

Meditation als Therapie

M. Kälin

Meditation ist eine Therapie, bei der das Selbst sich selber mit einer Meditationsmethode beübt. Therapeutische Wirkungen sind beispielsweise bei Stress, Angst, Schmerz, Angina pectoris, Asthma bronchiale, Hypertonie, Colon irritabile, Krisen, chronischer und terminaler Krankheit bekannt. Physiologische Effekte umfassen Veränderungen der Hirnaktivitätsmuster und Hirnperfusion, des Kreislaufs und des Vegetativums im allgemeinen. Meditation führt in Richtung Selbsterkenntnis, Achtsamkeit mit sich und anderen und fördert heilende Beziehungen. Da die Meditation in einem subtilen Geistbereich ansetzt, ist für Indikation und therapeutische Anwendung eine ausgedehnte Meditationserfahrung des oder der Therapieerleidenden notwendig. Sie lässt sich nicht wie ein Pharmakon verschreiben.

Die Meditationsmethoden beinhalten körperlich eine *Haltung* (Sitzen, Stehen, Liegen) oder *Bewegung* (Gehen, Laufen) und geistig eine *kennzeichnende Übung*. Diese besteht zunächst in der Konzentration auf ein äusseres Objekt, wie eine brennende Kerze oder das Rauschen eines Baches, oder auf ein inneres Objekt, wie die Atmung oder die Vorstellung eines Bildes. Dadurch, dass man lernt, dieses Objekt «fallen zu lassen», kann die Methode «objektlos» werden.

Meditation ist neuerdings populär, die Suchmaschine Google™ fand am 9. September 2001 unter «meditation» etwa 1 370 000 Webseiten und unter «meditation buddhism medicine therapy» noch etwa 5200. Meditation bewegt sich in Richtung wissenschaftlicher Akzeptanz: Die Umschlagseite von *Science News* vom 17. Februar 2001 zeigt einen Buddha mit der Titelzeile «Enlightenment Science» und bezieht sich auf einen Artikel von Bruce Bower «Scientists confront the hazy realm of spiritual enlightenment». Die Suchmaschine MEDLINE® ergab unter «meditation» 86 Publikationen seit 1998, bei etwa 14 pro Jahr von 1975 bis 1997 und null vorher (MEDLINE® erfasst Publikationen seit 1961). Von den 86 Publikationen befassten sich 60 mit Meditation im engeren Sinne und davon mit Therapie 33%, Physiologie 27%, Psychologie 15%, Psychosomatik 5%, Theorie und Philosophie 12% und Gebietsübersicht 8%.

Bei der Meditation ist das Objekt des Subjekts das Subjekt, das heisst Subjekt und Objekt sind deckungs-

gleich. Daher ist die wissenschaftliche Erkenntnis- methode, die eine weitgehende Trennung von Subjekt und Objekt voraussetzt, auf das Erfassen von Begleitphänomenen beschränkt. Sie kann Physiologisches beobachten und teilweise messen, Psychologisches durch Befragen und Testen erfassen, aber sie kann das innere Wesen der meditativen Erfahrung nicht ergründen. Das, was Meditierende erfahren, bleibt letztlich Geheimnis. Man kann darüber erzählen oder schreiben, es zeichnen oder in musikalische Form bringen. Immer wird eine Grenze empfunden, hinter der «Erfahrenes besteht», das sich jeder Fassbarkeit entzieht. Aus ärztlicher Warte ist das Fassbare von Bedeutung, für Meditierende ist es aber die eigene Erfahrung von Körper und Geist. Der Körper, oder Teile davon, können sich angenehm anfühlen, jucken, schmerzen, zucken, sich wiegen oder, wie wenn der Körper nicht mehr da wäre, sich als «nicht mehr» fühlen. Der Geist kann ruhig sein, stabil, konzentriert oder voller Gedanken, die herumhüpfen wie Affen in einer Baumkrone. Die Gedanken können lieblich sein, quälend, furchterregend, beglückend. Illusionen und Halluzinationen können auftreten. Kurz, das Erfahrungsspektrum ist gross und deshalb beginnt hier die Meditationsführung eine zentrale Rolle zu spielen. Meditationslehrer/innen müssen aus eigener Erfahrung die körperlichen und geistigen Phänomene so einordnen können, damit Meditierende, auf ihrem Weg nach innen, nicht in die Irre gehen. Dabei bleibt diesen zunächst nichts anderes übrig, als in ihre Lehrer/innen zu vertrauen. Durch stetiges Praktizieren der Meditation lässt sich diese Art von Vertrauen nach und nach durch eigene Erfahrung ersetzen.

Der umfassendste meditative Erfahrungsschatz geht auf die alten Hindus zurück, die in den Upanishaden als erste die Existenz eines Selbst postulierten. Sie begannen, dabei ein «kleines», menschliches von einem «grossen», göttlichen Selbst zu unterscheiden. Das kleine, uns wohlbekannte, ist dasjenige mit seinen Nöten und Leiden. Bei der Frage nach der Erfahrbarkeit des göttlichen Selbst wurden sie in den Samadhizuständen (Zustände, in denen sich Meditierende als eins mit dem Meditationsobjekt empfinden) fündig. Sie erachteten diese als Erfahrungsevidenz für das grosse Selbst.

In bezug auf Tiefe und Ausmass der meditativen Erfahrung sind die buddhistischen Lehrer/innen aussergewöhnlich. Diese haben, oft durch lebenslange Anstrengung, meditative Erfahrung validiert und über zweieinhalb Jahrtausende in unsere Zeit getragen. Es entstand ein komplexes Netzwerk von Lehrer/innen-Schüler/innen-Linien, Traditionen und Schulen. Allen gemeinsam ist jedoch die letztlich subjektive Natur der meditativen Erfahrung, die wiederum nur durch in der Sache Erfahrene beurteilt werden kann. Der ursprüngliche Lehrer, der diese Lawine losgetreten hat, ist der historische Buddha Shakyamuni. Nachdem er die fortgeschrittensten Methoden seiner Zeit gemeistert hatte, war er überzeugt, durch diese die tiefste Erkenntnis der Natur des Leidens nicht finden zu können. Diese bestand dann in seiner eigentlichen Erleuchtung, einer Einsicht in die Natur des

Korrespondenz:

Dr. med., Dr. sc. nat. Max W. Kälin

Mühlebachstrasse 82

CH-8008 Zürich

E-mail: guoyun@aol.com

Homepage:

<http://hometown.aol.com/guoyun/myhomepage/business.html>

Universums, einer tiefsten, erfahrenen Metaphysik. Diese lässt sich auf drei Postulate reduzieren, nämlich Vergänglichkeit, Kein-Selbst und Nirvana. Das erste behauptet, dass alles, ohne Ausnahme, vergänglich ist, das zweite, dass so etwas wie ein Selbst, obwohl als wirklich empfunden, in der letzten Analyse Illusion ist, und das dritte, dass das Leiden, dem alle Wesen unterworfen sind, letztlich nur durch völliges Verlöschen zu heilen ist.

Nun kann man sich hinsetzen, Körper und Geist beruhigen und sich der dadurch entstehenden Entspannung, ohne irgendwelche Referenz zu einer Metaphysik, erfreuen. Geht die Meditation aber tiefer, wird die Metaphysik bedeutsam. Sie funktioniert dann wie eine Art Geleise, das Richtung und Bandbreite der Erfahrung vorgibt. Obschon sich die vielen Methoden zu Beginn kaum grundsätzlich unterscheiden, beginnt sich das Tau, an dem man sich hinunterhangelt, in der Tiefe aufzuspleissen. Meditative Traditionen wie Christliche Kontemplation, daoistische Qi-Erfahrung (Qi ist eine vitale Energie, die durch Training der Empfindung zugeführt werden kann) oder buddhistische Meditation beginnen sich dort wesentlich zu unterscheiden, wo die metaphysischen Inhalte der Erkenntnissuchen zu greifen beginnen. Metaphysische Erwartung und meditative Erfahrung beginnen sich dann, entsprechend dem erkenntnissuchenden System, dem man sich anvertraut hat, anzugleichen. Nun sind die Metaphysiken hier nicht eine Beschränkung der Suche oder eine Form von Selbstbetrug, sondern Wegweiser, hinterlassen von den grossen Sehern der Menschheit. Aus buddhistischer Sicht lässt sich dieses Phänomen so erklären. Alles Metaphysische, ob sinnlich erfahren oder erdacht, solange es in Worten oder Symbolen darstellbar ist, gehört zur Welt der Dualität. Diese muss aber im letzten Erkenntnisschritt überwunden werden, da das Jenseitige, Ungeborene in keiner Weise durch Worte oder Symbole fassbar oder von ihnen abhängig sein kann. Das ist auch das, was die Seher und Mystiker aller Zeiten und Traditionen behauptet haben.

Wie kommt heilende oder therapeutische Wirkung zustande? Zunächst wirken die Methoden beruhigend, angstlösend und homöostasiefördernd. Alles Physiologische wird «stabiler». Allen Methoden, ob objektbezogen wie beispielsweise in den Visualisationen der tibetischen Schulen, oder objektlos wie in Chan (chinesischer Ursprung von Zen), Qi-bezogen wie im daoistischen Qigong oder kontemplativ wie in der christlichen Mystik, ist gemeinsam, dass sie zunächst den Geist beruhigen, bis dieser klarer und konzentrierter wird. Damit beginnen sich Ängste ab-

zubauen, insbesondere die Angst vor Sterben und Tod. Der Mensch wird weniger neurotisch, seine Schmerzen werden erträglicher, sein Schicksal erduldbarer. Es ist zu betonen, dass der meditationsunterstützte Prozess nicht geradlinig verläuft, sondern eher wie auf einer Achterbahn. Deshalb benötigen die meisten Menschen eine fähige Führung. Da die Meditation eine Eigenleistung ist, können Gefühle der Selbstsicherheit wachsen und der Hilflosigkeit schwinden. Die heutige Erfahrungslage erlaubt es nicht, eine Indikations- und Kontraindikationsliste aufzustellen, aber allgemein gewinnen Menschen mit chronischen Krankheiten und Neurosen, falls sie motiviert und diszipliniert sind, beides ebenfalls Eigenleistungen, von Meditation. Zu berücksichtigen sind Depressive und Wahnbereite, da beide unter Meditation dekompensieren können. Nun ist meiner Erfahrung nach Meditation für Menschen der Heilberufe genauso wirksam und schützend wie für deren Patienten, bloss haben erstere oft noch weniger Zeit für derartige Methoden. Mit und ohne Meditationspraxis sind wir Menschen, je nach Sicht, unserem Schicksal ausgeliefert oder Schuster unseres Karmas, aber mit Meditation sind wir weniger hilflos.

Ungewöhnliche Phänomene können sich unter Meditation manifestieren: Einzelne Yogins demonstrieren die Fähigkeit, sich tage- bis wochenlang in einem Sarg (ohne «Panicbutton») begraben zu lassen, sich in eine Vita minima zu begeben, um danach wieder in einen normalen Wachzustand zurückzukehren. Physiologisch ist eine derartige Existenz auf Sparflamme wahrscheinlich mit Hibernation (Winterschlaf) und Estivation (Sommerschlaf) verwandt. In Samadhizuständen ist das Verharren in einer Meditationshaltung, wie beispielsweise dem Lotussitz, stunden- bis tagelang möglich, ohne Schaden zu erleiden. In tiefer Meditation können nahtod- und sterbeprozessähnliche Grenzerfahrungen auftreten, die als ein Vertrautwerden mit dem Sterben empfunden werden können. Nach meist längerer Zeit (Jahre bis Jahrzehnte) können auch tief bedrohliche Zustände der Verlorenheit und Verlassenheit entstehen. Nach Klausuren können Pathologien wie maniforme Zustände, Persönlichkeitsstörungen und zerstörende Verhaltensweisen auftreten.

Um Leiden zu mildern und Heilen zu fördern, praktizieren fast alle Religionen Meditation in irgendeiner Form. Meditation ist Teil der drei grossen asiatischen Medizinen (der ayurvedischen, chinesischen und tibetischen Medizin). Sie wird wohl auch zu der sich abzeichnenden Weltmedizin gehören, die einmal das gesamte, geprüfte Heilwissen der Menschheit beinhalten wird.