

# MUSEION

16. JAHRGANG | 1/2006 |

[www.museion.ch](http://www.museion.ch)

DIE VERNETZTE SICHT

DAS MAGAZIN FÜR GLAUBEN, WISSEN, KUNST IN GESCHICHTE UND GEGENWART

## Genesis

Die Schöpfung  
ist kein Zufall


## Meditation

Wege nach innen

## Felix Mendelssohn Bartholdy

Ein Leben im Dienste der Musik





**Seit einigen Jahrzehnten** besteht in unserer Gesellschaft ein zunehmendes Interesse an Meditation und meditativen Techniken.

Sucht man nach den Ursachen dieser Entwicklung, so werden unterschiedliche Beweggründe offenbar. Zum einen entspringt das Interesse an Meditation dem Bedürfnis, der Hektik und dem Stress

des Alltags entgegenzuwirken. Man wünscht, mit ihrer Hilfe innere Ruhe und Gelassenheit zu finden und auf diese Weise Gesundheit für den Körper und höhere Leistungsfähigkeit zu gewinnen. Auf der anderen Seite ist das wachsende Verlangen nach

Meditation ein Ausdruck spiritueller Sehnsucht. Viele Menschen suchen in der meditativen Verinnerlichung Nahrung für die Seele.

Sie sehen in ihr ein Tor zum Erleben einer anderen, höheren Wirklichkeit und einen Weg zu Geborgenheit und geistig-seelischer Entwicklung. Der folgende Artikel betrachtet verschiedene Aspekte und Ziele, die heute mit dem Begriff Meditation verbunden werden.

Dabei soll auch der Frage nachgegangen werden, weshalb heute in christlichen Ländern eine spirituelle Sehnsucht so deutlich hervorbricht.

Von Barbara Sträuli-Eisenbeiss

### **Mit dem Begriff Meditation verbinden sich unterschiedliche Zielvorstellungen**

Das Wort Meditation stammt aus dem Lateinischen und bedeutet »Nachdenken«, »Nachsinnen«. Es ist von der indogermanischen Wurzel *med* abgeleitet, was mit »messend, einteilend sich zu Eigen machen« gedeutet werden kann. In der Literatur findet sich auch die Etymologie *in medium ire*, »zur Mitte gehen«, im Sinne von »in sich gehen«. Der Duden definiert Meditation dementsprechend in zweifachem Sinne als

1. sinnende Betrachtung und
2. mystisch, beschauliche Versenkung.

Wer sich heute mit Meditation näher vertraut machen möchte, begegnet einer Vielzahl verschiedener Techniken und Methoden. Hinter ihnen stehen ganz unterschiedliche philosophische oder weltanschauliche Lehren und Ziele.

In ihrer eigentlichen, ursprünglichen Bedeutung gehört die Meditation in den Bereich der Religion. Der Meditierende verfolgt hier ein spirituelles Ziel: Er sucht auf dem Weg der Verinnerlichung, sich im Geiste von der materiellen Welt zu lösen und mit der Transzendenz, das heisst mit der höheren, geistig-jenseitigen Wirklichkeit, in Verbindung zu kommen. Der Kern der meditativen



# Meditation

Wege nach innen



Der östliche Mensch verbindet mit  
der Meditation eine Schulung von  
Konzentration, Achtsamkeit und  
innerer Ruhe.

Buddhistischer Mönch in der Xa Loi Pagoda,  
Saigon, 1966.

Erfahrung ist das Empfinden der Zugehörigkeit zur »höchsten Realität«. Wie diese höchste Realität allerdings gedeutet wird, unterscheidet sich je nach Weltanschauung, je nach Gottes- und Menschenbild. Während beispielsweise im Buddhismus die letzte Realität als *Nirwana*, als das *unpersönliche Absolute*, interpretiert wird, erkennen monotheistische Religionen wie das Christentum im *personalen Schöpfergott* den Grund und das Ziel allen Seins. In der christlichen Meditation sucht der Meditierende die persönliche Beziehung zu Gott und seiner Welt zu fördern. Demgegenüber wird in den bekannten fernöstlichen Religionen wie dem Buddhismus, Hinduismus oder dem Taoismus in der Meditation die Versenkung in spezielle Bewusstseinszustände trainiert.

In unserer heutigen Gesellschaft wird die Meditation sehr häufig losgelöst vom religiösen Hintergrund betrachtet. Im Zuge der Wellness- und Gesundheitsbewegung werden mit ihr immer mehr auch *nichtspirituelle* Ziele verfolgt. Man bedient sich meditativer Techniken als Methoden zur Stressbewältigung und zur Entspannung. Unter dem Gesichtspunkt einer *Entspannungstechnik* hat die Meditation in den letzten Jahren auch Eingang gefunden in die Medizin, in die Psychiatrie und Psychotherapie. Als begleitende Massnahme wird sie hauptsächlich bei Bluthochdruck, funktionellen Herzbeschwerden oder chronischen Schmerzen eingesetzt. Eine verbreitete Anwendung findet sie in der Behandlung psychischer Beschwerden wie Ängste, Depressionen oder Stresserkrankungen. Im Folgenden möchten wir auf diese therapeutische Nutzung der Meditation im klinischen Bereich näher eingehen. Der zweite Teil des Artikels wird dann den spirituellen Aspekten und Zielen der Meditation gewidmet sein.

## Meditation als Therapieansatz in der Medizin und der Psychotherapie

Die Grundlage für den Einsatz der Meditation in der Medizin und der Psychotherapie ist die Erkenntnis, dass meditative Techniken messbare physische Auswirkungen haben. Die tiefe Meditation bewirkt einen einzigartigen körperlichen Zustand. Er unterscheidet sich vom Schlaf, von Hypnose oder vom Rausch. In den vergangenen 40 Jahren hat sich insbesondere in den USA eine empirische Meditationsforschung entwickelt, die mit physiologischen Messmethoden die körperlichen Auswirkungen bestimmter Meditationsarten zu objektivieren sucht. Das Augenmerk der Forschung richtet sich vornehmlich auf *östliche Meditationsformen* wie die buddhistisch orientierte Zen-Meditation oder die in die Yoga-Systeme eingebettete Meditation. Die überwiegende Fülle der Untersuchungen beschäftigt sich mit dem beruhigenden, stressreduzierenden Aspekt dieser Meditationspraktiken.

Die Übungen zur Entspannung werden in den genannten Formen in ähnlicher Weise durchgeführt: Ausgangspunkt ist die Einnahme einer speziellen Körperhaltung, Sitz- oder Liegehaltung. Es folgt die Konzentration auf den Körper, auf die Atmung und den Kontakt zum Boden. Anschliessend wird die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt, auf den Körper, einen Klang oder auf ein bedeutsames Wort, ein sogenanntes *Mantra*, gelenkt. Durch die geleitete Konzentration wird der Übende von Aussenreizen und spontan auftretenden Gedanken abgelenkt, so dass sich mit der Zeit eine Beruhigung im Denken und ein tiefer Entspannungszustand einstellt. Untersuchungen bei Meditierenden belegen unter anderem folgende körperliche Veränderungen im Zustand tiefer meditativer Versenkung:

- Verminderung der Atemfrequenz, herabgesetztes Luftvolumen, Verminderung des Sauerstoffverbrauchs
- Senkung der Herzschlagfrequenz
- Senkung des arteriellen Blutdrucks

- Reduktion der Muskelspannung
- Veränderung der Hirnstromaktivität

Den Veränderungen der Hirnstromaktivität schenken verschiedene Forscher eine besondere Aufmerksamkeit. Sie sehen hier den Ansatzpunkt für eine Erklärung der entspannenden Wirkung der Meditation. Das menschliche Bewusstsein ist normalerweise ständig angefüllt mit Gedanken, Empfindungen, Erinnerungen, Assoziationen und Ideen. Es herrscht oft sogar ein Durcheinander von Gedanken. Genau hier setzt die Meditation an: Sie will eine Beruhigung im Denken und Empfinden bewirken; sie soll – wie es der japanische Zen-Meister *Taisen Deshimaru* einmal erklärte – zu einem »geläuterten Bewusstsein« führen:

*»Es gleicht dem schlammigen Wasser, das länger in einem Glas steht. Nach und nach setzt sich der Schlamm am Boden ab, und das Wasser wird klar.«*

Die Forschung sucht mit Hilfe der Elektroenzephalographie (EEG) anschaulich zu machen, wie sich eine tiefe Meditation auf das Gehirn auswirkt. Bevor wir auf Ergebnisse der Untersuchungen zu sprechen kommen, seien zum besseren Verständnis ein paar allgemeine Bemerkungen zur Hirnstromaktivität und zu ihrer Messung angeführt: Im menschlichen Gehirn fliessen mittels elektrischer Impulse Ströme, die veränderbar und beeinflussbar sind; jedes der vielen Milliarden Neuronen wirkt wie ein kleiner elektrischer Generator – oder, anders ausgedrückt: jede der unzähligen elektrochemischen Entladungen unserer Nervenzellen erzeugt normalerweise ein winziges elektromagnetisches Feld mit einer Frequenz zwischen einer und 40 Schwingungen pro Sekunde. Das EEG ist eine Methode zur Messung von elektrischen Hirnströmen. In der Neurologie wird das EEG vor allem

zur Diagnose von Hirnstörungen wie beispielsweise Epilepsie angewandt. Mit Hilfe von etwa 20 auf die Kopfhaut aufgesetzten Metallplättchen (Elektroden) werden die Spannungsunterschiede zwischen jeweils zwei Elektroden gemessen, anschliessend mit einem entsprechenden Gerät verstärkt und schliesslich als Hirnstromwellen aufgezeichnet. Der Arzt beurteilt die Hirnströme anhand ihrer Frequenz (Messung in Hertz = Hz), ihres Ausschlages (Amplitude), ihrer Steilheit und Lokalisation. Dabei achtet er auch auf ihre Symmetrie bezüglich der beiden Gehirnhälften. Die Medizin unterscheidet verschiedene Wellenformen von Hirnströmen beim Menschen, die unterschiedlichen Bewusstseinszuständen zugeordnet werden:

**Delta-Wellen:** Sie liegen im Frequenzbereich von unter 4 Hz und treten im Allgemeinen im *Tiefschlaf* auf. Der sogenannte Delta-Zustand wird mit tiefer Ruhe und Entspannung assoziiert; das Bewusstsein schläft. In diesem Zustand werden vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet, weswegen manche Forscher Delta-Zustände auch mit Heilung in Zusammenhang bringen.

**Theta-Wellen:** Sie liegen im Frequenzbereich von 4 bis 8 Hz und treten im *Dämmerzustand* zwischen Wachen und Schlafen auf, oft begleitet von traumartigen Bildern. Im *wachen* Zustand produzieren Erwachsene im Normalfall wenig Theta-Wellen, während Kinder sich interessanterweise bis ungefähr zum zehnten Lebensjahr häufig im sogenannten Theta-Zustand befinden, bis zum Alter von sechs Jahren sogar überwiegend.

**Alpha-Wellen:** Sie liegen in einem Bereich zwischen 8 und 13 Hz und entsprechen einem *entspannten* Wachzustand und einer nach *innen* gerichteten Aufmerksamkeit. Alpha-Wellen stellen den Grundrhythmus des ruhenden Gehirns bei geschlossenen Augen dar.

Der sogenannte Alpha-Zustand entspricht einer stressfreien, ausgeglichener Befindlichkeit und gilt als optimaler Zustand, um zu lernen oder Informationen zu verarbeiten.

**Beta-Wellen:** Sie liegen in einem Frequenzbereich zwischen 13 und 30 Hz. Befinden wir uns im normalen Wachzustand, produziert unser Gehirn im Allgemeinen Beta-Wellen. Sie werden mit nach *aussen* gerichteter Aufmerksamkeit, Konzentration, aber auch mit Erregung und Stress in Zusammenhang gebracht. Je unruhiger oder hektischer ein Mensch wird, desto höher wird die Frequenz der Beta-Wellen.

**Gamma-Wellen:** Frequenzen über 30 Hz bezeichnet man als Gamma-Wellen; in der neueren Literatur wird auch der Ausdruck *40-Hz-Oszillationen* verwendet. Diese Wellen zeichnen sich also durch extrem kleine Amplituden (Schwingungswerten) und normalerweise durch hohe lokale Spezifität aus. In der Regel tauchen Gamma-Wellen nur kurz im Gehirn auf; sie sind demnach nicht nur räumlich, sondern auch zeitlich begrenzt. Welche Bedeutung sie besitzen, kann die Hirnforschung noch nicht mit Sicherheit sagen. Die Hirnströme mit Frequenzen um 40 Hz scheinen kognitive Höchstleistungen zu begleiten, zum Beispiel Momente starker Konzentration.

Die empirische Meditationsforschung vermochte hinsichtlich der Hirnstromaktivität verschiedene Veränderungen während der Meditation festzustellen. Zahlreiche Studien berichten von einer Zunahme der Alpha-Aktivität zu Beginn der meditativen Versenkung sowie von wiederholten Epochen (*»bursts«*, wörtlich *»Ausbrüchen«*) von Theta-Aktivität. Die Aussagekraft dieser Ergebnisse ist allerdings vor allem deshalb beschränkt, weil insbesondere die

Zunahme der Alpha-Aktivität nicht meditationsspezifisch ist; derselbe Effekt zeigt sich auch dann, wenn eine Person die Augen schliesst, sich ausruht und entspannt.

Viel aufsehenerregender sind daher die Untersuchungen des amerikanischen Neuropsychologen

*Richard Davidson*, der aussergewöhnliche Veränderungen der EEG-Aktivität im Gamma-Bereich nachweisen konnte. Der Professor für Psychologie und Psychiatrie an der Universität von Wisconsin in

Viele Meditationsformen zielen auf eine  
Veränderung in der Wahrnehmung  
der Zeit, des Selbst und des Lebenssinns.





Buddhistischer Mönch in einem Zen-Steingarten des Tempels Zuiho-in im Tempelkomplex Daitokuji, Kyoto.

Madison untersuchte im Jahre 2004 mit seinem Team acht buddhistische Mönche, die über eine Meditationserfahrung von 10 000 bis 50 000 Stunden verfügen. In einem der Experimente wies man die Mönche dazu an, sich in der Meditation in den Zustand eines »vorbehaltslosen Mitgefühls« zu versetzen. Während dieser Zeit wurden ihre Hirnströme mit Hilfe von 256 über den gesamten Schädel verteilten Messfühler registriert. Als Kontrollgruppe dienten Personen ohne oder mit wenig Meditationserfahrung. Das Resultat der Untersuchung war für die Forscher verblüffend: So entspannt und ruhig die meditierenden Mönche auch waren – ihr Gehirn befand sich in einem Zustand höchster Aufmerksamkeit. Im Gegensatz zu den Personen der Kontrollgruppe stieg bei ihnen die Gamma-Aktivität während der inneren Einkehr stark an; ausserdem waren diese hochfrequenten Hirnströme über das *gesamte* Denkorgan verteilt. Dieses Ergebnis ist insofern bemerkenswert, als Gamma-Wellen – wie bereits angeführt – unter normalen Umständen zeitlich und lokal sehr begrenzt sind. Was das Ergebnis von Davidsons Untersuchungen bedeutet, ist noch lange nicht erschöpfend geklärt. Es wird spekuliert, dass die beobachtete ungewöhnliche Gamma-Aktivität auf jeden Fall der Ausdruck einer *extremen Wachheit des Geistes* sei.

## Beispiele für die therapeutische Nutzung

Aufgrund der belegten beruhigenden Wirkung beziehen heute viele Ärzte und Psychotherapeuten meditative Praktiken in ihre Behandlungskonzepte ein. Zur Anwendung kommen hauptsächlich östliche Meditationsformen. Auffallend ist dabei, dass diese in der Regel aber nicht in der strengen Weise wie in ihren Herkunftsländern praktiziert werden. Für die hiesige therapeutische Nutzung sind Mischformen entstanden, die den Verhältnissen des westlichen Menschen angepasst sind. Eine seit langem bekannte und weithin bewährte Entspannungstechnik ist das *Autogene Training*, das vom Nervenarzt Prof. Johannes H. Schultz (1884–1970) im Jahre 1920 aus dem Studium buddhistischer und hinduistischer Meditationsformen entwickelt wurde.

## Die Achtsamkeitsmeditation

Ein neuerer Ansatz ist die sogenannte *Achtsamkeitsmeditation*. Sie gründet auf wesentlichen Elementen der buddhistischen Meditation. Die Achtsamkeitsmeditation betont die Konzentration auf das Hier und Jetzt. Der Meditierende strebt eine innere Haltung an, die ihn die Gegenwart in ihrer Vielfältigkeit *bewusst* wahrnehmen lässt. Angestrebt wird eine gleichmässige, *unbeteiligte* Achtsamkeit gegenüber allem, was sich an Gedanken, Gefühlen oder Empfindungen zeigt. Das heisst: Man wertet nicht, sondern ist lediglich Zeuge der Vorgänge.

Die Achtsamkeitsmeditation geht auf *Siddhartha Gautama*, den Begründer des Buddhismus, zurück. In *Buddhas* Reden findet sich folgende Anleitung:

»Achtsam atmet er ein und aus. Atmet er lang ein, so ist er sich bewusst, dass er lang einatmet; atmet er kurz ein, so ist er sich bewusst, dass er kurz einatmet; atmet er lang oder kurz aus, so ist er sich bewusst, dass er kurz oder

lang ausatmet. Dann übt er, so zu atmen, dass er den Atem im ganzen Körper fühlt. Dann atmet er so ein und aus, dass die Körpertätigkeiten sich beruhigen, dass der Körper entspannt wird. Dann übt er, so zu atmen, dass er dabei Freude und Wohlbehagen empfindet; dann so, dass er merkt, wie seine Gedanken zustande kommen; dann so, dass er die Gedankentätigkeit zur Ruhe bringt; dann so, dass er seine Gedanken beobachtet; dann so, dass er sein Denken beschwichtigt; dann so, dass er seinen Geist sammelt und ihn frei macht; dann stellt er beim Atmen Betrachtungen an über die Unbeständigkeit, über die Leidenschaftslosigkeit, über das Aufhören und über das Entsagen.«

Ein Ziel dieser Meditation ist, eine generelle Haltung der Achtsamkeit zu entwickeln. Das Leben soll in jedem Moment mit mehr Klarheit und Bewusstheit erlebt werden. Was man im Alltag auch tut, man soll es bewusst und mit Hingabe tun. Buddha führte darüber aus:

»Wenn er geht, aufsteht, sich setzt oder sich niederlegt oder eine andere Körperhaltung einnimmt, handelt er wissensklar. Wenn er weggeht oder zurückkommt, wenn er geradeaus blickt oder umherblickt, wenn er ein Glied krümmt oder ausstreckt, wenn er Untergewand, Obergewand oder Schale trägt, wenn er isst oder trinkt, kaut oder schlürft, wenn er seine Notdurft verrichtet, wenn er geht, steht, sitzt, einschläft, aufwacht, spricht oder schweigt, so handelt er stets wissensklar.«

Achtsamkeitsbasierte Interventionsansätze werden vor allem in der Behandlung von Schmerz- und Stresserkrankungen eingesetzt. Spezielle Übungen beziehen sich auf die Beobachtung und Wahrnehmung der Atmung, des eigenen Körpers sowie der damit einhergehenden Empfindungen, Gedanken und Gefühle.

Das Ziel der Technik ist, die inneren und äusseren Reize nicht *auszuschliessen*, sondern sich ihnen zu *öffnen*, ohne jedoch an ihnen zu haften. Mit Hilfe dieser offenen, empfänglichen Haltung soll eine Veränderung in der Wahrnehmung der Zeit, des Selbst und des Lebenssinns erreicht werden.

In der psychotherapeutischen Nutzung der Achtsamkeitsmeditation geht es unter anderem darum, durch das Üben der Achtsamkeit zu lernen, aus einer gefestigten eigenen Haltung mit mehr Gelassenheit auf die Veränderungen und Stressbelastungen des Alltags zu reagieren. Aus dieser Einstellung heraus wächst die Erkenntnis, dass man auch in Belastungssituationen wach und konzentriert handeln kann, ohne die Kontrolle zu verlieren oder in Katastrophendenken zu verfallen.

Eine Ahnung davon, wie sehr das Üben einer achtsamen Haltung die allgemeine Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen vermag, vermittelt die Meditationslehrerin Dr. Linda Lehrhaupt mit folgendem Beispiel:

*»Wer zum ersten Abend eines Kurses in "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" kommt, ist oft überrascht: Was er tun soll, nachdem er sich vorgestellt hat, ist, eine Rosine zu essen. Und nicht nur zu essen. Er wird gebeten, das kleine, dunkle Objekt auf seiner Handfläche anzufassen, zu riechen und genau zu betrachten. Der Kursleiter wird vielleicht einige Fragestellungen vorschlagen, um die Erfahrung noch*

*zu vertiefen. Wie viele Farben reflektiert die Haut der Rosine? Wie viele Menschen waren an ihrem Produktionsprozess beteiligt (Bauern, Pflücker, Packer, Lastwagenfahrer usw.)? Nach einiger Zeit werden die Teilnehmer eingeladen, die Rosine in den Mund zu stecken – aber nicht darauf zu beißen. Dann werden sie gebeten, darauf zu achten, wie ihr Mund auf die Rosine reagiert, wie sie sich auf der Zunge anfühlt, wie stark der Impuls ist, sie zu zerkauen und die Sache einfach zu erledigen. Schliesslich kommt der Moment, auf die Rosine zu beißen und sehr langsam zu kauen, bis keine Faser der getrockneten Frucht mehr übrig ist. Der anschliessende Austausch ist lebhaft. "Ich habe nicht gewusst, dass eine Rosine so süss ist", sagt eine Frau erstaunt. Irgendjemand macht gewöhnlich die folgende Aussage, während viele in der Klasse dazu nicken: "Wenn ich so viel verpassen kann, wenn ich eine Rosine nicht achtsam esse, wie viel verpasse ich dann von meinem Leben?"«*

### **Die Methode des Visualisierens**

Eine weitere meditative Technik, die heute im Bereich der Medizin und der Psychotherapie eingesetzt wird, ist die *Visualisierung*. Ausgangspunkt ist hier die Erkenntnis, dass der Mensch mit einer überaus

machtvollen Vorstellungskraft ausgestattet ist. Das Erzeugen von bestimmten inneren Bildern beziehungsweise die konzentrierte Vorstellung, etwas Bestimmtes zu tun, hat messbare Auswirkungen auf den Körper. So führt zum Beispiel die intensive Vorstellung, in einen Zitronenschnitz zu beißen und ihn langsam zu kauen, unwillkürlich zur Anregung des Speichelflusses. Oder das innere Erleben eines anstrengenden Laufs kann entsprechende Veränderungen in der Muskulatur hervorrufen, den Blutdruck messbar erhöhen und die Schweißdrüsen aktivieren. Bereits vor Jahrzehnten riet der italienische Psychiater Roberto Assagioli (1888–1974), die Kraft der Vorstellung gezielt zu nutzen. Inzwischen ist die Visualisierung zu einer gängigen Übungsmethode geworden, vor allem im Bereich des Spitzensports und bei Musikern. Durch Visualisierung lassen sich Bewegungsabläufe und motorische Fähigkeiten nicht nur trainieren, sondern sogar optimieren. Der Amerikaner Ronald Gross, Autor des Bestsellers »Peak Learning«, schreibt über die Technik:

*»Visualisierung funktioniert deshalb, weil Sie Verhaltensmuster in der gleichen Weise wie beim tatsächlichen Training stärken, sobald Sie sich die Zeit nehmen, um sich vorzustellen, wie Sie eine Sache gut machen und sich innerlich jedes Detail des Prozesses vergegenwärtigen.«*

Östliche Meditationsformen wie Tai-Chi oder Yoga stossen in westlichen Ländern seit Jahren auf ein grosses Interesse.

Sie werden hier in der Regel losgelöst vom weltanschaulichen Hintergrund betrachtet und vor allem als Technik zur Entspannung und zur Förderung des Wohlbefindens angewandt.





Im klinischen Bereich haben imaginative Verfahren bei der Behandlung von Schmerzen und Krebserkrankungen eine weite Verbreitung gefunden. Patienten sollen mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft eine Änderung von Körperfunktionen herbeiführen, die gewöhnlich als dem bewussten Zugang verschlossen gelten. Ein Patient mit Magenschmerz wird zum Beispiel angewiesen, sich sein Leiden bildlich vorzustellen: Er soll den Schmerz als festen Knoten visualisieren und dann die Konzentration auf die Auflösung des Bildes, das heisst auf das Lösen des Knotens, lenken.

Ein Pionier in der Psychoonkologie, einer relativ neuen Disziplin der Medizin, die sich mit den psychisch-psychozialen Aspekten von Krebserkrankungen befasst, ist der Amerikaner *O. Carl Simonton*. Der Facharzt für Strahlentherapie, Onkologe und Leiter des *Simonton Cancer Centers* in Malibu (USA) arbeitet seit über 30 Jahren mit Krebspatienten. Er zeigt ihnen Wege auf, wie sie *zusätzlich zu den medikamentösen Therapien* ihre Vorstellungskraft für den Heilungsprozess nutzen können. Die Betroffenen sollen den Krebs und die Abwehrkräfte imaginieren und mehrmals am Tag mit diesen inneren Bildern arbeiten. Der Patient

kann zum Beispiel seine weissen Blutkörperchen als edle Ritter gegen das Krebsgeschwür kämpfen sehen und den Sieg davontragen lassen. Ein anderes wirkungsvolles Bild ist das eines hellen, warmen Lichtstromes, den man durch den Körper fließen lässt. Der Patient soll sich im Detail vorstellen, wie der wohltuende Strom speziell um das kranke Organ fließt, es umspült und alles Kranke auflöst oder ausschwemmt. Weshalb die Methode der Visualisierung zum Genesungsprozess beizutragen vermag, kann die Medizin nicht wirklich erklären. Es wird aber angenommen, dass der Entspannungsfaktor eine wesentliche Rolle spielt.

In der Psychotherapie wird die Visualisierung häufig in der Behandlung von Phobien, Ängsten und Depressionen eingesetzt. Imaginative Techniken werden auch angewendet, um aufgestaute Traumata zu verarbeiten oder unterdrückte Teile der eigenen Persönlichkeit zu integrieren. Bei einer Form der Visualisierung, der *geleiteten Meditation*, stellt sich der Meditierende unter Anleitung des Therapeuten eine Reihe von Szenen vor, die bewusst dazu ersonnen wurden, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Unter Anspannung leidende Patienten beispielsweise werden angeleitet, sich eine entspannende Szene wie etwa einen Spaziergang in einem herrlichen Wald vorzustellen. Der Patient soll im Geiste die Frische spüren, die gute Luft einatmen und sich mit seinem Denken und Fühlen ganz

an diesen erholsamen Ort begeben. Personen mit Höhenangst werden durch eine Serie von szenischen Bildern mit immer grösseren Höhen geführt, bis sie sich im Geiste an das Erleben der Höhe gewöhnt haben.

Zahlreiche Vertreter psychologischer Schulen, die sich an *C. G. Jung*, Gestalttherapie, kognitiver Therapie oder humanistischen Vorstellungen orientieren, setzen die Vorstellungskraft ein, um eine »innere Quelle der Weisheit« zu erschliessen. *Roger Walsh*, Professor für Psychiatrie und Philosophie an der Universität von Kalifornien, empfiehlt einen *imaginären Dialog* mit einem Weisen oder inneren Lehrer. An diesen solle man Fragen stellen, die einem sinnvoll erscheinen und einen beschäftigen. Walsh hat die Erfahrung gemacht, dass sich auf diese Weise »erstaunlich einsichtsvolle Informationen« zutage fördern lassen. Die Vertreter der Methode glauben, die Informationen oder Antworten würden aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche treten.

## Spirituelle Aspekte der Meditation

Angesichts der verbreiteten und auch erfolgreichen Anwendung meditativer Techniken im Gesundheits- und Wellnessbereich tritt manchmal ganz in den Hintergrund, dass die Meditation ihrem eigentlichen Sinne nach weit mehr ist als eine Entspannungstechnik. Sowohl in den Philosophien und Religionen des Ostens als auch im Christentum liegt ihre Bedeutung von jeher im spirituellen Bereich. Wie bereits eingangs erwähnt, suchen Menschen in der Meditation die Verbindung zur Transzendenz. Durch die persönliche Erfahrung wollen sie empfänglicher werden



für das »Wesen« der Dinge, für die Wirklichkeit schlechthin. Das Meditieren steht daher auch im Zusammenhang mit der Suche nach dem *eigenen inneren Wesenskern* sowie der persönlichen geistigen Schulung und Höherentwicklung.

Betrachtet man das wachsende Interesse an meditativen Praktiken, so ist unverkennbar, dass heute viele Menschen in der Meditation nicht nur Entspannung suchen, sondern auch Nahrung für die Seele. Sie leben im Bewusstsein, dass die Realität mehr umfasst als die bekannte materielle Welt. Sie sehnen sich danach, sich in einer stillen Stunde vom Getriebe der äusseren Umgebung zu lösen und im Geiste die geistig-jenseitige Wirklichkeit zu erleben.

## Die Meditation in der Geschichte des Christentums

Im Christentum wurden Persönlichkeiten, die sich um diese Erfahrung bemüht und sie auch verkündet haben, in der Regel als *Mystiker* bezeichnet. Der Begriff *Mystik* kommt vom griechischen *mýein* und bedeutet »verstummen«, »die Augen schliessen«. Es ist damit die Grundbedingung für eine spirituelle Erfahrung angedeutet: das Stille-Werden, das Sich-nach-innen-Wenden. Das Wort *Mystik* wird aber oft auch vom lateinischen *mysterium* abgeleitet und dementsprechend mit »Geheimnis« oder »Geheimlehre« in Zusammenhang gebracht. Diese Ableitung ist aber unzutreffend und irreführend; denn die Meditation und das, was in ihr erfahren werden kann, ist nichts Geheimnisvolles, das sich nicht ergründen liesse; es ist auch kein Geheimnis im Sinne, dass es nur speziell Eingeweihten zugänglich wäre. Die Meditation und damit mögliche spirituelle Erfahrungen stehen jedem Menschen offen, der sich darum bemüht.

Betrachtet man die Geschichte des Christentums, so fällt jedoch auf, dass die Wege der persönlichen Erfahrung nicht immer einfach oder selbstverständlich gewesen sind. Der deutsche Psychologe, Psychotherapeut und Meditationslehrer

*Karlfried Graf Dürckheim* (1896–1988) stellte in dieser Hinsicht einmal kritisch fest:

*»Es besteht die verwunderliche Tatsache, dass die Hüterin des religiösen Glaubens, die christliche Kirche, solchen Erfahrungen gegenüber immer sehr zurückhaltend, wenn nicht ablehnend, ja sogar feindlich gegenüberstand. Während Christus selbst den Menschen lehrte, ihn in der eigenen Innerlichkeit zu suchen, hat die Kirche bis auf den heutigen Tag die Wirklichkeit des Göttlichen fast ausschliesslich in einer Weise gelehrt, die den allmächtigen Gott, vom Menschen in einer unüberbrückbaren Distanz getrennt, zu einem 'Gegenstand' des Glaubens gemacht hat.«*

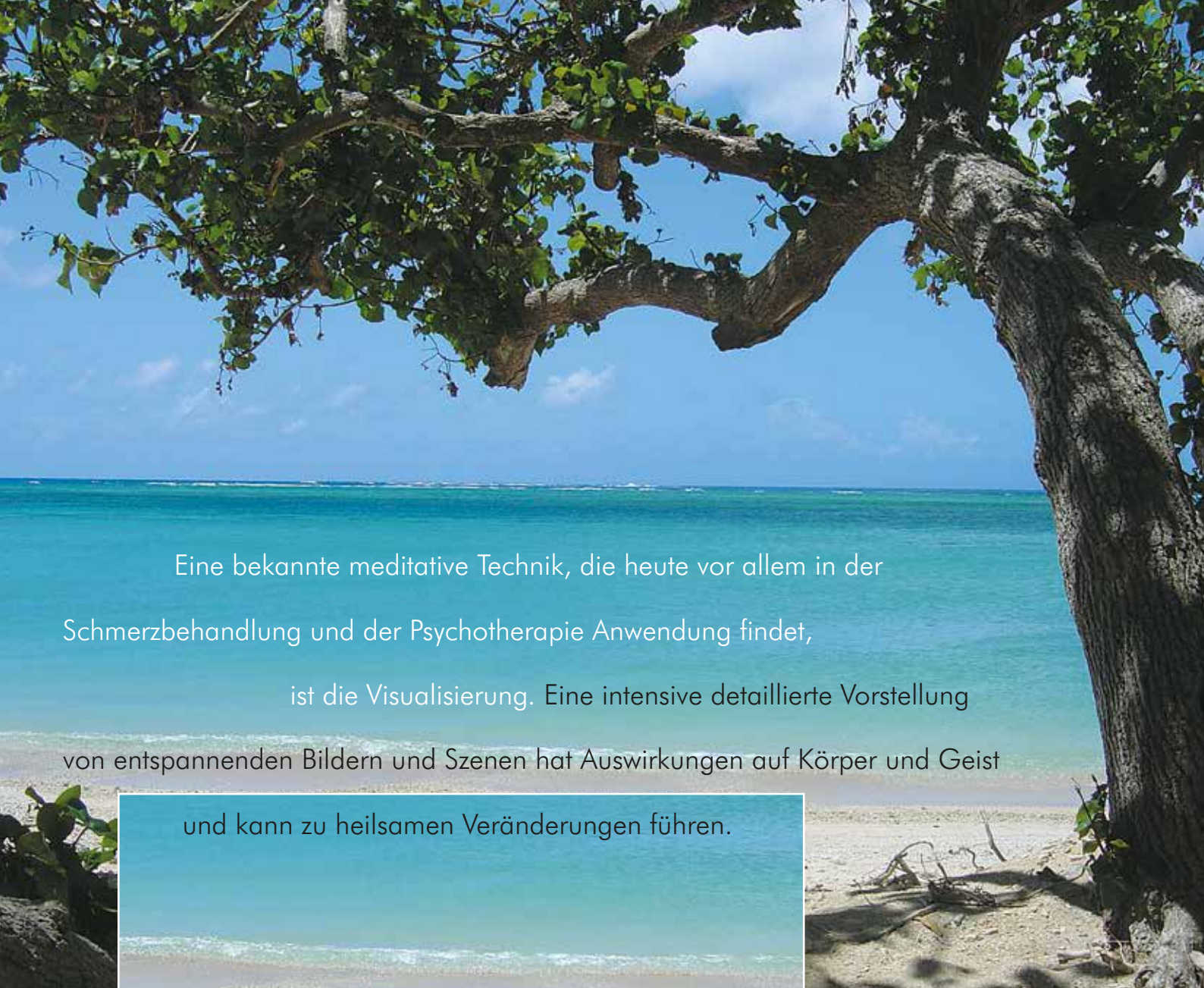
Die Kirche hat die persönliche spirituelle Erfahrung der Gläubigen nicht gefördert. Im Gegenteil; sie hat sie in der Regel gehemmt und während Jahrhunderten oft auch gewaltsam unterbunden. Eines der berühmtesten Beispiele dafür ist das Schicksal des französischen Bauernmädchens *Jeanne d'Arc*, das wegen seiner Verbindung mit der geistigen Welt auf dem Scheiterhaufen verbrannt wurde. In einer hierarchisch aufgebauten und auf Dogmen und Riten fixierten Kirche sind solche persönlichen Erfahrungen nicht erwünscht. Denn ein Mensch, der eine tiefe innere Beziehung zur anderen Wirklichkeit aufbaut und sie in seinem Alltag erlebt, ist in gewissem Sinne autonom. Er ist nicht mehr angewiesen auf den autoritär überlieferten Glauben, sondern er wird unabhängig von priesterlicher Heilsvermittlung und Verkündigung. Über diese Unabhängigkeit schreibt der klinische Psychologe *Harald Walach*:

*»Der, der eine Erfahrung macht, wird selber zu einer Autorität. Und damit kann er bedrohlich werden für*

*Amtsautoritäten, vor allem, wenn diese ihre Autorität, die ihnen übertragen wurde, nicht auch in ihrer persönlichen Erfahrung Wirklichkeit werden lassen. Menschen, die ihre Autorität durch ihre eigene Erfahrung in sich gefunden haben, die ihren eigenen Wesenskern erfahren haben und darin in gewissem Sinne frei geworden sind, lassen sich nicht gerne Vorschriften machen, die ihrem innersten Empfinden zuwiderlaufen, vor allem nicht von Menschen, die ihre Autorität nicht auf eigene Erfahrung gründen können.«*

Die ablehnende Haltung der Kirche gegenüber persönlicher spiritueller Erfahrung hatte tiefgreifende Auswirkungen auf das religiöse Leben und Empfinden in den christlichen Völkern. Der evangelische Theologe und Kirchenhistoriker *Ernst Benz* schreibt von einer »ausserordentlichen Verarmung der christlichen Meditation«. Fehlt es aber an meditativer Praxis, so fehlt es an der Erfahrung der Transzendenz. Die Folge dieses Mangels ist absehbar: Die geistig-jenseitige Welt wird dem Menschen fremd; sie rückt in die Ferne und erscheint ihm schliesslich unreal. Diese Entfremdung ist in unserer Gesellschaft verbreitet. Die beiden Psychiater und Psychotherapeuten *Almuth* und *Werner Huth* sprechen in dieser Beziehung von einer »verkümmerten Wahrnehmungsfähigkeit für die geistige Wirklichkeit«.

Diese »verkümmerte Wahrnehmungsfähigkeit für die geistige Wirklichkeit« beziehungsweise die sich daraus ergebende materialistische Sichtweise wird heute vor allem von kirchlicher Seite gerne mit der Entwicklung der modernen Naturwissenschaft begründet. Diese Erklärung verkennt jedoch die tatsächlichen Ursachen. Die Wurzel für den weitgehenden Verlust einer ganzheitlichen Sicht liegt offensichtlich in der aufgezeigten Haltung von Theologie und Kirche gegenüber der persönlichen spirituellen Erfahrung der Gläubigen.



Eine bekannte meditative Technik, die heute vor allem in der Schmerzbehandlung und der Psychotherapie Anwendung findet, ist die Visualisierung. Eine intensive detaillierte Vorstellung von entspannenden Bildern und Szenen hat Auswirkungen auf Körper und Geist und kann zu heilsamen Veränderungen führen.



## Zurück zu den Wurzeln

Hört oder liest man heute den Begriff Meditation, denken viele als Erstes an östliche Meditationsformen. Als in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts zahlreiche Amerikaner und Europäer Indien und andere Länder Asiens bereisten beziehungsweise als östliche Lehrer in den Westen kamen und hier religiöse Gemeinschaften gründeten und Meditationszentren aufbauten, sind sie mit den buddhistischen und hinduistischen Meditationsformen gleichsam in ein Vakuum gestossen.

Interessant ist aber: Analysiert man die Entwicklung der letzten Jahre, so fällt auf, dass östliche

Praktiken in unseren Ländern hauptsächlich als Entspannungstechniken Verbreitung gefunden haben. Werden dagegen spirituelle Ziele angestrebt, das heisst, geht es um das Stillen einer geistig-seelischen Sehnsucht, so suchen heute immer mehr Christen nach den Wurzeln ihrer eigenen Tradition. Der Grund dafür liegt in den grossen Unterschieden namentlich hinsichtlich des Gottesbildes und der Vorstellung über das Endziel menschlichen Lebens. Vielen im christlichen Kulturraum aufgewachsenen Menschen sind und bleiben gewisse Kernpunkte des

östlichen Denkens fremd. So wird beispielsweise im Buddhismus das letzte Ziel des Menschen in der *Auflösung aller personalen Strukturen* gesehen, im völligen Verlöschen der individuellen Persönlichkeit im Nirwana. Der Begriff Nirwana kommt aus dem Sanskrit und bedeutet »Verlöschen«, »Verwehen«. Er bezeichnet einen Zustand der Erlösung und Befreiung, in dem alle Vorstellungen und Wunschgebilde überwunden und gestillt sind. Das Nirwana ist gemäss buddhistischer Vorstellung die höchste Realität, in der sich dereinst alles Individuelle wie ein Tropfen im Meer auflösen wird.

In der abendländischen, christlich geprägten Kultur herrscht

diesbezüglich eine grundlegend andere Sicht. Sie ist zutiefst geprägt von einem personalen Gottesverständnis und der Betonung der Individualität. Für den im *ursprünglichen Christentum* verwurzelten Menschen ist *Gott* die höchste Realität, der Ursprung und das Ziel allen Seins. Sich selbst sieht er als einzigartiges Geschöpf mit der Aufgabe, die erhaltenen individuellen Fähigkeiten und Talente zu entfalten und zu einer Vervollkommnung zu bringen. Sein menschliches Streben zielt also nicht auf ein Verlöschen seiner Individualität, sondern auf die Entwicklung seiner Persönlichkeit nach dem Gesetz und dem Willen des Höchsten.

## Die Grundlage der christlichen Meditation

Entsprechend der unterschiedlichen Sichtweise über den Ursprung und das Ziel menschlichen Lebens unterscheiden sich die Ziele der östlichen und der christlichen Meditation. Während der östliche Mensch in der Meditation die Versenkung in andere Bewusstseinszustände übt und sich dabei von individuellen Begehrlichkeiten und Leidenschaften zu lösen sucht, erstrebt der Christ die Verbindung zu seinem Schöpfer und seiner Welt. In der Meditation möchte er ihre Gegenwart spüren und mit ihr bereits als Mensch vertraut werden.

Das Fundament dieser Sichtweise ist das Bewusstsein, als Geschöpf Gottes Ewiges, Geistiges in sich zu tragen, gleichsam Träger von der Göttlichkeit zu sein. Gemäss dem Wort im Evangelium »Das Reich Gottes ist inwendig im Menschen« (Luk. 17, 21) sucht der Christ über das Gewahrwerden des eigenen göttlichen Kerns einen Zugang zur höheren Wirklichkeit zu finden. Es ist also der innere Mensch, seine geistig-seelische Persönlichkeit, die

im Verlangen ist, in Verbindung mit ihrem Ursprung zu sein.

Dieses tiefinnerliche Verlangen beschrieb einst der englische Astronom und Astrophysiker *Sir Arthur Eddington* (1882–1944). Eddington, der bahnbrechende Arbeit auf dem Gebiet der theoretischen Untersuchung des inneren Aufbaus von Sternen geleistet und mit seinem Werk »*Mathematical Theory of Relativity*« (1923) viel dazu beigetragen hatte, der englischsprachigen Welt Albert Einsteins neue Theorien vorzustellen, beschrieb dieses Verlangen des inneren Menschen aus der Sicht des forschenden Wissenschaftlers:

*»Wir alle wissen, dass es Gebiete des menschlichen Geistes und der Seele gibt, die ausserhalb der Welt der Physik liegen. In unserer mystischen Empfänglichkeit für die Wunder der Schöpfung um uns, in dem Ausdruck der Kunst, in dem sehnsüchtigen Verlangen nach Gott, strebt die Seele aufwärts und sucht die Erfüllung von etwas, das tief ihrer Natur eingepflanzt ist. Die Rechtfertigung für dieses Streben liegt in uns selbst, in einem mächtigen Triebe, der zugleich mit unserem Bewusstsein erwacht, in einem inneren Licht, das von einer höheren Macht ausgeht als der unsrigen. Die Wissenschaft kann diese innere Rechtfertigung kaum in Frage stellen, denn auch ihr Streben entspringt einem Trieb, dem unser Geist folgen muss, einem Fragen, das nicht unterdrückt werden kann. Sei es in diesem geistigen Streben der Wissenschaft oder in dem mystischen Verlangen der Seele, das Licht winkt von oben, und das Drängen in unserer Brust gibt Antwort.«*

## Mögliche Inhalte der spirituellen Meditation

Die christliche Meditation kennt vielerlei Wege der Verinnerlichung. Man betrachtet sie als eine sehr persönliche Angelegenheit; jeder meditiert nach seinem eigenen Empfinden und Bedürfnis, nach seiner eigenen Kraft und Fähigkeit. Eines aber ist überall gemeinsam:



das Aufsuchen eines ruhigen Ortes, eine halbe oder eine ganze Stunde Zeit und das Sich-nach-innen-Wenden. Man sucht frei und gelöst zu werden im Denken, sich abzuwenden vom Getriebe der äusseren Welt.

Die an der christlichen Lehre orientierte Meditation ist keine gegenstandslose Meditation. Gemäss der Definition des Wortes ist sie ein Nachdenken, ein Besinnen. In einer Anleitung für ein gewinnbringendes Meditieren heisst es deshalb:

*»In der Meditation muss das Denken des Menschen mit eine Rolle spielen. Wenn jemand meditieren will, muss er seinen Geist lenken. Er kann nicht einfach gedanken- und willenlos sich hinsetzen und glauben, es vollziehe sich bei ihm eine wunderbare Meditation. Der Mensch muss zuerst bereit sein, sein Denken zu Gott zu erheben. Ist er willens, nach den hohen Zielen des Lebens zu suchen, so kann sein Denken von einem geistigen Lehrer, Meister, Erzieher beeinflusst werden.«* (Enel)

Ein zentrales Element der christlichen Meditation ist die Verherrlichung Gottes. In einer Stunde der Verinnerlichung finden Meditierende in besonderer Weise Gelegenheit, ihrer Dankbarkeit und ihrer Verehrung Ausdruck zu verleihen.

## Viele Menschen verbinden mit der Meditation

vor allem ein spirituelles Ziel. Wer im Christentum verwurzelt ist, sucht in der Verinnerlichung die persönliche Verbindung mit einer höheren, geistigen Wirklichkeit. Das zunehmende Interesse an Meditation entspricht offensichtlich dem heutigen Bedürfnis nach Autonomie von Glaubensautoritäten und nach eigener Erfahrung.

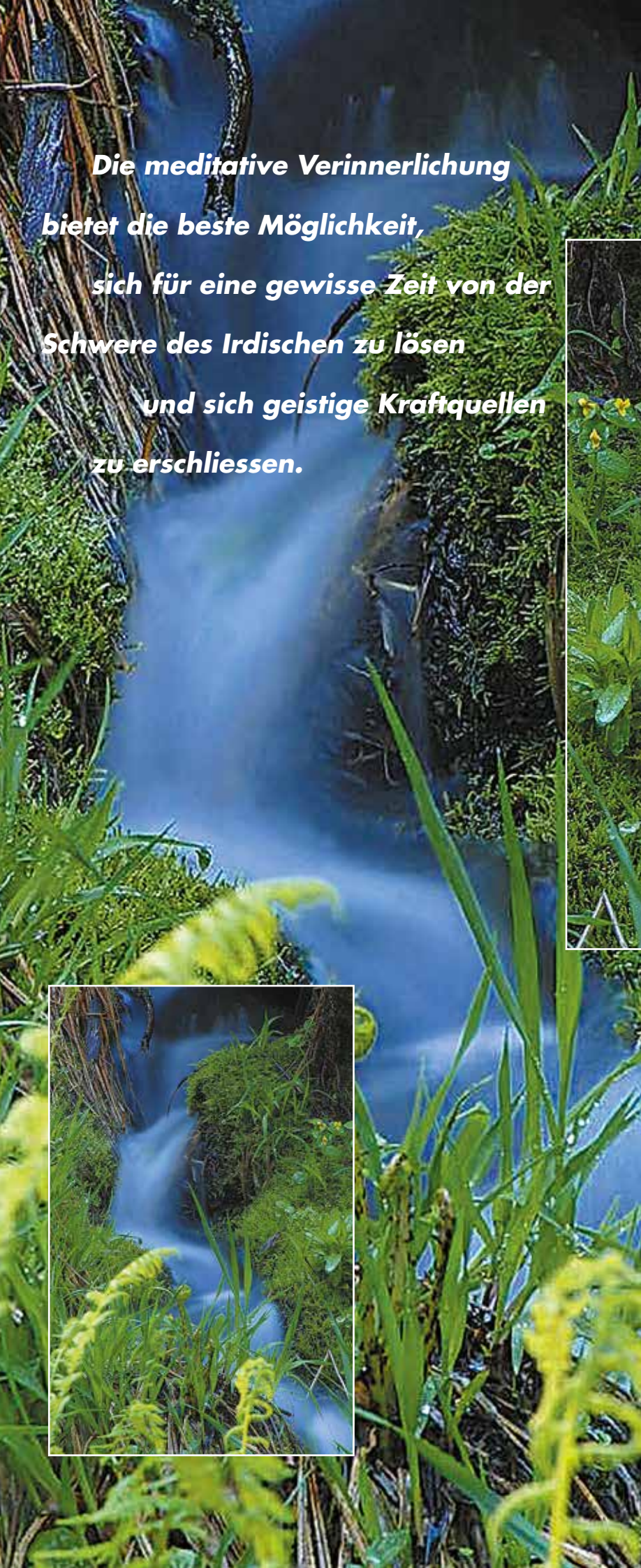
Ein weiterer möglicher Weg der Meditation ist die *Entrückung* im Geiste. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Vorstellungskraft: Mit Hilfe der Visualisierung beziehungsweise der Gedankenkraft sucht der Meditierende sich vom Irdischen zu lösen; er unternimmt im Geiste beispielsweise eine Wanderung in der jenseitigen Welt und führt sich dabei ganz bewusst heilsame Kraft für Körper und Seele zu. Bei dieser Form der Meditation handelt es sich nicht einfach um eine erbauende Phantasie wie in der therapeutischen Nutzung der Meditation, sondern der Meditierende sucht sich in seinem ganzen Denken und Fühlen so zu heben, dass es zu einem tatsächlichen geistig-seelischen Erlebnis kommt. Auch die heilsamen Kräfte, die er auf seiner geistigen Wanderung in verschiedener Form

aufnimmt, werden nicht als blosses Bild aufgefasst, sondern sie werden als realer Ausfluss göttlichen Wirkens erfahren.


Mit Hilfe der Gedankenkraft kann in der Meditation auch eine personale geistige Verbindung angestrebt werden. Im Kapitel über die therapeutische Nutzung der Visualisierung wurde erwähnt, dass der Psychiater Roger Walsh den Rat gibt, sich auf einen imaginären Dialog mit einem »inneren Weisen« einzulassen, da sich dadurch »erstaunliche Informationen« gewinnen lassen. Der im spirituellen Sinne Meditierende sucht keinen imaginären Gesprächspartner, sondern ein reales

geistiges Gegenüber. Er sucht den Dialog mit einem jenseitigen Führer oder Lehrer, mit dem er sich in der Stunde der Meditation besprechen, den er um Führung, um Belehrung und Beistand im Leben bitten kann.

In diesem Zusammenhang ist auch das Nachsinnen über die Gebote, die dem Menschen gesetzt sind, ein wesentliches Element der christlichen Meditation. In einer stillen Stunde lässt sich über einzelne Gesetze und Werte meditieren und das eigene Verhältnis dazu überprüfen. Man kann das Verständnis von Tugenden schärfen, um im Alltag dafür sensibilisierter zu sein. Auch die christliche Meditation ist daher eine *Schulung der Achtsamkeit*. Sie hilft, dem Leben einen höheren



**Die meditative Verinnerlichung  
bietet die beste Möglichkeit,  
sich für eine gewisse Zeit von der  
Schwere des Irdischen zu lösen  
und sich geistige Kraftquellen  
zu erschliessen.**



Sinn zu geben. Durch die Erlebnisse in der Meditation soll die Seele des Menschen so gestärkt und mit Glück erfüllt werden, dass auch der äussere Mensch davon durchdrungen wird und er die erworbenen hohen Gefühle auch seinem Nächsten gegenüber zum Ausdruck bringen kann.

### **Schlussbetrachtung**

Eine Meditation in diesem spirituellen Sinne ist weit mehr als eine Entspannungstechnik. Sie ist in umfassender Weise Nahrung für die Seele.

Wie erwähnt wurde, steht die Meditation in den verschiedenen Religionen vor zum Teil sehr unterschiedlichem weltanschaulichem Hintergrund. Gemeinsam ist jedoch allen Formen, die sich um eine spirituelle Erfahrung bemühen: Die Verinnerlichung soll dem ethischen Fortschritt des Menschen dienen. In den verschiedensten Kulturen verfolgen Meditierende das Ziel, ihr Leben besser zu meistern, innere Ruhe, Gelassenheit zu finden und dem Mitmenschen verständnisvoller und nachsichtiger zu begegnen.

Als eine Art Zusammenfassung seien zum Abschluss verschiedene Aussagen über den Sinn und Zweck der Meditation wiedergegeben, die sich in der Literatur zum Thema finden lassen:

*»Meditation ist eine Technik, die uns hilft, unseren Körper, unser Herz, unseren Verstand und unsere Umwelt klar zu erkennen und auf all das weise und mitfühlend zu reagieren und es zu verstehen.«*


(Joseph Goldstein und Jack Kornfeld)

*»Meditation ist eine Methode, um unseren Geist mit Tugend vertraut zu machen.«*

(Geshe Kelsang Gyatso)

*»Meditation ist die Kunst, sich jedem Augenblick des Lebens mit ruhiger Aufmerksamkeit zu widmen.«*

(Victor N. Davich)



»Durch Meditation findet man auf natürliche Weise zu sich selbst.«  
(Victor N. Davich)

»Meditation ist Heimkehr des Geistes.«  
(Sogyal Rinpoche)

»Meditation ist Schulung und Kultivierung von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ruhe, innerem Frieden und Harmonie.«  
(Klaus D. Biedermann)

»Meditation ist geistige Hygiene. Sie ist wichtigstes Mittel auf unserem Weg zu Bewusstwerdung.«  
(Klaus D. Biedermann)

»Die Meditation ist ein Königsweg zu jeder wirklichen Spiritualität und Religiosität, die diesen Namen verdient.«  
(Almuth und Werner Huth)

»In der Meditation wird die Seele des Menschen für das höhere Leben geschult und beeinflusst. In ihr kann man in Erfahrung bringen, was die göttliche Welt einem zu sagen hat.«  
(Enel) ☺

#### Bildquellen

S. 5 Mitte, 24, 27, 28, 29 und 32: Corbis. S. 22, 23 und 34: pdphoto.org. S. 26, 31, 33 und 35: morguefile.com.

#### Literatur

Ernst Benz, Meditation in östlichen Religionen und im Christentum, in: Bewusstseins-erweiterung durch Meditation, Freiburg im Br. 1973. Patricia Carrington, Das grosse Buch der Meditation, Bern 1999. Heimkehr der Seele, Psychotherapie und Spiritualität, Hg. Karl Maximilian Fischer, Linz 2003. Victor N. Davich, Meditation, München 1999. Klaus Engel, Meditation, Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie, Frankfurt am Main 1999. Volker Friebe, Innere Bilder: imaginative Techniken in der Psychotherapie, Düsseldorf 2000. Gesundheit und Spiritualität, Hg. Wilfried Belscher, Peter Gottwald, Oldenburg 2000. Daniel Goleman, Meditation: Wege nach innen, Weinheim 1990. Almuth und Werner Huth, Handbuch der Meditation, München 1990; Praxis der Meditation, München 2000. Ulrich Kraft, Die neuronale Erleuchtung, in: Gehirn und Geist, Nr. 10/2005. Michael Matthis, Der Einfluss der Entspannungstechnik Transzendente Meditation auf einige Fettstoffwechselfparameter, Diss. der Medizinischen Universität zu Lübeck, Lübeck 1992. Ulrich Ott, Merkmale der 40-Hz-Aktivität im EEG während Ruhe, Kopfrechnen und Meditation, Frankfurt am Main 2000. Harald Piron, Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit, Oldenburg 2003. Christian Steineck, Grundstrukturen mystischen Denkens, Würzburg 2000. Josef Sudbrack, Meditative Erfahrung – Quellgrund der Religionen?, Stuttgart 1994. Therapie und Spiritualität, Hg. Karl-Ernst Bühler, Eckard Wolz-Gottwald, Gladenbach 1989. Harald Walach, ... so wird Gott in dir geboren; christliche Glaubenserfahrung und Transpersonale Psychologie, Freiburg im Br. 1990.

