

Gefahren der Meditation

Wer nach den Gefahren der Meditation fragt, sollte sich zunächst einige Tatsachen vergegenwärtigen:

1. Meditation ist ein *Sammelbegriff*, unter dem heutzutage völlig unterschiedliche Methoden zusammengefaßt werden. Zwischen den „Geistlichen Übungen“, die Ignatius von Loyola entwickelt hat, dem anthroposophischen Meditationsweg, wie er von Rudolf Steiner bzw. von Friedrich Rittelmeyer beschrieben worden ist, und den Meditationstechniken von sogenannten Jugendreligionen, die zum Beispiel auf der einen Seite die Jünger des „Bhagwan“ Rajneesh Chandra Mohan und auf der anderen Seite die Adepten der Scientology-Kirche des L. Ron Hubbard praktizieren, läßt sich kein geistiger Bogen mehr schlagen.

2. Nicht zur Meditation rechnen Formen von *archaischer Ekstase* oder von *Trance*. Sie werden, vor allem unter dem Einfluß zeitgenössischer Jugendsekten, zwar häufig zur Meditation geschlagen. In Wirklichkeit zeigen sie aber eher Ähnlichkeiten mit Zuständen beim Drogenrausch oder beim Hören bestimmter Sorten moderner Musik wie Beat oder Soul.

3. Schließlich zählen auch Verfahren, die auf bloße *Tüchtigkeit* im Sinn von mehr körperlichen oder geistigen Fähigkeiten oder lediglich auf eine Steigerung des Wohlbefindens zielen, nicht zur Meditation. Die Geschichte der Meditation in Ost und West lehrt, daß dabei etwas ganz anderes angestrebt wird, nämlich eine größere Durchlässigkeit sowohl für das eigene Wesen als auch für dasjenige, was einen im Sinn von Paul Tillich „unbedingt angeht“, das heißt letztlich: für Transzendenz¹. Inneres und Äußeres fallen dabei gleichsam weitgehend zusammen. So erklärt es sich, daß sich ein beinahe gleiches Ergebnis einstellt, ob man ein äußeres Objekt meditiert, zum Beispiel das Kreuz im Abendland, oder ob die Meditation gegenstandslos ist wie beim Zen, bei dem man sich innerlich leer machen möchte. Beide Wege führen letztlich zu einem auf Erfahrung gegründeten Wissen um die Möglichkeiten eines vertieften persönlichen Seins².

Natürlich kommt es vor, daß jemand durch die erhöhte Reife, die optimalerweise eine Frucht richtig praktizierter Meditation ist, auch mit seinen Problemen besser zurechtkommt. Oder er stellt fest, daß bestimmte Yoga-Übungen für ihn von gesundheitlichem Nutzen sind. Dieser Nutzen ist aber dann nicht dasjenige, was durch die Meditation wirklich vermittelt werden soll. Bei ihr geht es ja nicht um äußere Leistung, sondern um eine innere Lösung.

Fragt man nach dem Stellenwert einer erhöhten *geistigen Fitness* als Folge von

Meditation, so bietet sich eine Parallele zum sogenannten Living Learning an³. Die Psychologin Ruth Cohn, die diese Methode entwickelt hat, pflegte zu sagen: „Ich kann nicht verhindern, daß man auf diesem Weg, der eine menschlichere Form von Lernen vermitteln will, auch besser mit seinen eigenen Schwierigkeiten zurechtkommt. Im Gegenteil! Mich freut das. Aber dies ist nicht meine eigentliche Absicht!“

Das Gesagte läßt sich auch auf die Frage einer meditativ erzielten erhöhten *körperlichen Tüchtigkeit* übertragen. Hier wird man in erster Linie an das sogenannte Hatha-Yoga denken, bei dem ausschließlich der Körper im Zentrum steht. Dabei handelt es sich aber um geschichtlich spät entstandene Erscheinungen, die lediglich die sogenannten „körperlichen Glieder“ des Yoga-Pfads berücksichtigen⁴. Strenggenommen kann man dabei weder von Yoga noch von Meditation sprechen, sondern besser von einer „indischen Gymnastik“, die, wenn sie nicht übertrieben wird, uns Europäern meist recht guttut. Nur darf man sich nicht einbilden, daß sich – um eine ironische Bemerkung von C. G. Jung zu zitieren⁵ – auf diese Weise der Geist „ersitzen“ oder „eratmen“ läßt. Und was schließlich die therapeutische Wirkung von Meditation oder Yoga in bezug auf die Lösung psychischer Probleme angeht, so sei hier ein Wort von Graf Dürckheim angeführt, der betonte, man solle nicht über Konflikte hinwegmeditieren, sondern diese, wenn sie bei der Meditation auftauchen, erst auf einem anderen Weg bearbeiten und alsdann weitermeditieren.

Schon durch die bisherigen einleitenden Überlegungen wird eine erste Gefahr heutiger Meditationspraxis deutlich: ihre Neigung zu Grenzüberschreitungen, vor allem in Richtung auf bloße Leistungssteigerung oder auf Hilfe in psychischen Nöten. Daher verwundert es auch nicht, wenn sich fast alle Berichte über Gefahren der Meditation auf Methoden beziehen, die den Namen „Meditation“ nicht wirklich verdienen. Vielmehr handelt es sich dabei um mehr oder minder obskure Verfahren zur „Bewußtseinserweiterung“ oder zur Erlangung von Healthyness, Fitness oder Happyness, was immer man darunter verstehen mag.

Die Grundelemente jeder wirklichen Meditation

Wirkliche Meditation hat mit dem Yoga gemeinsam, daß man – in Abgrenzung von der Kontemplation oder vom bloßen Grübeln – nur da von Meditation im eigentlichen Sinn reden kann, wo sich die beiden Haltungen finden, die im Wort „Yoga“ enthalten sind: Zum einen geht es um ein „Anschrinnen“, das heißt um ein Unter-Kontrolle-Bringen der Körperfunktionen, der Sinne und des Denkens. Zugleich aber sucht jede wirkliche Meditation den eigenen Wesenskern, den „göttlichen Funken“ in uns, mit dem „Absoluten“ in Beziehung zu bringen, einem persönlichen Gott oder einer überpersönlichen Gottheit. (In Sanskrit ausgedrückt:

Es geht um die Vereinigung des Atman mit dem Brahman.) Es liegt nahe, daß hier die nächste und wohl größte Gefahr jeder Meditation bereitet liegt: die Selbstvergottung. Sie geschieht, wo übersehen wird, daß nicht ich mich mit dem Brahman oder mit Gott vereinige, sondern daß er mich diese Geborgenheit erfahren läßt. In dieser Bewertung sind sich christliche Mystiker und indische Yogis einig⁶.

Bei den verschiedenen Meditationsformen wird zwar entweder der eine oder der andere der beiden genannten Schwerpunkte, die im Wort „Yoga“ enthalten sind, akzentuiert: der Kontrollaspekt oder der Beziehungsaspekt. Niemals aber läßt sich von Meditation sprechen, wo nicht prinzipiell beide Elemente ins Spiel gebracht werden. Sie allein würden aber immer noch keine Meditation ermöglichen, sondern allenfalls deren Mißbrauch, wenn nicht noch ein drittes Element hinzukäme: eine bestimmte Grundhaltung im Sinn eines Verzichts auf Egozentrik sowie eine Bereitschaft zur Selbstzucht. Auf diese ethische Grundlage beziehen sich zum Beispiel die ersten beiden Stufen des sogenannten achtgliedrigen Pfads des Patañjali⁷.

Gründe für das zunehmende Interesse an der Meditation

Es steht fest, daß seit etwa 10 bis 15 Jahren das Interesse an allen Formen von Meditation sprunghaft angestiegen ist. Christliche Meditationszentren sind meist lange Zeit ausgebucht und Meditationstagungen überfüllt. Das Interesse an der Anthroposophie, die ohne ihren meditativen Hintergrund undenkbar ist, nimmt einen ungeahnten Aufschwung. Davon zeugt das Buch „Die Anthroposophen“ eines „Spiegel“-Reporters, das monatelang auf den Bestsellerlisten stand⁸, ebenso wie der Andrang zu den Steinerschulen. Aber auch eigentliche Teile der anthroposophischen Erkenntnislehre mit ihren meditativen Praktiken beanspruchen zunehmendes Interesse. Und nach wie vor haben Meditationskurse einen großen Zulauf, in denen streßgeplagte Manager schnell einmal in einem komfortablen Schloß oder in einem primitiven indischen Dorf bzw. in einem spartanisch ausgestatteten japanischen Zenkloster ihren inneren Menschen meditativ aufpolieren lassen wollen. Trotz der ganz anderen Zielrichtung und des verschiedenen äußeren Rahmens werden sie im Grund vom gleichen Mißbehagen an unserer Zivilisation bewegt wie die unzähligen Jugendlichen, die Anschluß an irgendwelche obskuren Importsekten suchen. Allerdings gehen diese einen ungleich gefährlicheren Weg; denn inzwischen weiß jedermann, wie leicht man auf diese Weise physisch oder psychisch zu Schaden kommen, ja sogar vernichtet werden kann.

Fragt man sich, wieso es zum genannten enormen Meditationsboom kam, so hängt dieser zweifellos mit der Krise zusammen, in der unsere Zivilisation gegenwärtig steht. Meditative Techniken sollen einen Ausweg aus dieser Krise ermöglichen, und zwar auf verschiedenen Wegen⁹:

1. Mittels meditativer Techniken sucht man angesichts des *Sinndefizits* in unserer westlichen Welt, das zugleich zu einer schweren *Krise unserer Rationalität* führte, nach einem neuen Sinn. Zugleich möchte man sich auf diese Weise in einer „eigentlichen“ Wirklichkeit etablieren.

2. Angesichts der *säkularisierten Öde* unserer Welt, die Erich Fromm einmal die erste total verweltlichte Zivilisation der Menschheitsgeschichte genannt hat¹⁰, sucht man das „Numinose“, das Heilige, das in dieser Welt verlorengegangen ist.

3. Angesichts der *Selbstentfremdung* von immer mehr Menschen, die nicht nur jeglichen Sinn, sondern auch mehr und mehr alle verbindlichen Normen verloren haben, sucht man mittels Meditation das Menschliche bei sich und bei seinem Nächsten zu erschließen.

4. Schließlich sucht man in der Meditation auch ein Gegengewicht zu einer weitverbreiteten *Ohnmachtserfahrung* in unserer total verwalteten Welt, die in völliger Diskrepanz zum Werbeslogan unserer Parteien vom „mündigen Bürger“ steht.

Chancen und Gefahren des Interesses an der Meditation

Die genannten vier Motive, die den heutigen Menschen hauptsächlich den Weg der Meditation einschlagen lassen, machen zugleich einige der wichtigsten Chancen und Gefahren der Meditation deutlich:

1. Es wurde von der *Krise der modernen Rationalität* gesprochen. Jeder kennt den ungeheuren Aufschwung neuzeitlichen Denkens, seitdem man begann, die Wirklichkeit unter vier Voraussetzungen zu prüfen¹¹: unter dem Ideal der Objektivität, dem Ideal einer Erfahrung, die planbar und kontrollierbar ist, ihrem Anspruch auf universale Gültigkeit und schließlich ihrer kritisch prüfenden Rationalität, die scheinbare Wahrheiten in überprüfbare Hypothesen auflöste.

Dieser Aufschwung modernen Denkens, der seit Descartes einsetzte, führte nicht nur zu einer beispiellosen naturwissenschaftlichen und technischen Entwicklung, sondern zugleich zu einer Befreiung von Vorurteilen, von Angst und kindlicher Abhängigkeit. Diese Entwicklung führte allerdings dazu, daß sich seit Descartes Wahrheiten nur noch dem rationalen Zugriff zu erschließen scheinen, wobei das letzte Wort nicht die Vernunft ist, sondern der Zweifel. Einen Ausweg bietet hier scheinbar der *Guru*. Er lehrt einen nichtrationalen Weg der Wirklichkeitserkenntnis, indem er zeigt, daß nicht alle Wahrheit rational verrechenbar ist. In seiner Gestalt selber scheint offenbar zu werden, daß Erfahrung mehr ist, als zeitgenössische Erkenntnistheoretiker gerade noch einräumen, die uns darauf festlegen möchten, daß Erfahrung zwar planbar und prüfbar ist, zugleich aber blaß und schemenhaft. Später wird dann zu fragen sein, wieweit hinter dem Guruwesen ein berechtigter „Ruf nach dem Meister“ steht¹² und wo dieser Ruf ins Leere hallt.

2. Es wurde von der *säkularisierten Öde* unserer Wirklichkeit gesprochen, die

zwangsläufig zur Suche nach dem Numinosen bzw. nach dem Heiligen führe. In meinem Buch „Glaube, Ideologie und Wahn. Das Ich zwischen Realität und Illusion“¹³ habe ich zu zeigen versucht, wie der Mensch, dessen Glaube nicht mehr lebbar ist, in Ideologien verkommt, ja daß sogar der Wahn letztlich als Glaubensstörung zu begreifen ist, wobei „Glauben“ hier allerdings nicht bloß auf religiösen Glauben beschränkt werden darf.

Heutzutage geht angesichts der Grenzen des Wirtschaftswachstums immer mehr Zeitgenossen auf, daß der Mensch „nicht vom Brot allein“ lebt. Zugleich erfahren wir angesichts der Verrechenbarkeit einer durchorganisierten Wirtschaft und Gesellschaft eine tiefe Sehnsucht nach Wiederverzauberung der Welt. Diese Sehnsucht ist eine entscheidende Triebfeder für viele Formen der heutigen Subkultur mit ihren neoromantischen Zügen und vor allem mit ihrem Interesse an den östlichen Religionen. Im Hinduismus, im Buddhismus und im Tantrismus hofft man, ein Heilmittel zu finden, das aus dem „Unbehagen in der Modernität“¹⁴ herausführt. Das Provokative für viele Etablierte, was diese mitunter zu grotesken Phantasien hinsichtlich der angeblichen Gefährlichkeit sämtlicher Meditationspraktiken verführt, ist dabei, daß sich der Umgang mit diesen geistigen Möglichkeiten weitgehend außerhalb der Einflußsphären der Kirchen, der politischen Parteien und des sonstigen etablierten Kulturbetriebs abspielt.

3. Der dritte Punkt betraf die *Selbstentfremdung* des modernen Menschen. Was mit diesem Begriff gemeint ist, läßt sich am besten mit einem Buchtitel des früheren Münchner Kunsthistorikers Hans Sedlmayr als „Verlust der Mitte“¹⁵ umschreiben. Wir haben es dabei mit der Tatsache zu tun, daß der Gewinn an Rationalität und freier Selbstbestimmung, den wir dem „Aufbruch des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ verdanken, wie Kant die Aufklärung genannt hat, nicht nur mit vermehrten Zweifeln bezahlt werden mußte. Dazu trat die Gefahr einer inneren Zersplitterung beim westlichen Menschen; besonders nachhaltig wirkt sie sich auf sein Verhältnis zu den Mitmenschen aus. Sein Verlust an Balance äußert sich entweder in dem Sinn, daß er sein Ich maßlos überhöht, oder umgekehrt darin, daß er in der gesellschaftlichen Wirklichkeit untergeht.

Daß der erstgenannte Punkt in hohem Maß unsere Gegenwart bestimmt, hat Christopher Lasch in seinem brillanten Buch „Das Zeitalter des Narzißmus“¹⁶ überzeugend dargestellt. Der umgekehrte Zug, das Aufgeben der eigenen Individualität zugunsten einer übermächtigen Gemeinschaft, findet sich nicht nur in kommunistischen Ländern, sondern auch bei uns im Westen. Viele moderne Jugendsekten lassen sich nur noch als unüberbietbare Zerrformen dieser Preisgabe charakterisieren. Dabei wird dann eines der unverzichtbarsten westlichen Postulate, nämlich der Anspruch auf Autonomie und freie Selbstbestimmung, förmlich mit Füßen getreten, indem man sich völlig der Sekte ausliefert. Der Ausdruck „total surrender“, das heißt „totale Unterwerfung“, der aus dem Sektenjargon stammt, trifft diesen Sachverhalt präzise.

Eine andere Spielart der weitgehenden Desintegration des westlichen Menschen findet sich in dem Verhältnis seiner rationalen Fähigkeiten zu seinem Leib. Am Anfang der neuzeitlichen Entwicklung, die alle Erfahrung bekanntlich aufs Kognitiv-Intellektuelle beschränkte, stand Descartes' berühmter Satz: „Cogito, ergo sum“ – „ich denke, also bin ich“, oder anders formuliert: „Nur denkend bin ich“. Die Fragwürdigkeit dieses Satzes besteht in seiner Ausschließlichkeit, die alle anderen Formen der Selbsterfahrung, zum Beispiel über den liebenden Zugang zum anderen Menschen oder über den eigenen Leib, außer Betracht läßt.

Sicher war es von daher gesehen ein ungeheurer Fortschritt, daß seit Anfang unseres Jahrhunderts die Einseitigkeit des Cartesianischen Ansatzes in zweifacher Hinsicht aufgebrochen wurde: einerseits mit der Entwicklung der Psychoanalyse durch S. Freud und seine Nachfolger sowie andererseits durch die Begegnung mit dem östlichen Denken und insbesondere mit der östlichen Meditationspraxis, wodurch dann zugleich indirekt der Blick für die Wiederentdeckung unserer abendländischen meditativen Tradition geschärft wurde. Freud und seine Nachfolger zeigten uns, daß man der Cogitatio, dem „reinen“ Denken, mit seinen beiden Bestimmungsmerkmalen der Klarheit und der Abgegrenztheit, des „clarus et distinctus“, die Dimension des Unbewußten entgegensetzen hat, in dem Sinn, daß Bewußtsein immer schon durch Unbewußtes mit determiniert, also sozusagen von ihm durchtränkt ist. Und mit den mehr leibbezogenen Methoden wie dem Yoga, dem Tai Chi oder dem Tantra wurde uns deutlich, daß ein vom Leib abgezogenes Denken schemenhaft ist und die genannte Selbstentfremdung vieler heutiger Menschen überhaupt erst produziert.

Trotz dieser ungeheuren Bereicherung, die unserem tradierten Denken durch die Psychoanalyse und durch die östlichen Methoden zugeflossen ist, gerieten beide Methoden selber alsbald in den Strudel des westlichen Sinn- und Normendefizits. Das ist deshalb nicht verwunderlich, da ja auch sie – wie jeder andere wissenschaftliche oder nichtwissenschaftliche Weg – ohne sie tragende Sinnstrukturen und Normenvorstellungen, das heißt ohne vorgängige „Philosophie“, undenkbar sind.

Die *Psychoanalyse* wurde im Lauf ihrer Geschichte häufig entweder im Sinn von Karl Kraus zu „derjenigen Krankheit, als deren Heilung sie sich ausgibt“, also zu einem intellektuellen Glasperlenspiel, das das Rationalisieren eher noch befördert als kuriert. Oder sie verkehrte Freuds großartige Forderung: „Wo Es war, soll Ich werden“¹⁷ in ihr Gegenteil, was mitunter zur förmlichen Züchtung von Regressionsprozessen führte, sei es in der Form, daß man das Selbstmitleid des Patienten förderte angesichts dessen, was Mami, Papi oder die böse Gesellschaft ihm angetan haben, oder sei es, daß man sich kritiklos auf die Produkte der eigenen Nabelschau konzentrierte. Der evangelische Pfarrer Oskar Pfister, ein früher Psychoanalytiker, hat in einem Brief an Freud mit Recht gerade diesen Punkt gegeißelt. Dabei mokierte er sich über eine bestimmte Spielart Jungscher Psychotherapie, bei der

man versuche, wie er schrieb, „in jede verkorkste Seele einen kleinen Apollo und Christus einzuschmuggeln“¹⁸.

Auch die *östlichen Methoden* verkamen bei uns im Westen allzuleicht. Dies konnte in Form des narzißtischen Getues geschehen, wie man es an Kaliforniens Sonnenstränden kultivierte, wo die Leibbezogenheit des Denkens auf das Niveau eines gedankenlosen „feel me, love me, touch me“ heruntergeschraubt wurde. Oder man züchtete einen weltabgewandten spinnösen Innerlichkeitskult, wobei sich dessen Adepten von ihrer Umwelt nicht selten schamlos aushalten ließen.

Sowohl die Psychoanalyse als auch die östlichen Methoden enthalten im Prinzip meditative Elemente, und zwar sowohl in ihrer Bemühung, egozentrische Haltungen abzubauen, als auch in ihrem Ziel einer Steigerung der Achtsamkeit. Darum geht es ja zum Beispiel bei Freuds Forderung an den Analysanden, er solle sich in Form der „freien Assoziation“ jedem inneren Vorgang in sich eröffnen, bzw. an den Analytiker, er solle sich mit „freischwebender Aufmerksamkeit“ seinem Analysanden zuwenden. Daß trotz solcher Ansätze auch diese Methoden ihren Tribut an westliche Zerrformen des Geistes zahlen mußten, hängt mit ihrer teilweise zu großen Abhängigkeit vom Zeitgeist zusammen, in die sie mehr und mehr gerieten.

4. Wir kommen schließlich zum Problem der *Macht*, die man mittels der Meditation erlangen will. Auch diese zeigt ein Janusgesicht. Die einen suchen in dem Sinn geistige Macht, daß sie wieder „Herr im eigenen Haus“ sein möchten, oder sie suchen als „Kaspar Hauser der existentiellen Orientierung“, wie Albert Görres den modernen Menschen einmal genannt hat¹⁹, auf diesem Weg eine geistige Neuorientierung. Diese beiden Formen der Sehnsucht nach Macht sind in Richtung auf eine stärkere Selbstverwirklichung, also sozusagen „nach vorn“ orientiert, das heißt „pro-gressiv“.

Daneben findet man freilich bei immer mehr Menschen ein merkwürdiges „regressives“ Interesse an geistiger Macht in dem Sinn, daß sie versuchen, die Welt mittels magischer oder schamanistischer Praktiken, die häufig dem asiatischen oder indianischen Kulturkreis entlehnt sind, okkult zu beeinflussen. Was sie betreiben, hat weder etwas mit Meditation zu tun, noch ist es der psychischen Gesundheit zuträglich. In der Meditation will ich meinen Wesensgrund erfahren, von dem ich annehme, daß er göttlichen Ursprungs sei. Dieser wird aber nur dann sichtbar werden können, wenn ich meine Machtansprüche und meine Egozentrik in dem Sinn humanisiere, daß ich meiner selbst mächtig werde. Im übrigen läßt sich das mentale Niveau nicht ungestraft auf archaische Bewußtseinszustände herunterschrauben. Dies würde bedeuten, eine „böartige Regression“ im Sinn von Michael Balint zu produzieren²⁰.

Beispiele vom Mißbrauch der Meditation wie das zuletzt genannte dürfen nun allerdings nicht den Blick dafür verstellen, daß viele in der Meditation dort Gefahren sehen, wo in Wirklichkeit keine sind. Meditation ist ihnen von vornher-

ein suspekt, was sie dann sekundär auf alle möglichen Weisen rationalisieren. Einige dieser angeblichen Gefahren der Meditation sollen hier angesprochen werden.

Da ist zunächst einmal der Einwand, dem Meditierenden gehe es primär um eine bloße *Erlebnis- bzw. Wundersüchtigkeit*, also um eine „Süchtigkeit nach Tiefe“. In alldem schwingt der Vorwurf der Kritiklosigkeit mit. Allenfalls räumt man gönnerhaft ein, daß den Meditierenden ein bloßer dumpfer faustischer Drang treibe, soweit er nicht von vornherein ein verbohrteter Sektierer ist, sozusagen nach dem Motto: „Wo faß ich dich, unendliche Natur?“

Dazu ist zu sagen, daß tatsächlich viele bloß deshalb zur Meditation gelangen, weil sie auf diese Weise die Grenzen der menschlichen Erkenntnis umgehen möchten, auf die wir zurückgeworfen sind, wie wir seit Kant immer unabweisbarer wissen. Auch die Meditation kann natürlich diese Grenze nicht durchbrechen, denn es gibt keinen privilegierten Standort zur Überwindung der Begrenztheit unseres Wissens bzw. unserer Irrtumsanfälligkeit. Weder irgendeine Konfession noch ein besonderer Glaube noch eine spezielle psychische Technik, also auch nicht die Meditation, kann die Grenzen unserer Erkenntnis durchbrechen. Meditation erweitert insofern nicht die Grenzen unseres Wissens, wohl aber vertieft und erhellt sie unter Umständen unsere Einsicht in die Wirklichkeit. Soweit Gegner der Meditation auf deren begrenzte Möglichkeiten verweisen, muß man ihnen also recht geben.

Kritik an der Meditation aus Angst vor der Meditation

Meistens basiert allerdings die Kritik an der Meditation auf ganz anderen Ursachen, deren Wurzeln den Kritikern oftmals selber nicht deutlich sind. So stößt man sich insgeheim daran, daß die Meditation einem typischen Zug unserer Zeit widerspricht, nämlich ihrer schizoiden Ausklammerung von Gefühlen. Sehr zu Recht sprechen viele zeitgenössische Kulturkritiker von unserer schizoiden Gesellschaft²¹. Ihr muß jeder ganzheitliche Ansatz, wie er speziell auch der Meditation zugrunde liegt, von vornherein verdächtig sein.

Eine vielleicht noch tiefere Angst vor der Meditation hängt mit unserer abendländischen Geschichte zusammen, in der man auf die Errichtung von *Kontrollinstanzen* jeglicher Form so großen Wert legte. Wo aber ist, so fragt man sich, die Kontrollinstanz, die dem Meditierenden zeigt, daß er sich nicht verrannt hat? Diese Frage stellt sich besonders häufig im Umgang mit asiatischen Meditationsverfahren; denn im hinduistisch-buddhistischen Kulturraum hat man zwar außerordentlich ausgefeilte logische Systeme entwickelt, unsere Angst vor möglicher Ketzerei ist hingegen dort weitgehend unbekannt.

Der Kritiker wird sich hier also selber fragen müssen, wo seine Kritik berechtigt

ist und wo er auf der anderen Seite unserer abendländischen ambivalenten Sehnsucht nach Autonomie und gleichzeitiger Überwachung zum Opfer fällt. Freilich wird sich auch der Meditierende selber in Frage stellen lassen müssen: Besitzt er die notwendige Nüchternheit, um sich von einer Verabsolutierung der Erfahrungen, die er gemacht hat, freizuhalten, während er zugleich auf der anderen Seite eines der Hauptübel unserer heutigen Zeit vermeidet, ihren kraftlosen Agnostizismus und Nihilismus?

Bemerkenswerterweise läßt sich die wohl tiefste unbewußte Angst vor der Meditation aus der Geschichte des Christentums ableiten, speziell aus ihrer *Geschichte des Gebets*. Diese Angst teilen auch viele Menschen, die schon längst jedes „offizielle“ christliche Bekenntnis aufgegeben haben, die aber immer noch – häufig unbemerkt – von irgendwelchen säkularisierten christlichen Paradigmen bestimmt sind.

Was spricht für diese These? Für die abendländische Geschichte des Gebets ist kennzeichnend, daß unter dessen beiden möglichen Typen, die Friedrich Heiler das prophetische und das mystische Gebet genannt hat²², hierzulande fast immer nur das erstere gepflegt wurde. In der Tat kennt die Bibel kein Reden von Methode, Systematik oder Psychotechnik des Gebets, kein psychologisches Reflektieren, keine Selbstanalyse und keine Anstrengung zur Erreichung bestimmter Seelenzustände. Statt dessen steht ein naiv unreflektiertes „Gespräch mit Gott“ im Zentrum: Äußerungen des Glaubens, der Liebe, des Dankens, Lobens und Bittens, in großer individueller Mannigfaltigkeit und Vielgestaltigkeit²³.

Da wir aber alle, selbst wenn wir die Bibel nicht lesen, viel mehr mit ihr aufgewachsen sind, als wir wissen, heißt das in bezug auf eine meditative Praxis: Was man nicht kennt, ist einem unheimlich. Jede andere geistige Atmosphäre als diejenige, in der man aufgewachsen ist, bedeutet für viele eine Gefährdung der geistigen Identität. Diese Gefährdung wehren viele Christen ab, indem sie die Meditation bewußt oder unbewußt in die Nähe der Ketzerei rücken, während die säkularisierten Ex-Christen sich häufig damit beschäftigen, die angebliche Unwissenschaftlichkeit der Meditation nachzuweisen.

Meditation als Flucht in eine „Hinterwelt“?

Ein weiterer, häufig vorgebrachter Einwand gegen die Meditation lautet, sie erfolge aus Flucht vor den Forderungen der Gesellschaft bzw. vor der Bewältigung der Aufgabe, rationale Lösungen der eigenen Probleme zu versuchen. Natürlich gibt es Menschen, die mit Hilfe der Meditation in eine „Hinterwelt“ fliehen möchten. Es wäre aber kurzsichtig oder gar böswillig, wollte man die Neigung zu einer solchen Flucht der Meditation selber anlasten und nicht einer Verfehlung ihres Wesens. Wer sich etwas in der Wirklichkeit umschaute, wird erkennen, daß

sich meditative Haltung und mitmenschliche Wirklichkeit keineswegs ausschließen.

Zum Beleg sei hier die buddhistische Güteübung, die sogenannte *Metta-Meditation* erwähnt²⁴. Der Meditierende soll dabei in entspanntem und zugleich gesammeltem Zustand in sich ein Gefühl der Freude und Dankbarkeit entwickeln. Das Gefühl, das man bei der Metta-Meditation entwickeln soll, setzt realistischerweise bei der eigenen Person an, nicht anders, wie es beim christlichen Liebesgebot der Fall ist: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, denn, wie der Buddha betonte, habe er niemand getroffen, der nicht sich selbst am meisten geliebt habe. Diese Übung soll dann zunächst auf Freunde, später auf Gleichgültige und schließlich sogar auf Feinde erweitert werden.

Die Parallelen zum genannten Liebesgebot, der zentralsten christlichen Forderung, ist unübersehbar. Zugleich aber wird hier eine spezifische Eigenart des meditativen Wegs deutlich: Er liefert eine Handlungsanweisung, die weit über den im Vergleich dazu abstrakten Anspruch des Alten Testaments hinausgeht, den dann das Neue Testament übernommen hat. Der Kern der buddhistischen Metta-Übung ist ja, daß dabei gezeigt wird, wie sich die genannte Forderung der Bibel verwirklichen läßt. Was hier von der buddhistischen Metta-Übung gesagt wurde, gilt generell für die Meditation. Überall, wo diese echt ist, steht die Realisierung menschlicher und geistiger Weiterentwicklung im Zentrum.

Das wird klar von Gopi Krishna, einem der bekanntesten Yogis und Meditationslehrer Indiens in diesem Jahrhundert, formuliert. In einer Diskussion mit deutschen Wissenschaftlern betonte er, hier im Westen verstehe man meist gar nicht, worum es bei der Meditation eigentlich geht, und fuhr dann fort:

„Lesen Sie in Ihren Heiligen Schriften, Sie finden dasselbe wie in unseren: Du sollst Deinen Mitmenschen lieben, Du sollst Gott lieben; Du sollst Deinen Mitmenschen in Gott lieben. Und alles andere ist überflüssig. Nirgends steht: Du sollst meditieren. Wenn Du aber Gott lieben willst und Deinen Mitmenschen, und Du entdeckst die große Wahrheit, daß meditieren Dir dazu helfen kann und eine ganz entscheidende Hilfe dazu sein kann, dann sollst Du meditieren, und wenn Du das nicht entdeckst, sollst Du es bleiben lassen.“²⁵

Carl Friedrich von Weizsäcker, ein Schüler von Gopi Krishna, schreibt dazu: „Also ist es nicht eine Flucht in die eigene Innerlichkeit, sondern es ist ein Sichstellen gegenüber denjenigen inneren Hemmnissen, die einen hindern, sich seinen Mitmenschen und der Wirklichkeit zuzuwenden. Und noch etwas: Ein großer Teil der sogenannten aktiven Zuwendungen zur Wirklichkeit ist ja nur eine Flucht davor, einmal sich selber anzusehen.“²⁶

Daß das eben Gesagte mehr ist als bloße Theorie, ist unverkennbar. Zwei Beispiele, die sich beliebig erweitern ließen, sollen das verdeutlichen: An der von dem großen geistigen Lehrer Indiens, Sri Aurobindo, gegründeten Stadt Auroville wird soziales Engagement genauso in hohem Maß sichtbar wie bei der einzigartigen Betreuung geistig Behinderter in anthroposophischen Heimen. Dabei beschränken sich weder Auroville noch die Anthroposophen auf vorbildliches soziales Engagement. Beide sind vielmehr darüber hinaus in hohem Maß sozialreformerisch orientiert.

An der Unhaltbarkeit der Behauptung, es sei eine Hauptgefahr der Meditation, daß sie als solche zum Eskapismus, also zur Weltabkehr, verführe, wird zugleich ein zentrales Unterscheidungskriterium zwischen echter und falscher Meditation deutlich: Meditation ist von ihrem Ansatz her verfehlt, wenn sie so konzipiert ist, daß sie die Aufmerksamkeit von der mitmenschlichen und von der geistigen Wirklichkeit abzieht. Auf einem anderen Blatt steht, daß sich gute und humane Konzepte leicht mißbrauchen lassen, was man aber diesen selber nicht anlasten darf. Dies läßt sich an der Geschichte aller großen Religionen und Weltanschauungssysteme auf deutliche und zugleich tragische Weise zeigen.

ANMERKUNGEN

- ¹ P. Tillich, *Offenbarung und Glaube* (Stuttgärt 1970) 111.
- ² K. Dürckheim, *Meditative Praktiken in der Psychotherapie*, in: *Psychologie des 20. Jahrhunderts*, Bd. 3, hrsg. v. D. Eicke (Zürich 1977) 1296.
- ³ R. C. Cohn, *Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion* (Stuttgärt 1975).
- ⁴ J. Wunderli, *Yoga und Meditation*, in: *Meditation – Wege zum Selbst*, hrsg. v. U. Reiter (München 1976) 29ff.
- ⁵ C. G. Jung, *Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion* (Ges. Werke, Bd. 11; Zürich 1963) 602.
- ⁶ J. Wunderli, a. a. O. 36.
- ⁷ H. Dumoulin, *Östliche Meditation und christliche Mystik* (Freiburg 1966) 73f.
- ⁸ P. Brügge, *Die Anthroposophen* (Hamburg 1984).
- ⁹ R. Hummel, *Die Attraktivität indischer Gruppen und Strömungen in Europa* (Ms. Paulus-Akademie Zürich, 4./5. 6. 1983) 29f.
- ¹⁰ E. Fromm, *Der moderne Mensch und seine Zukunft* (Frankfurt ²1969) 158f.
- ¹¹ Nach R. Spaemann, *Zu einigen Schwierigkeiten des Christentums mit den sog. modernen Menschen* (Kath. Akademie in Bayern, 1. 2. 1979).
- ¹² K. Dürckheim, *Der Ruf nach dem Meister. Der Meister in uns* (Weilheim 1972).
- ¹³ München 1984.
- ¹⁴ P. L. Berger, *Das Unbehagen in der Modernität* (Frankfurt 1977).
- ¹⁵ Frankfurt 1955. ¹⁶ München 1980. ¹⁷ Ges. Werke, Bd. 15, 86.
- ¹⁸ S. Freud – O. Pfister, *Briefe 1909–1939* (Frankfurt 1965) 90.
- ¹⁹ A. Görres, *Kennt die Psychologie den Menschen? Fragen zwischen Psychotherapie, Anthropologie und Christentum* (München 1978).
- ²⁰ M. Balint, *Therapeutische Aspekte der Regression. Die Theorie der Grundstörung* (Stuttgärt 1970).
- ²¹ Z. B.: F. Riemann, *Die schizoide Gesellschaft* (München 1975).
- ²² F. Heiler, *Das Gebet* (München ²1920).
- ²³ H. Küng, *Christentum und Weltreligionen* (München 1984) 593.
- ²⁴ R. Lenz, *Meditation in der religiösen Subkultur*, in: U. Reiter, a. a. O. 104f.
- ²⁵ Zit. n. C. F. Weizsäcker, *Gespräche über Meditation*, in: ders., *Der Garten des Menschlichen. Beiträge zur geschichtlichen Anthropologie* (München ⁴1978) 549.
- ²⁶ Ebd. 550.