

Fragen an die Meditationsbewegung

Die Meditationsbewegung der letzten Jahre hat zahlreiche traditionell-kirchlich erzogene Christen (und natürlich auch manche Unkirchliche) zu einer neuen, erfahrungsverwurzelten Gläubigkeit geführt. Andere hat sie auch bloß zum Träumen animiert. Wenigstens meinen ernst zu nehmende und durchaus aufgeschlossene Seelsorger und Psychologen so urteilen zu müssen. Was soll es, so begründen sie ihr Unbehagen, daß jemand bei einer „naturalen“ Meditation beispielsweise in einem Baum eine Reihe von Sexualsymbolen erlebt, also in der Begegnung mit diesem Gegenstand nur seine unbewältigte Sexualität bewußtmacht, ohne einen Anstoß zur Verarbeitung und zur Integration zu erhalten? Oder welchen religiösen Sinn hat es, wenn man über einen Fluß meditieren läßt, wo dann der eine in seinen Vorstellungen bald bei dessen Mündung, ein anderer aber bei der Quelle und ein dritter bei dem Inhalt „Fruchtwasser“ anlangt?

Wir wissen aus der Religionsgeschichte und aus Äußerungen von meditierenden Zeitgenossen, daß ein Baum auch anders als eben geschildert erlebt werden kann, nämlich religiös bzw. präreligiös: als Chiffre und Symbol für Leben „überhaupt“, für Jugend und Unsterblichkeit, so daß dabei ein Aspekt des Ganzen und Absoluten unseres Daseins erahnt wird¹. Ähnlich symbolisiert in den Religionen der Primitiven Wasser „die Summe der Möglichkeiten, es ist *fons et origo*, das Reservoir aller Möglichkeiten der Existenz; es geht jeder Form voraus und trägt jede Schöpfung“ (M. Eliade, 76), ist Ort des Untertauchens ins Gestaltlose (Tod) und der Wiedergeburt zu einem neuen Menschen (so in der Symbolik der Reinigungsriten und der Taufe). Möglicherweise erlebten die eingangs erwähnten Meditierenden in ihren Assoziationen zum „Fluß“ eine unbestimmte Gerichtetheit des Lebens (Mündung), die Herkunft des Menschen aus einem größeren Ursprung (Quelle) und die Sehnsucht nach oder die Gewißheit von (welcher?) Geborgenheit (Fruchtwasser), so daß in der intuitiv-symbolischen Betrachtung des Flusses Grunderfahrungen wach werden konnten, die den Menschen für eine emotional intensive Bejahung seines göttlichen Ursprungs öffnen.

Also scheinen beide Parteien recht zu haben. Jene, die sagen, bei solcher Art Meditation werde ein völlig zielloses Psychotraining getrieben, müßiger Tiefsinn kultiviert, geträumt, und nach anfänglichem Entdeckerenthusiasmus Frustration erzeugt. Und die anderen, die betuern, diese Art von Meditation sei der einzige Weg zu ursprünglicher religiöser Erfahrung. Alle anderen Formen herkömmlicher Frömmigkeit seien demgegenüber ein erfahrungsfremder Kult von Formeln und lebentötende Programmierung des Denkens, Empfindens und Sprechens durch eine vorgegebene Tradition.

¹ Siehe M. Eliade, *Das Heilige und das Profane* (Hamburg 1957) 87–89 und die Niederschriften bei K. Tilmann, *Die Führung zur Meditation* (Köln 1971) 314–319.

Eine erste Unklarheit: die Wirkung der verschiedenen Methoden

Eine erste Unklarheit, an der die heutige Meditationsbewegung leidet, besteht darin, daß man über die psychologisch-spirituelle Wirkung der angewandten Verfahren nicht genügend reflektiert, sondern jede beliebige Umschaltung auf eine gewisse Sammlung und vor allem jede Stimulierung halb- oder unbewußter Vorgänge für therapeutische oder auch religiöse Meditation hält. Man unterscheidet zu wenig innere Schritte („Stufen“ oder „Lernziele“), nach denen ein spiritueller Weg konzipiert werden könnte. Viele Meditationsleiter probieren irgendeine Methode aus und freuen sich, daß die Teilnehmer darauf ansprechen, können aber nicht sagen, warum eine Methode in einem bestimmten Zusammenhang eingesetzt wurde, was sie genau bewirken sollte und wie sich daran weitere Schritte anschließen können.

Eine solche Klärung ist gewiß nicht leicht. Man halte nur einmal die verschiedenen Beschreibungen und Einteilungen der Meditationsweisen, die in den letzten Jahrzehnten veröffentlicht wurden, nebeneinander. Hier wird von sehr verschiedenen Gesichtspunkten aus und in ganz verschiedenen Sprachen geredet. Mal philosophisch-theologisch („die Intensität des Seins in sich zulassen“), mal psychologisch („Weg der Individuation“, „fixierende Sammlung“, „Ent-Ichung“) oder auch in einer vom Osten inspirierten Sondersprache („sich zur Erdmitte hin lassen“). Es gibt auch noch keine empirisch gesicherte und allgemein anerkannte psychologische Theorie von den verschiedenen Bewußtseinszuständen und -einstellungen, in deren Koordinatensystem die einzelnen Meditationsweisen eingeordnet werden könnten. Darum auch die Verständigungsschwierigkeiten zwischen den einzelnen Meditationsschulen untereinander und zwischen der ganzen Meditationsbewegung auf der einen und der kirchlich-traditionellen Spiritualität auf der anderen Seite.

Einen ersten Ansatz zur Klärung könnte man vielleicht dadurch gewinnen, daß man einmal versucht, von den *psychotherapeutischen Methoden* her die Wirkungen und möglichen Ziele der verschiedenen Meditationsweisen zu beschreiben. Die Methoden der Psychotherapie lassen sich (mit zahlreichen Untergliederungen und Überschneidungen, weil jede Methode mehrere Wirkungsaspekte hat) in vier Großgruppen einteilen: 1. Suggestive Methoden (Ermunterung, Suggestion im Wachzustand oder in Hypnose, Autosuggestion, autogenes Training); 2. Expressive Methoden (reinigendes Abreagieren, Spiel-, Bewegungs-, Atmungs-, Musiktherapie); 3. Dialektische Methoden (die freie Assoziation der Psychoanalyse, Deutung von Träumen und Phantasien, Logotherapie, Daseinsanalyse, nicht-direktive Therapie, Gruppentherapie); 4. Organische Methoden (Schockbehandlung, Medikamente zur Unterstützung der anderen Therapien)².

Die Betrachtung eines Baumes, eines Flusses oder einer Schale kann beispielsweise sehr verschiedene Wirkungen haben und verschiedenen Zielen dienen, je nachdem,

² Vgl. P. R. Hofstätter, *Psychologie* (Frankfurt 1966, Fischer-Lexikon 6), Artikel „Psychotherapie“.

welche Erwartungshaltung der Meditationsleiter weckt oder in welchen Zusammenhang diese Übung gestellt wird.

1. Sammlungs- und Empathieübungen

Man kann einen Baum oder Fluß einfach so betrachten, daß dadurch (wie in manchen Vorübungen innerhalb der suggestiven Methoden) das Fixieren der Aufmerksamkeit und das Sicheinfühlen in Dinge (und Personen), also Empathie geübt wird. So leiten manche Kunstpädagogen ihre Schüler an, zuerst einmal ruhig zu werden und sich in die Blume oder den Baum, den sie malen wollen, hineinzusetzen. Vieles, was heute „Meditation“ genannt wird, ist zunächst einfach Sammlungs- und Empathieübung in diesem Sinn.

Schon das Schaffen einer Stille, das bewußte Atmen, Sitzen oder Gehen, das Schauen auf einen Punkt oder in den Schein einer Kerze, die Wiederholung eines Wortes (Mantra, ähnlich wie das hesychastische Gebet der Ostkirche) fördert solche „fixierende Sammlung“ und wird darum heute oft geübt und empfohlen. Hier wäre aber viel schärfer auseinanderzuhalten, was man eigentlich will. Erstrebt man nur ein einfaches Zusichselberkommen, eine Umschaltung vom unruhig-zerstreuten zum aufmerksamen, vom einseitig zweckgerichteten und vorprogrammierten zum offenen und spontan-erlebnishaften Wahrnehmen mit persönlicher Mitschwingung und im Nahbezug des Gemüts? Oder sollen diese Übungen darüber hinaus zu einer „konzentrativen Selbstentspannung“ führen, wie sie durch die „Körperbeseelung“ (Somatisierung) des autogenen Trainings erreicht wird?

Solche „Körperbeseelung“ (durch Atmen, Sitzen, Gehen), aber auch Empathie-Übungen können die Spannung des bewußten Ich verringern, das Ich zerfließen lassen und seine zentralsten Funktionen wie Außenzugewandtheit, Aktivität, Abstraktion, Kritik, spannend-wollende Selbstregulierung zurücktreten und die unter- oder unbewußten Anteile seelischen Lebens aktiv werden lassen³. So kann eine Versenkung erreicht werden, wo der Übende weitgehend gegen äußere Sinnesreize abgeschlossen ist und ähnlich wie im Traum seelische Abläufe konzentrativ verstärkt werden – eine „Ent-Ichung“, die äußerst empfänglich macht für den hypnotischen Einfluß eines Therapeuten, aber auch für das suggestive Wort eines Meditationsleiters oder auch für Autosuggestion. Hier wird bereits sichtbar, wie von einem einzigen Verfahren mehrere Wirkungen bzw. Wirkungsstufen zu erwarten sind.

Die Zen-Tradition kann die Empathie-Übungen auch zu einem Weg machen, auf dem der Meditierende der alles umspannenden, die Ich-Objekt-Spaltung übersteigenden Alleinheit inne wird.

³ Vgl. J. H. Schultz, *Das autogene Training* (Stuttgart 1953).

„Die Methode des Zen besteht darin, in den Gegenstand selbst einzudringen und ihn sozusagen von innen zu sehen. Die Blume kennen heißt, zur Blume werden, die Blume sein, als Blume blühen und sich an Sonne und Regen erfreuen. Wenn ich das tue, so spricht die Blume zu mir, und ich kenne all ihre Geheimnisse, all ihre Freuden, all ihre Leiden, das heißt, das ganze Leben, das in ihr pulst. Und nicht nur das: gleichzeitig mit meiner ‚Kenntnis‘ der Blume kenne ich alle Geheimnisse des Universums einschließlich aller Geheimnisse meines eigenen Ich, das mir bisher mein Leben lang ausgewichen war, weil ich mich in eine Dualität, in Verfolger und Verfolgten, in den Gegenstand und in seinen Schatten, geteilt hatte. Kein Wunder, daß es mir niemals gelang, mein Ich zu erfassen. Und wie anstrengend dieses Spiel war! Jetzt kenne ich jedoch mein Ich, indem ich die Blume kenne. Das heißt, indem ich mich in der Blume verliere, kenne ich mein Ich ebenso wie die Blume.“⁴

Die Zen-Tradition arbeitet freilich nicht nur mit dieser Einfühlung in einen Gegenstand zur Wahrnehmung der alles verbindenden übergegenständlichen Einheit, sondern auch mit psychosomatisch ansetzenden Versenkungsübungen (Atmen, Sitzen, Gehen). Ihr Ziel ist dabei eine überwach-mystische, bildlose und wohl auch weitgehend emotionsfreie „Erleuchtung“⁵. Die Schulen der Yoga-Tradition gehen von den gleichen Versenkungspraktiken aus in eine andere Richtung, wo auch trance-ähnliche Zustände angezielt sein können.

Die Erfahrung lehrt, daß solche Versenkungs- und Empathieübungen die Persönlichkeitsbildung fördern und religiöse Meditation wirksam vorbereiten können. Sie können aber auch zu einem sinnlosen Träumen und Herumspazieren in anderen Dingen und Personen verleiten. Es besteht auch die Gefahr, daß manche Meditierende Empathie-Übungen als bequeme Ich-Auflösung auffassen und sich desintegrierend-verschmelzend mit den betrachteten Gegenständen identifizieren („Ich bin der Baum“). Über alle diese Chancen und Gefahren müßte ein Meditationsleiter Bescheid wissen.

2. Übungen zum thematisch offenen projektiv-symbolischen Erleben

Die Betrachtung eines Baumes, Flusses oder Bildes kann auch als Anreiz zu „freier Assoziation“ und zu einem thematisch offenen, ganz von der Verfassung des Meditierenden abhängigen projektiv-symbolischen Erleben verstanden werden. Hier macht sich der Betrachtende ähnlich wie bei projektiven Testverfahren und auf der Couch des Psychotherapeuten ohne bewußte Kontrolle alles bewußt, was ihm einfällt: seine Stimmungen, Konflikte, Wünsche, Erinnerungen, Grundeinstellungen. Gegenstände von anregender Unstrukturiertheit können ähnlich wie das Anfertigen von Collagen, das Malen (mit oder ohne Musik) oder das Psycho- und Soziodrama die Schicht bildhaften

⁴ D. T. Suzuki, Über Zen-Buddhismus, in: E. Fromm u. a., Zen-Buddhismus und Psychoanalyse (Frankfurt 1972) 22. Testkontrollen haben übrigens gezeigt, daß Zazen-Übungen die mitmenschliche Empathie fördern können.

⁵ Vgl. B. Grom, Gibt es eine neue Religiosität? in: Ist Gott noch gefragt?, hrsg. v. K. Rahner (Düsseldorf 1973) 98–124.

Erlebens ansprechen, so daß ganz allgemein der Fluß psychischer Energie angeregt und die Bewußtmachung unbewußter Inhalte gefördert wird. Nach Ansicht der C. G. Jung-Schule können so nicht nur persönliche Verdrängungen, sondern auch Urvorstellungen des kollektiven Unbewußten, also auch Urvorstellungen numinosen Inhalts (etwa im Mandala, Kreuz u. ä.) bewußtgemacht und als wiederbelebte seelische Kraft in eine neue Ich-Form integriert werden. Insofern ist diese Meditationsweise den expressiven und dialektischen Methoden der Psychotherapie zuzuordnen⁶.

Viele Meditationsleiter scheinen sich nicht darüber im klaren zu sein, in welchem Zusammenhang und Ausmaß sie offene Anstöße zu projektiv-symbolischem Erleben vermitteln sollen. Die völlig offenen Verfahren helfen sicher zur allgemeinen Umschaltung von einem intellektualistischen und vorprogrammierten Reagieren auf eigenes, kreatives Erfahren und sind darum für traditionell erzogene Gläubige mit eingefahrenen Denk- und Erlebnisbahnen unentbehrlich. Sie fördern auch eine erste Selbstwahrnehmung, in der Antriebe (gute, neutrale, zerstörerische und maßlose), Konflikte, Einstellungen und Schwerpunkte, die bisher halb- oder unbewußt geblieben waren, ins Bewußtsein treten können. Sie dienen auch der Stimulierung der bildhaften Erlebnisschicht und der Erschließung verkümmelter oder verdrängter Erlebniskräfte.

All diese Vorgänge sind, so sehr sie zunächst in einem rein therapeutisch-psychohygienischen Kontext stehen, oft genug unerlässlich, um die Grundvoraussetzungen für eine religiöse Meditationsfähigkeit zu schaffen. Aber können die Meditationsleiter dieses Psychotraining so individuell leisten, wie es notwendig ist, bzw. können sie jene Übungen auswählen, die sich für eine weniger individuelle Vorarbeit in größeren Gruppen eignen? Dann: unter welchen Umständen würden thematisch gezielte Test- und Sensibilisierungsverfahren (beispielsweise zum Wertempfinden oder zum Erlebnis von Sinnlosigkeitsgefühlen) wirksamer zu einer meditativen Selbsterfahrung und Selbstfindung führen? Wie können überhaupt die Ergebnisse der ersten Selbstwahrnehmung so weitergeführt werden – wenn eben eine religiöse Meditation beabsichtigt ist –, daß der Übende ohne Bruch und Krampf zu einer Selbstwahrnehmung und Orientierung in einem religiösen Horizont findet? Wann ist – zumal bei Personen, denen es weniger an allgemeiner Erlebnissfähigkeit als vielmehr an bewußter Einsicht und Orientierung fehlt – die Stimulierung des symbolischen Erlebens durch eine weniger bildgebundene, mehr oder weniger logotherapeutische Erschließung von Sinn, Liebe und Hoffnung zu ersetzen?

Manche Vertreter der Meditationsbewegung huldigen hier ziemlich dogmatischen Ansichten. Unverfälschtes, vitales Erleben und natürlich auch echtes religiöses Empfinden müsse ganz spontan und ganz aus dem Unbewußten, aus Phantasien und Träumen,

⁶ Zu den dialektischen Verfahren (mit starker expressiver Komponente) gehören auch alle Versuche einer Verbindung von Gruppendynamik/Gruppenpsychotherapie mit Gebet und religiösem Gespräch. Vgl. dazu A. Heimler, *Impulse zur Selbstverwirklichung in meditativer Gruppenerfahrung* (Skriptum, Benediktbeuern 1972); J. Le Du, *Katechese und Gruppendynamik* (Luzern, München 1971); J. W. Knowles, *Gruppenberatung als Seelsorge und Lebensaufgabe* (München 1971) 64–70.

wachsen. Alles andere sei ein Rückfall in den tötenden Verstandes- und Buchstaben-dienst erstarrter Tradition. Gerade Menschen, die in einem formalistischen kirchlichen Milieu aufgewachsen sind, sind mit C. G. Jung (der ähnlich erzogen wurde) davon beeindruckt, wie Patienten, sobald sich ihr Ich neu strukturiert, in ihrem Träumen oder in der wachen aktiven Phantasie (z. B. beim Zeichnen) das Numinose erfahren und wie diese Erfahrung ihrem Leben Sinn, Licht und Reiz verleihen kann. Die Vision einer Mandala-Form, eines Kreuzes oder sonst einer numinosen Gestalt kann das Ende einer Neurose und damit den Anfang einer Wiedergeburt bedeuten⁷. Sie kann die Folgen moralistisch-rigoristischer Erziehung (Depressionen, Schuld- und Angstgefühle) heilen und zu neuer menschlich-religiöser Erlebnisfähigkeit führen⁸. Also ist, wie C. G. Jung mit einem an L. Klages orientierten antiintellektuellen Akzent verkündet hat, im Achten auf das Numinose in Träumen, freien Assoziationen und symbolischen Bildschöpfungen der Königsweg zur „unmittelbaren Erfahrung“, zur seelisch-religiösen Erneuerung und Vitalisierung zu suchen⁹.

Dieser Weg ist sicher möglich und sogar notwendig. Nur muß man sich seiner Grenzen und Gefahren bewußt sein. 1. Die Aktivierung und Verarbeitung von Einfällen und Träumen mag in besonders bewegten Phasen und Wandlungserlebnissen der einzig mögliche Zugang zu einer Fortentwicklung sein. Aber außerhalb dieses therapeutischen Kontextes, wo es um eine „normale“ Sensibilisierung und um die Beantwortung einer relevanten Situation geht, ist seine Ergiebigkeit fraglich. Da kann diese Methode leicht zu spielerischem und rein introvertiertem Assoziieren und zum Träumen führen. Es ist nämlich gar nicht so sicher, wie aufgrund der Jungschen Theorie oft angenommen wird, daß aus einer allgemeinen Einstimmung in eine „symbolische Einstellung“ immer auch numinose Erfahrungen erwachsen. Umgekehrt zeigen genügend Beispiele, daß eine Revitalisierung des religiösen Lebens auch auf anderm Weg erreicht werden kann. 2. Wird diese Methode mit der religionspsychologischen Interpretation C. G. Jungs angewandt, so führt sie auch zu den entsprechenden Einseitigkeiten: Die numinosen Erlebnisse werden nicht klar genug als Betroffenwerden vom transpsychischen Ganzen verstanden, nicht als eine Begegnung, ein Empfangen und Verpflichtetwerden, sondern als innerpsychisches Produkt des nie ruhenden schöpferischen Unbewußten¹⁰. Die so gesuchte Religiosität wird auch weniger das im Wachbewußtsein und in der realen Begegnung mit Mitmenschen erfahrene numinose *und* ethische „Ergriffensein in der Tiefe“ (P. Tillich), sondern eher der mana-hafte, irrationale Schauer sein. Keine Ich-Du-Beziehung, sondern Verwurzelung in einem es-haften, weltseelenhaften Grund, eben dem kollektiven Unbewußten. 3. Wer sich einseitig auf pathisches Ergriffenwerden

⁷ C. G. Jung, *Psychologie und Religion* (Zürich 1962) 124.

⁸ Siehe F. Froboese-Thiele, *Träume eine Quelle religiöser Erfahrung?* (Darmstadt 1972); J. A. Sanford, *Gottes vergessene Sprache* (Zürich 1966).

⁹ Vgl. C. G. Jung, *Von den Wurzeln des Bewußtseins* (Zürich 1954) 8–25.

¹⁰ Vgl. J. Tenzler, C. G. Jungs Phantasieauffassung in strukturpsychologischer Sicht, in: *Wirklichkeit der Mitte*, hrsg. v. J. Tenzler (Freiburg 1968) 252–291 (bes. S. 288); R. Affemann, *Psychologie und Bibel. Eine Auseinandersetzung mit C. G. Jung* (Stuttgart 1957) 20–24.

aus unbewußten Tiefen konzentriert, kann das Numinose auch in der „affektiven Erschütterung“ suchen, die im Kontakt mit den vom bewußten Ich abgespaltenen und automatisch agierenden seelischen Zonen erlebt wird (ähnlich wie das „Übersinnliche“ im Spiritismus und die „Dämonen“ bei Besessenheitsphänomenen)¹¹.

3. Gelenkte und suggestive Einstimmung

In manchen Anregungen läßt man einen Gegenstand (Baum, Bild, Symbol) in der Art einer „Symbolbetrachtung“ so erfahren, daß die Wahrnehmung durch einen vorgegebenen Text gelenkt wird. Hier knüpft man an die Tatsache an, daß manche Gegenstände und Formen in unserem Kulturkreis verhältnismäßig spontan bestimmte Erlebnisse wachrufen bzw. daß durch einige Stichworte die bildhaft-emotionale Erlebnisfähigkeit aktiviert und in eine bestimmte Richtung (Geborgenheit, Freude, Hoffnung) eingestimmt und umgestimmt werden kann. Das ist dann einerseits projektiv-symbolisches Erleben, das aber die Vieldeutigkeit der freien Assoziation dadurch vermeidet, daß es durch fremden oder eigenen Einfluß gelenkt wird. Insofern ist diese Methode den suggestiven Verfahren (Fremd- oder Autosuggestion) zuzuordnen.

Die suggestive Wirkung ist um so stärker, je mehr die vorangegangenen Übungen zur Sammlung eine konzentriative Selbstentspannung und hypnoide Versenkung erreicht haben bzw. je stärker die fremd- oder eigensuggestive Ausstrahlung ist.

Auch schon bei der einfachen Bild- und Symbolbetrachtung muß sich eine wache Glaubenspädagogik nach deren Ort in der gesamten Spiritualität fragen. Sollte man vielleicht unterscheiden zwischen Bildern und Symbolen, die eine bereits gewachsene Grunderfahrung und Grundstimmung (Geborgenheit, Freude, Hoffnung) in der bildhaft-emotionalen Schicht stärker bewußt und erlebbar machen, und anderen, die eher zu einer neuen Fragestellung und Sensibilität führen? In welchem Maß und auf welche Weise kann man durch solche gelenkte Einstimmung – über die Aktivierung schon vorhandener Grunderfahrungen hinaus – tiefere und neue (zumal auf eine neue Situation bezogene) Erfahrungen erschließen? Ist dazu nicht grundsätzlich erforderlich, daß ein rational-übrationales Element mitwirkt: daß in vollem Wachbewußtsein Realerfahrungen verarbeitet, in ihrem Sinn und Anspruch gedeutet und angeeignet werden, daß also nicht schöngestig, introvertiert und unverbindlich eine von Realbegegnungen losgelöste Sensibilität gepflegt wird? Inwiefern ist hier die Forderung von Carl Happich zu berücksichtigen, bei der Zeichenmeditation solle der zu betrachtende Gegenstand vor der Übung gedanklich durchdrungen und nachher der Erlebnis-ertrag gedanklich ausgewertet werden?¹² Es scheint auch, daß auf der Oberstufe des autogenen Trai-

¹¹ Vgl. H. Bender, Mediumistische Psychosen, in: Zeitschrift für Parapsychologie und Grenzgebiete der Psychologie 2/3 (1958/59) 173–199.

¹² Vgl. C. Happich, Anleitung zur Meditation (Darmstadt 1948); W. Kretschmer, Die meditativen Verfahren in der Psychotherapie, in: Zeitschrift für Psychotherapie und medizinische Psychologie 1 (1951) 105–113.

nings, also einem vergleichbaren Bewußtseinszustand, religiöse Motive und ethische Vorsatzbildungen nur bei Personen möglich sind, die irgendwann zuvor schon einmal ethisch-religiöse Einstellungen und Vorstellungen entwickelt haben. Bild- und Symbolbetrachtungen bedürfen also vermutlich einer Vor- und Nacharbeit. Welcher?

So sehr also gelenkte Einstimmung nicht als absolute „Quelle religiöser Erfahrung“ betrachtet werden darf, steht andererseits fest, daß durch sie Begriffe und Vorstellungen, die bisher als „tot“ und „nichtssagend“ empfunden wurden, mit vorher nie gekannter seelischer Energie besetzt und ganz neu erlebt werden können. Möglicherweise ließe sich diese imaginativ-suggestive Aktivierung des ethisch-religiösen Erlebens durch den Vergleich mit der Emotionalisierung, die auf der Oberstufe des autogenen Trainings erreicht wird, besser verstehen.

Hier wird, aufbauend auf den bekannten Übungen der „Körperbeseelung“ (Schwere, Wärme, Atem) eine solche Versenkung, emotionale Aktivierung und Suggestibilität bewirkt, daß man zu einem gewünschten Gefühlsinhalt (z. B. „ich bin frei und glücklich“) oder zu einem abstrakten Wert und Wort („Gerechtigkeit“, „Frieden“) oder zu einer „Frage an das Unbewußte“ („Was mache ich falsch?“ „Einsamkeit oder Gemeinschaft?“ „Sinn des Lebens?“ „Gibt es einen Gott?“) die entsprechende Innenschau suchen lassen kann. Nüchterne Typen vergegenwärtigen sich dabei oft nur das Schriftbild des Stichworts. Andere haben Farb- und Tonerlebnisse (Stimmen, Sphärenmusik) und viele sehen ganze Bilder vor sich: eine Blumen- oder Alpenlandschaft für „Glück“ und „Frieden“. Auf jeden Fall ist in diesem Zustand ein im Vergleich zum Wachdenken ungleich gelösteres, empfänglicheres und gefühlsstärkeres Verweilen bei einem Inhalt möglich. „Ganz im Gegensatz hierzu (scl. zum kritischen Denken im Wachbewußtsein) erlaubt der echte konzentrierte Zustand, gleichgültig, ob er Produkt selbst gesetzter Versenkung oder suggestiver Beeinflussung von anderer Seite ist, ein rein rezeptives Sichhingeben an die anschauliche Repräsentanz gedanklicher, gefühlhafter und anderer Erlebnisse“ (J. H. Schultz, 282).

Man kann in diesem Zustand auch eine Farbe oder ein Bild nennen, damit sich der Übende durch „katathymes Bilderleben“ intensiver in ein bestimmtes Gefühl einstimmen kann. Aus einem Protokoll: „Ich bin ein Baum, ein Baum, ich darf wachsen, hoch hinaus, hoch, hoch, dort bin ich frei.“ Und ich sah einen Baum mit vielen Ästen, der in den Himmel wuchs, geradewegs an der Sonne vorbei. Die Sonne gab seinem Stamm einen herrlichen goldenen Glanz, die Äste leuchteten an den Spitzen moosgrün, und er wuchs so hoch, daß ich seine Krone nicht mehr sehen konnte. Es war mir, als ob ich unter dem Stamm stand und, an den Stamm gelehnt, seinen Wuchs verfolgte. *Ich war glücklich.*“¹³

Durch diese Entdeckung und Aktivierung der Innenwelt wird gewöhnlich eine intensive Bereicherung des Lebens erfahren. Es kann eine Versenkungsbeglückung ver-

¹³ G. Grünholz, Vom LSD zur Selbsthypnose in „psychedelischer“ Erfahrung, Kunst und Therapie, in: Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie 19 (1971) 31–41 (Zitat S. 38). Siehe auch J. H. Schultz, Das autogene Training, 190–282; H. Leuner, Katathymes Bilderleben (Stuttgart 1970).

mittelt werden (in der sogenannten Nirwanatherapie), die Depressionen beseitigt, massive Entbehrungen im Leben erträglich macht und übernommene religiöse Vorstellungen (Weihnachtsmotive, Heilige, Engel, Kirchenmusik) visionär und akustisch neu erleben läßt. Diese emotionale Aktivierung kann auf der Oberstufe des autogenen Trainings auch für „formelhafte Vorsatzbildungen“ nutzbar gemacht werden. Vorsätze, die der Übende eigentlich längst als wichtig erkannt und bejaht hat, zu deren Verwirklichung ihm aber der Mut fehlte, werden „durch vertiefte schauende Vergegenwärtigung mit unmittelbarem Leben erfüllt“ (J. H. Schultz, 196).

Es wäre nun zwar verkehrt, in solcher Hypnotherapie nur eitel Selbstillusionierung oder Fremdbestimmung sehen zu wollen. Trotzdem muß man sich fragen, ob und in welchen Fällen ein solches Vorgehen außerhalb der Psychotherapie zu verantworten und überhaupt für die normale religiöse Entwicklung förderlich ist. Inwiefern und wie weit geht man diesen Weg, wenn man auf einer bestimmten Versenkungsstufe den Atem als tragende Welle des Daseins zu erleben versucht? Wie unterscheiden sich unter dieser Rücksicht die verschiedenen Richtungen des Yoga und des Zen? Und was ist von weltanschaulichen Selbstzusprachen wie diesen zu halten: „Geist des Lebens, Urquell der Ruhe, des Friedens und der Kraft – ich öffne mich Dir ganz! Erfülle mich mit Deinem Wesen, Deiner Kraft! – Danach werden die nach vorn gestreckten Arme nach oben gehoben. Dem Ausatmen folgt tiefes Einatmen mit der Bejahung: Ich bin eins mit der Allkraft des Unendlichen! Ich bin erfüllt vom Frieden und der Ruhe, der Stille und der Kraft des Göttlichen! Ich bin Kraft und Ruhe!“¹⁴ Gelassenheit im Sinn Eckeharts (so deutet es der Autor), psychosomatisch wirksames Gebet wie das „Jesusgebet“ der Ostkirche¹⁵ oder rein innerpsychische Selbststimulierung?

Eine zweite Unklarheit: therapeutische oder religiöse Meditation?

Wir haben mehrmals darauf hingewiesen, daß der Versuch, die religiöse Wirklichkeit auf sich wirken zu lassen, nicht gelingen kann ohne Umschaltung auf ein Minimum an Sammlung und auf echtes Empfinden und Denken aus allen inneren Kräften heraus. Therapeutische und religiöse Meditation dürfen also nicht voneinander getrennt werden.

Zu Beginn der neuen Meditationsbewegung mußte man innerhalb der kirchlichen Spiritualität teilweise hart um das Recht auf eine solche therapeutisch-humane Grundlegung, auf einen anthropologischen „Anlauf“ im „Vorfeld“ des Religiösen kämpfen. Manche dieser Vorkämpfer haben sich so stark auf dieses Vorfeld-Psychotraining fixiert,

¹⁴ K. O. Schmidt, *Selbst- und Lebensbemeisterung durch Gedankenkraft* (Pfullingen 1925, jetzt in 6. Auflage und im 255. Tausend erschienen) 159.

¹⁵ Vgl. A. Selawry, *Immerwährendes Herzensgebet* (Weilheim 1970); ders., *Voraussetzungen zum immerwährenden Herzensgebet*, in: *Wege der Meditation heute*, hrsg. v. U. v. Mangoldt (Weilheim 1970) 189–205.

daß ihre Kursteilnehmer den Eindruck haben, es sei streng verboten, die religiöse Tiefendimension ihrer Selbst- und Fremderfahrung beim Namen zu nennen.

Die Angst, man falle nur wieder in die alte Verkopfung zurück und sehe das Religiöse nur in einem begrifflichen Sonderbereich und einer ideologischen Konstruktion, kann aber auch dazu führen, daß man in jedes persönliche Erlebnis tiefste „religiöse Erfahrung“ hineininterpretiert. In der Linie dieser Psychologisierung des Religiösen deutet man leicht jedes Zur-Ruhe-Kommen als religiöse Sammlung, die Befreiung von Angstgefühlen (die so verschieden sein können) als Angenommensein durch Gott, die emotionale Wärme eines gruppendynamisch verstärkten Wir-Erlebnisses als christliche Brüderlichkeit, und die Aktivierung abgespaltener Erlebniskräfte als „Freude im Heiligen Geist“.

Therapeutische und religiöse Meditation sind also auch nicht einfach miteinander gleichzusetzen. Wenn man zu religiöser Meditation anleiten will, muß einigermaßen geklärt sein, mit welchen Verfahren man in welcher Intensität zur notwendigen Umschaltung und Sammlung führen muß und inwiefern diese Vorübungen nicht nur auf irgendeine seelische Aktivierung, sondern auf eine *präreligiös-religiöse Wahrnehmung* hingeordnet werden können.

Man könnte hier von einem Ansatz wie dem folgenden ausgehen. Religiosität kann psychologisch als jene Form der „Ich-Ausdehnung“ („Egodiastole“ nach L. Szondi) verstanden werden, die das Materielle und Menschliche transzendiert und in einer totalen „Ich-Bindung“ (K. Girgensohn) sich von jenem Unbedingten und Unendlichen ergreifen und bestimmen läßt, das (im Unterschied zu idolatrisierten Größen wie Ich, Nation, Erfolg u. ä.) die Subjekt-Objekt-Spannung überwindet und alles Endliche übersteigt.

Daraus folgt, daß lebendige Religiosität nur dadurch geweckt werden kann, daß die ich-haften (also nicht alle möglichen, auch es-haften) Strebungen der Persönlichkeit aktiviert und eine neue, integriertere und situationsgerechtere Ichfindung angeregt wird. Nur in diesem Kontext können religiöse Inhalte zu einer vitalen Ich-Bindung führen, d. h. aus der Sphäre des unverbindlichen eigenen Einfalls, des distanzierten Gedankens und der von außen empfangenen Belehrung zu einer „ernst zu nehmenden Angelegenheit des eigenen Ichs“ werden¹⁶. Man darf also einerseits religiöse Meditation nicht von Selbstwahrnehmungsübungen abtrennen, als ob man unvermittelt in den religiösen Bezug eintreten könne. Ein Minimum an Zusichselberkommen (und wenn es nur in einer kurzen Stille ist) und die Bereitschaft, bewußter zu leben, nach dem eigenen Standort und Ziel zu fragen und aus allen Kräften des Denkens, Wollens und Erlebens zu reagieren, ist Voraussetzung dafür, daß die transzendente Wirklichkeit überhaupt als persönlich bedeutsam wahrgenommen werden kann. Und alle Übungen, die zu solcher Selbstwahrnehmung und Neuorientierung beitragen, können darum auf eine religiöse Meditation hingeordnet, ja dafür unentbehrlich sein.

¹⁶ K. Girgensohn, *Der seelische Aufbau des religiösen Erlebens* (Leipzig 1921) 457.

Andererseits darf die Meditation, soll sie religiös sein, nicht bei diesen Übungen zur Selbstwahrnehmung stehenbleiben. Und sie darf eine wach werdende Freude, Geborgenheit, Sympathie, Sehnsucht oder Verantwortung erst dann als „religiöse Erfahrung“ deuten, wenn sich diese Stimmungen, Gefühle und Intuitionen auf eine letzte Wirklichkeit richten, die alles einzelne, Gegenübergestellte (Subjekt-Objekt-Beziehung) übersteigt und somit allein letztes und bleibendes Ergriffensein (im Unterschied zu irgendeiner Faszination) ermöglichen kann. Am deutlichsten ist das in Grenzfällen gegeben: Freude trotz Leid und Tod, Sinn jenseits aller sozialen Zwecke, Erfüllung auch ohne die Anerkennung der andern, Gemeinschaft, die Bereitschaft zum Verzeihen einschließt usw. Solche „Unterscheidung der Geister“ ist nie leicht. Sie muß aber trotzdem immer wieder versucht werden, sonst kommt die religiöse Suchbewegung (die Ich-Ausdehnung) nicht zu ihrem Ziel, und man läßt Meditationsfreudige unter Umständen jahrelang in einem inneren Himmel leben, der schon bei der nächsten Bewährungsprobe zusammenbricht¹⁷. Diese Gefahr drohte schon immer. Sie wird aber heute dort wieder akut, wo die Erlebniskultur, die sich seit einigen Jahren als Ausgleich zur Hyperrationalität des technisch-wirtschaftlichen Lebens entwickelt, versucht ist, das Religiöse als Überhöhung und Poetisierung des Gefühlslebens einzusetzen.

Eine dritte Unklarheit: Präreligiöse oder religiöse Erfahrung?

Eine weitere Problematik wird in der Meditationsbewegung meistens viel zuwenig beachtet: Nicht jede Stimmung und Regung des unbeschränkten Über-sich-Hinausseins ist schon „Ich-Bindung“ im vollen religiösen Sinn und „Ergriffen-Sein in der Tiefe“ (so sehr umgekehrt jede religiöse Erfahrung die Komponente des Fasziniert- und Über-sich-Hinausseins enthält).

Verfahren, die in der Art der erwähnten Nirwanatherapie das Erlebnis eines Ur-Glücks und einer Ur-Geborgenheit vermitteln, wecken zunächst einfach eine für den religiösen Bezug zwar unerläßliche, aber auch auf andere Einstellungen offene, also „präreligiöse“ und vieldeutige Affektivität. Diese Affektivität kann sich regressiv auf die Sehnsucht und das Erlebnis einer vorpersonalen, frühkindlichen, distanzlosen Einheit mit einem mütterlichen Unendlichen („ozeanischen Gefühl“) fixieren. Sie kann aber auch, als Regeneration durch vorübergehende Regression, zu einer Einstellung reifen, „welche Gott als anderen erkennt und sich ihm in Ehrfurcht, Staunen, Hoffnung und Dankbarkeit nähert“¹⁸. Aus dieser präreligiösen Affektivität und „Partizipations-

¹⁷ Vgl. den Gesprächsbeitrag von K. Graf Dürkheim in: *Abendländische Therapie und östliche Weisheit*, hrsg. v. W. Bitter (Stuttgart 1968) 217.

¹⁸ A. Vergote, *Religionspsychologie* (Olten, Freiburg 1970) 201. Darum seine Einschränkung: „... wir sprechen nur dort von Religion, wo die psychischen Kräfte zu einem Göttlichen hin polarisiert sind, das über den Menschen hinausgeht und ihn als mehr oder weniger unabhängiges Zentrum anzieht“ (27). Siehe auch H. C. Rümke, *The Psychology of Unbelief* (New York 1962); A. Brien, *Le Sens du Sacré n'est pas la Foi*, in: *Catéchèse* 1 (1961) 369–388.

mentalität“ kann sich ebenso gut eine dialogische, personal-theistische Religiosität wie auch eine animistische, magische, astrologische oder idolatrische Einstellung und Praxis entwickeln. Präreligiöses Erleben kann schließlich auch den Hunger nach Faszination durch das Dämonische wecken.

Es genügt hier nicht, die östliche Spiritualität und Versenkungstechnik mit der christlichen Tradition zu konfrontieren und eine eindeutig personal-dialogische Meditation zu fordern. Man sollte auch überlegen, wie man von einer zunächst offenen, universalen präreligiösen Gestimmtheit aus in deren eigener Logik zu einer echt dialogischen Beziehung des Dankes, der Demut, Ehrfurcht und Liebe gelangen kann. In einem hat die vom Osten inspirierte Richtung in der heutigen Meditationsbewegung durchaus recht: Wer seine Aufmerksamkeit zu unvermittelt und eng auf ein transzendentes Du konzentriert, läuft Gefahr, zu wenig aus einer echten Transzendenzerfahrung (die immer irgendwie über ein zunächst unbestimmtes Infinitum und Totum führt) heraus zu beten und sich dieses Du „gegenständlich“, menschengestaltig, umgreifbar-vereinzelt uns gegenüberstehend und also uns äußerlich zu denken, anstatt sich (in „inständlichem Bewußtsein“, wie Dürckheim sagen würde) *in ihm* zu erfahren als demjenigen, „in dem wir leben, uns bewegen und sind“.

Teilhard de Chardin hat in seiner bisher unveröffentlichten Schrift „Le Cœur de la Matière“ die Grundspannung seiner religiösen Entwicklung darin gesehen, daß er den persönlichen Gott und Christus, von dem ihm seine Mutter und das Christentum sprachen, „universalisieren“ und in der vitaleren, aber diffusen Totalitätserfahrung seines „heidnischen Ichs“ verwurzeln mußte. Aber umgekehrt, schreibt er, wäre die spontane und vitale Erfahrung einer ewigen Fülle für eine personale Liebe blind geblieben (sie hätte sich zur Idolatrie und Naturmystifizierung entwickelt), wenn sie nicht durch die Jesus-Frömmigkeit seiner Mutter und durch die christliche Mystik „personalisiert“ und „amorisiert“ worden wäre. Gerade solche Wege einer organischen „Amorisierung“ der psychischen Energie müßte eine christliche Meditationsbewegung suchen.

Wege, die noch auszubauen wären

Bei manchen Richtungen der gegenwärtigen Meditationsbewegung muß man den Eindruck haben, die Aktivierung des menschlich-religiösen Erlebens werde zu ausschließlich in einer gegen die Vernunft abgeschirmten und von Realbegegnungen losgelösten Versenkung versucht und die im vollen Wachbewußtsein zu leistende verarbeitende und entwerfende Reflexion und „Antwort“ des ganzen Menschen auf ethisch-religiös bedeutsame Situationen der Realerfahrung werde zu wenig entwickelt. Oder versucht man beispielsweise ernsthaft, die „Révision de vie“ weiterzuentwickeln und zu verbreiten?

Sollte man nicht zielbewußter als gewöhnlich zunächst Verfahren entwickeln, die zu einer auf den Persönlichkeitskern (Gemüt und Gewissen) mit seinen bewußten *und* un-

bewußten Kräften gerichteten *Selbstwahrnehmung* und *Standortbestimmung* helfen: Welches ist das Lebensgefühl, das mich beherrscht, oder die Daseins- und Wertthematik, die mich bestimmt (das Ringen um Wahl und Erfüllung des Berufs, um den Sinn der Erotik, den Platz in der Gesellschaft, die größte Sorge, das ernsteste Anliegen u. ä.)? Hier könnten die bisher entwickelten Übungen zur Sammlung ergänzt werden durch Anstöße, die aus der Persönlichkeitsdiagnostik zu entwickeln wären (vor allem Tests zu Werteinstellungen, Sinnlosigkeitsgefühlen und dergleichen). Auf diese Weise könnten die Übenden zu einer Einsicht in ihre bereits vorhandene Ansprechbarkeit wie auch in die persönliche oder milieueigene existentielle Unaufmerksamkeit („Betriebsblindheit“) geführt werden. Dieser erste Schritt würde also auch eine gesellschaftsbezogene Bewußtseinskritik einschließen. Sie müßte auch die unreflektiert übernommenen Einstellungen und Wertungen (Konsumhaltungen, Zynismus, Skepsis usw.) eines Milieus bewußtmachen helfen. Um eine Standortbestimmung im universalen Sinn (als Stimulans einer Ich-Ausdehnung und Ich-Bindung) zu ermöglichen, müßte man auch Fragen lebendig werden lassen wie: „Wer bin ich?“ „Wo (in wessen Gegenwart bzw. in welcher Einsamkeit) bin ich, mit wem, in wem?“¹⁹ – Fragen, die das Bedürfnis des Menschen nach existentieller Selbstbehauptung und umfassender Integrierung (J. Nutton), den Drang zur Partizipation mit einer höchsten geistigen Instanz (L. Szondi), seine Suche nach Sinn (G. W. Allport) und seine Bereitschaft zu Verantwortung (V. E. Frankl), sittlicher Kreativität und schenkender Liebe (J. Herzog-Dürck) verstärken.

Auf dieser Grundlage könnte man dann Übungen aufbauen, die zu existentiell wichtigen Situationen und Erfahrungen des realen Lebens die umfassende *Deutung* (vom Wertempfinden und vom ordnenden Denken her) und die persönliche „Antwort“ suchen lassen. Hier wären jene Situationen und Erfahrungen aufzuspüren, die – nach den Beobachtungen der Logotherapie (V. E. Frankl), der „personalen Psychotherapie“ (J. Herzog-Dürck) und der „humanistischen Psychologie“ (A. Maslow, E. Fromm) – geradezu gebieterisch eine von allen seelisch-geistigen Kräften getragene (also auch intensiv erlebte und zur Ich-Bindung werdende) Antwort auf den Sinn des Ganzen (im einzelnen) fordern – nicht nur aktiv im ethisch-religiösen Engagement, sondern auch rezeptiv (beispielsweise indem man eine Situation und das Dasein überhaupt dankbar als Gabe realisiert).

Das wären Wege, wo man nicht durch ein rein intellektuelles Kausaldenken auf einen göttlichen Ursprung schließt, sondern wo man in einer auch „emotionalen Ethik“ (M. Scheler gegen I. Kant) und „emotionalen Theologie“ sich mit Situationen konfrontiert, in denen der Mensch auch heute intensiv und spontan nach einem absoluten Sinn in seinem Streben und Leben fragt bzw. solchen Sinn erfährt (in Arbeit, Freizeit, Leiden, Erotik, Todesangst), Situationen, wo er in einer „Spitzen-Erfahrung“ (A. Maslow) oder auch in stiller Bejahung das Gelingen und den Reichtum des Lebens so stark erfährt, daß er den Geschenkcharakter des Daseins überhaupt ahnt (d.h. staunt) und

¹⁹ Damit eine „Standortbestimmung“ in der Richtung angeregt wird, die D. Hammarskjöld so ausdrückt: „Vor dir in Demut, mit dir in Treue, in dir in Stille“ (Zeichen am Weg, München 1972, 60).

sich in einer „anonymen Dankbarkeit“²⁰ dazu gedrängt fühlt, einem letzten Ursprung zu danken (und mit ihm weiterzuschicken, mitzulieben). Situationen und Erfahrungen, wo wir eine vielleicht recht vieldeutige Faszination, die immer wieder zur „Idolatrie“ der entsprechenden Werte geführt hat und führt, zu einer dialogischen Beziehung zum transzendenten Du weiterentwickeln können. Diese innere Bewegung von der Faszination und Bewunderung zum sich verpflichtenden Dank ist dann zugleich erlebnisstark, metaphysisch sehend („intentional“, erfährt sie doch intuitiv den Satz vom Grund und die Tatsache der Schöpfung), situationsbezogen-reale, „du-gerichtet“ und sozial motivierend.

Aus anderen Situationen wäre bewußtzumachen, wie wir in ihnen, wenn wir uns nicht absichtlich verschließen, eine unbedingte Aufforderung erfahren, aktiv-schöpferisch und über unsere persönlich-materiellen Interessen hinaus Verantwortung zu übernehmen, Werte zu schaffen, für das Gute zu kämpfen. Aus dieser Erfahrung des „Urgewissens“ (J. Herzog-Dürck) könnte man in einem weiteren Schritt zeigen, wie wir darin die Teilnahme am unbedingten Guten erleben²¹, die Dynamik jenes, der uns als „Vater aller“ zum Weiterschicken und Mitlieben mit ihm beruft (Mt 5, 43–48; 1 Joh 1–3): „inständliches Bewußtsein“ im Sinn des Neuen Testaments.

Auf der Spur von V. E. Frankl („Ärztliche Seelsorge“), J. Herzog-Dürck („Probleme menschlicher Reifung“) und anderer könnte man auch in Lebensbereichen wie Freizeit²² (Sonntag, Sport, Hobby), Arbeit, Erotik, Leid und Todesfurcht, Vergeblichkeit unseres Tuns, Schuld, die Art unseres Mann- oder Frauseins und ähnlichen zeigen, wie wir uns darin auch einem übermenschlichen „Zweck der Zwecke“ (Sinn) öffnen oder verschließen, zynisch oder gläubig werden.

Dilettantismus oder interdisziplinäres Gespräch?

Diese Hinweise auf zu wenig erschlossene Wege und auf Unklarheiten sollten nicht als Vorwürfe gegen die verdienten Pioniere der heutigen Meditationsbewegung verstanden werden. Diese Pioniere haben meistens aus einer tiefen Intuition heraus und mit den Mitteln, die sie hatten, einen lebendigen Anfang gemacht. Es geht diesen Überlegungen auch nicht darum, aus einem Verlangen nach cartesianischer Klarheit oder aus kirchlicher Überängstlichkeit den Mut zum Experiment zu töten. Ich meine auch nicht, die Meditationsbewegung müsse wissenschaftlich planbar werden. Es sollte nur gezeigt werden, daß die begonnene Arbeit mit einer neuen Anstrengung fortgeführt, daß wesentliche Probleme möglichst bald geklärt werden müssen.

²⁰ Vgl. B. Schwarz, Über die Dankbarkeit, in: *Wirklichkeit der Mitte*, 678–704. Vgl. auch B. Staehelin, *Haben und Sein* (Hamburg 1972) 121.

²¹ Vgl. P. Tillich, *Das religiöse Fundament des moralischen Handelns* (Ges. Werke, Bd. 3; Stuttgart 1965) 13–106.

²² Vgl. zum Thema Freizeit und Langeweile: R. Bleistein, *Therapie der Langeweile* (Freiburg 1973).

Wird diese Klärung nämlich nicht versucht, so bleibt eine Bewegung, die die Human-
kultur des technischen Zeitalters und die Pastoral der Kirchen wesentlich bereichern
könnte, in einem unverantwortlichen Dilettantismus stecken. Die Bewegung würde ent-
weder zu einer psychohygienischen Trimm-dich-Mode verflachen oder sich in den
entsprechenden Kreisen zu einem tiefenpsychologischen Abenteuer radikalieren²³.
Amateurhafte Alleingänge können diese Gefahren nicht bannen. Eine Klärung und
ein Fortschritt ist wohl nur zu erwarten, wenn die einzelnen Meditationsleiter über die
Zäune ihrer Schulrichtungen hinweg noch mehr als bisher das Gespräch miteinander
suchen und auch intensiv mit Psychotherapeuten, Psychiatern, Religionspsychologen,
Didaktikern, Erwachsenenbildnern, Philosophen und Theologen reflektieren. Mit eini-
gen Tagungen und Kongressen ist das nicht getan. Diese gemeinsame Reflexion über die
verschiedenen Experimente und Erfahrungen müßte genauso systematisch betrieben
werden wie die psychiatrische oder theologische Forschung. Wer kann diese Aufgabe
übernehmen?

²³ Gerade bei Yoga-Übungen sind ähnliche Wirkungen möglich wie auf der Oberstufe des autogenen Trainings: „Die Versuchspersonen werden zu einer Tiefenauseinandersetzung geführt, in deren Verlauf durch Unachtsamkeit oder mangelnde Erfahrung des Versuchsleiters katastrophale Durchbrüche aus der Tiefe erfolgen können“ (J. H. Schultz, a. a. O. 197). Darum wird für diese Stufe eine spezielle medizini-
sch-psychologische Ausbildung gefordert.