditierenden in Frankfurt am Main gemacht. Das war deshalb nicht einfach, weil es im Zen ein ungeschriebenes Gesetz gibt, das da lautet: »Rede nicht von deinen Erfahrungen.« Natürlich stimmt es, dass jede Erfahrung, wenn ich sie jemandem gegenüber verbalisiere, sofort die Gefahr der Ego-Aufplusterung in sich birgt. Für Forscher ist das aber auf der anderen Seite natürlich fatal. Wenn sich die Meditierenden aber darüber im Klaren sind, dass sie von ihren Erfahrungen berichten, um der Forschung zu helfen und nicht, um sich selbst darzustellen, klappt das auch. Dazu braucht es aber durchaus ein gewisses Vertrauen von Seiten der Meditierenden gegenüber den Forschern, und wir wissen das sehr zu schätzen. ▼



**SEHR EMPFEHLENSWERT** für alle, die sich über den Stand der Meditationsforschung informieren wollen: *Meditation für Skeptiker*. Es bietet einen guten Überblick über die gesamte gegenwärtige wissenschaftliche Auseinandersetzung: Wie lässt sich Meditation wissenschaftlich fassen? Welche Erklärungsansätze zu ihrer Wirkung bieten sich an? Wie lassen sich die dabei gemachten Erfahrungen einordnen? Welche Wirkungen auf die Gesundheit sind wissenschaftlich untersucht, welche können als gesichert gelten?

Was dieses Buch lesenswert macht, fasst Ott an dessen Ende selbst zusammen: *»Meditation, wie sie in diesem Buch verstanden und vorgestellt wird, verbindet Rationalität und Spiritualität miteinander, fördert einerseits die Selbstbestimmung und Gesundheit des Einzelnen, macht ihm andererseits jedoch auch sein ökologisches und soziales Eingebundensein bewusst. Eine Meditationspraxis, die auf individuelle Selbsterkenntnis ausgerichtet ist, fördert zugleich eine Haltung der Offenheit, Toleranz und des Mitgefühls: Wenn Sie durch dieses Buch dazu angeregt werden, Meditation in diesem Sinne anzuwenden, dann hat es seinen Sinn erfüllt.«*

**Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker.**  
O.W. Barth Verlag, € 14,99