

Gefahren der Meditation

Wie in einem vorausgegangenen Beitrag bereits gezeigt wurde¹, will Meditation zwar zu einer vertieften Einsicht in eine letzte Wirklichkeit führen. Es wäre aber sowohl vom religiösen als auch vom erkenntnistheoretischen Standpunkt aus absurd, zu erwarten, auf diese Weise ließe sich das Absolute herbeizwingen. Die Erkenntnistheorie zeigt, daß es keine gleichsam „nackte“ Erfahrung ohne unbewußte oder bewußte Voraussetzung gibt, sondern jede Erfahrung wird zwangsläufig von den eigenen Denkvoraussetzungen her interpretiert. Das wußte schon Thomas von Aquin und faßte es in dem Grundsatz zusammen: „Quidquid recipitur, ad modum recipientis recipitur“ – „Was empfangen wird, wird auf die Weise des Empfangenden empfangen.“ Dies läßt sich nicht nur beim Vergleich meditativer Erfahrungen in Ost und West zeigen, sondern kann auch durch die moderne Philosophie erhärtet werden. So zeigt das sogenannte Gödelsche Theorem, daß kein System sich selber erklären kann, sondern immer schon von bestimmten vorempirischen Voraussetzungen ausgeht. In die gleiche Richtung weist auch die von dem Erkenntnistheoretiker Thomas Kuhn entwickelte Lehre von den sogenannten Paradigmen².

Gemeinsamkeiten und Unterschiede meditativer Verfahren

Aus den genannten empirischen und erkenntnistheoretischen Voraussetzungen läßt sich ein realistischeres Verständnis für die Gleichartigkeit und zugleich Unterschiedlichkeit verschiedenartiger meditativer Verfahren gewinnen.

Alle ernstzunehmenden meditativen oder sonstigen mystischen Praktiken weisen gemeinsame Strukturen auf, zum Beispiel, daß am Anfang derartiger Übungen verschiedene physische oder psychische Mittel eingesetzt werden, die zu einer bestimmten Form von *Konzentration* führen sollen. Die Übung schreitet dann über den Weg einer selbstvergessenen Kontemplation entweder zu einer verzückten *Ekstase* oder umgekehrt zu einer versunkenen *Enstase*³ vor, bei der der Meditierende die Erfahrung einer Subjekt-Objekt-Einheit im Zustand unendlicher Ruhe macht; im Sanskrit spricht man von Samadhi.

Auf die religiöse Ebene transponiert heißen die Schritte zwar anders, die Phänomene aber bleiben dieselben. An die Stelle von Konzentration, Kontemplation und Ekstase bzw. Enstase treten Purificatio-Reinigung, Illuminatio-Erleuch-

tung und Unio-Einigung. Dabei ist kaum zu bezweifeln, daß die jeweiligen Erfahrungen eines östlichen und eines westlichen Mystikers untereinander sehr ähnlich sind. Dennoch werden sie diese Erfahrungen in einen jeweils ganz verschiedenen dogmatischen Rahmen einbetten, und im allgemeinen werden sie sich auch den Angehörigen der eigenen Konfession innerlich näher fühlen, obwohl diese lediglich ein satzhaftes Verständnis bestimmter Dogmen besitzen.

Heutzutage rennen die einen in einem naiven Empirismus gegen die genannten Unterschiede an und postulieren statt dessen eine auch bei einfachster Überlegung gar nicht mögliche Identität meditativer bzw. mystischer Erfahrungen. Die anderen jedoch überbetonen die vorhandenen Unterschiede, aus Angst, andernfalls ihre dogmatische Identität aufs Spiel setzen zu müssen. Dabei sind sie meist der Überzeugung, ihre eigene Ansicht sei besonders fraglos und die der anderen des Teufels. Beide Standpunkte sind falsch. In Wirklichkeit muß man eine *differenzierte Gemeinsamkeit* annehmen, wie das Hans Küng in seinem Buch „Christentum und Weltreligionen“⁴ gezeigt hat.

Bei den verschiedenen Formen der Meditation und – darüber hinaus – der Mystik handelt es sich also nicht um uneinheitliche und auch nicht um völlig gleichartige, sondern um analoge Phänomene. Die Unterschiede lassen sich ohne Schwierigkeiten veranschaulichen: Letztes Ziel der buddhistischen Meditation wird es zum Beispiel sein, zu erkennen, daß der Meditierende Buddha selber ist. Kein Christ kann hingegen in der Meditation sagen: „Ich bin Christus“, sondern allenfalls mit Paulus (Gal 2, 20): „Ich lebe, aber nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir.“ Trotzdem können der Buddhist und der Christ in vielfacher Weise voneinander lernen. Nichtsdestoweniger wird ihre Beziehung letztlich eine dialogische bleiben, während ein Synkretismus die Wirklichkeit vergewaltigt.

Meditation als Antwort auf innere oder äußere Krisen

Überall dort, wo die Meditation nicht eine selbstverständliche Tradition ist wie zum Beispiel bei den Brahmanen oder vielfach im Buddhismus, wird meist aus einer Urnot heraus meditiert, der man eben mit der Urantwort der Meditation begegnet. Der einzelne kann auf die verschiedenste Weise auf diese Urantwort stoßen. Zugleich zeigt sich, daß die Meditation ein höchst uneinheitliches Phänomen ist, zu dem es einen vor allem in Krisenzeiten drängt, seien diese persönlicher oder überpersönlicher Art. Dabei wäre es natürlich absurd, wollte man diese Krisen ausschließlich unserer Zeit anlasten. Bestimmte Entwicklungen in unserer heutigen Zeit machen lediglich begreiflich, warum gerade gegenwärtig der Drang zur Meditation in unserer Zivilisation zugenommen hat. Überhaupt wäre es falsch, die Tatsache einer Krise – also einer zentralen Voraussetzung fast jeder Meditation bei uns – einseitig negativ zu interpretieren.

„Krise“ heißt zunächst nichts anderes, als daß der Mensch einen Einbruch in sein bisheriges Leben erfährt, von etwas, was ihn unmittelbar und zutiefst berührt. Dies kann darin bestehen, daß ihm plötzlich eine neue Erfahrung aufgeht oder daß ihm umgekehrt deutlich wird, wie leer, beziehungslos und orientierungslos sein bisheriges Leben verlaufen ist. Die großen geistigen Führer der menschlichen Geschichte, ob sie Buddha oder Jesus, Seneca oder Kierkegaard, Marx oder Freud hießen, gingen bei aller Unterschiedlichkeit ihrer Voraussetzungen und Konzepte von einer Feststellung aus: Der Mensch ist nicht, was er sein könnte und was er sein sollte. Wenn er sich nicht selber verfehlen will, muß er eine Kehre in seinem Leben vollziehen und auf diesem Weg dazukommen, sich sozusagen selber einzuholen. In dem Augenblick aber, in dem man sich in seiner Uneigentlichkeit begreift, gerät man in eine Krise. Krisen gehören insofern notwendigerweise zu unserem Dasein, ja sie sind sogar im höchsten Maß wünschenswert.

Die Meditation teilt mit allen zentralen menschlichen Chancen und Fähigkeiten die Möglichkeit, zu entgleisen. Anders ausgedrückt: Der Meditation als solcher wohnt keine Gefahr inne, sondern nur ihrem Mißbrauch. Konkret finden sich im Zusammenhang mit der Meditation hauptsächlich folgende Probleme: das Problem des geistigen Führers, also des Gurus, das Problem der Gemeinschaft, in der meditiert wird, das Problem des Verhältnisses zwischen der Meditation und den Bewußtseinszuständen, die dadurch anvisiert werden, sowie eng mit dem letztgenannten Punkt verbunden die Frage, wann die Meditation nicht, wie es von ihrem Ansatz her möglich sein könnte, einen Schutz vor seelischen Problemen gewährt, sondern diese erst in Gang setzt.

Die Rolle des „Meisters“ (Gurus) bei der Meditation

Beginnen wir mit der außerordentlichen Rolle des Gurus für die Meditation. Der Idee nach versteht man unter einem Guru einen kompetenten spirituellen Lehrer, der einen bei der geistigen Reise begleitet, die man im Lauf der eigenen meditativen Erfahrung unternehmen möchte. Die Kompetenz des Gurus stammt aus seiner eigenen Initiation und seiner eigenen meditativen Erfahrung.

Daß bestimmte geistige Erfahrungen nur durch geistige Führung möglich sind, ist eine alte Menschheitsweisheit, die lediglich im Abendland weitgehend verlorengegangen ist, als man die Vermittlung existentieller Erfahrungen immer mehr vernachlässigte. Zwar blieb ein bestimmtes Grundwissen um die Bedeutung des Vermittelns spiritueller Erfahrung durch einen geistigen Führer auch bei uns immer vorhanden; man erinnere sich nur an die Rolle des Exerzitienmeisters bei den ignatianischen Exerzitien. Ins allgemeine Bewußtsein trat diese Rolle allerdings erst wieder durch die Entdeckung eines Mannes, der sich lebenslang so viel auf seinen Materialismus zugute gehalten hatte, nämlich durch Sigmund Freud.

Ohne Zweifel finden sich – bei aller Unterschiedlichkeit der Zielrichtung – manche Parallelen zwischen dem Guru und dem Psychoanalytiker. Auch er muß eine jahrelange methodisch kontrollierte Selbsterfahrung – die Lehranalyse – absolviert haben, bevor er anderen den Zugang zu deren Unbewußtem vermittelt. Dieser Zugang selber ist an eine bestimmte Rollenverteilung und an eine gewisse aufgabenorientierte Zusammenarbeit zwischen dem Patienten und dem Therapeuten gebunden; man spricht von einem „therapeutischen Bündnis“. Nur dieses ermöglicht, daß sowohl beim Analysanden wie beim Analytiker selber ganz bestimmte unbewußte Prozesse wünschenswert und geordnet ablaufen können; man spricht von Übertragung und Gegenübertragung. Diesen Prozessen wird mit einer bestimmten Methodik – der analytischen Technik – begegnet. Im großen ganzen aber liegt der Schwerpunkt des analytischen Prozesses beim Analysanden und nicht beim Analytiker.

Nicht anders verhält es sich bei der meditativen Initiation. Obwohl es dabei nicht um Krankheit und Gesundheit geht, sondern um die Bereitschaft des Schülers, sich über seine „naturgegebenen“ Möglichkeiten hinaus zu entwickeln, leitet auch dort ein durch feste Spielregeln bestimmtes Arbeitsbündnis die Zusammenarbeit von Schüler und Meister. Der schwierige initiatische Weg ist wie bei der Analyse an die strenge Beobachtung des Gurus gebunden, der mehr durch sein eigenes Vorbild und eher schweigend, allenfalls mit wenigen Worten auf die Methoden und Hilfsmittel hinweist, deren der Schüler bedarf. Ein altes tibetisches Sprichwort sagt zwar, daß der Guru erscheint, wenn der Suchende, der Sādhaka, bereit ist, den geistigen Weg zu begehen. Kein Guru wird aber dem Sādhaka helfen, wenn dieser sich nicht durch seine eigene Anstrengung und Bereitschaft zur Arbeit selber hilft⁵. Dabei erfährt er zwar die Wichtigkeit bestimmter Techniken, aber vor allem lernt er, mittels dieser Techniken sein eigentliches Wesen besser zu ergreifen.

Kann man also zwar davon ausgehen, daß die Funktion des Gurus durchaus berechtigt ist, so bleibt doch die eigentliche Frage die, welche *Qualifikationen* ihn zum kompetenten geistigen Führer machen. Sicherlich nicht bloß die Beherrschung einer meditativen Technik! Nach indischer Tradition sind vielmehr zwei andere Eigenschaften bestimmend, nämlich charismatische Ausstrahlungskraft und Selbstlosigkeit⁶. Angesichts der bei uns weitverbreiteten Standortlosigkeit und existentiellen Kraftlosigkeit verwechseln viele Menschen heutzutage Charisma mit Faszination. So begnügen sie sich damit, sich in jemanden zu vergaffen, der lediglich „irgend etwas“ ausstrahlt, ohne sich genügend zu fragen, was er ausstrahlt. Vor allem sehen sie nicht die Machtbedürfnisse und die Profitgier ihrer Pseudogurus. Daß in Wirklichkeit nicht nur in der östlichen, sondern auch in der westlichen spirituellen Tradition Selbstlosigkeit und Weisheit unverzichtbare Forderungen an jeden geistigen Führer sind, wissen sie nicht.

Das Problem der meditativen Gemeinschaft

Wenn nunmehr als nächstes die Problematik der Gemeinschaften betrachtet werden soll, in denen meditiert wird, so sind damit erst in zweiter Linie die Komplikationen gemeint, wie sie zum Beispiel in kirchlichen Gruppierungen, die irgendwelche Formen der Meditation pflegen, durch schwierige Teilnehmer entstehen. Es ist eine Tatsache, daß sensitiv-grüblerische Menschen vorwiegend von schizoider Struktur, die unter Umständen rasch in irgendwelche bedrohlich aussehenden Grenzzustände geraten, eine derartige Veranstaltung genauso blockieren können wie hysterisch-exaltierte Mitglieder, die um jeden Preis die Aufmerksamkeit auf sich ziehen müssen, oder wie zwanghaft Nüchterne, die jede innere Bewegung bei sich und bei ihrer Umgebung sozusagen im Keim ersticken. Hier bedarf es der Erfahrung und des Realitätssinns des Leiters, der entscheiden muß, ob er solche Menschen, die manchmal schon auf den ersten Blick durch ihre Sonderlingshaftigkeit auffallen, von vornherein von der Teilnahme ausschließt oder ob es ihm unter Umständen im Einzelfall praktikabel erscheint, diese schwierigen Zeitgenossen so in die Gruppe zu integrieren, daß ihre Eigenart für den Gruppenprozeß sogar fruchtbar werden kann.

Erstes Ziel muß freilich in jedem Fall sein, daß diese problematischen Teilnehmer selber vor Schaden bewahrt werden. Es ist tragisch, daß die Pseudogurus der Jugendsekten und anderer obskurer „meditativer“ Gemeinschaften diese Aufgabe nicht leisten, sondern statt dessen eine bestimmte gruppendynamische Konstellation für ihre egozentrischen Ziele ausnützen. Diese besteht darin, daß die Suche nach Sinn und religiöser Erfahrung geradezu nach einer Gemeinschaft ruft, die klein, überschaubar und relativ geschlossen ist. Allein für sich lassen sich hingegen derartige Erfahrungen im allgemeinen genausowenig gewinnen wie in der Anonymität einer Großgruppe. Schibilsky schreibt dazu: „Die Innigkeit des neuen religiösen Erlebnisses führt zur Innigkeit der neuen Gemeinschaft.“⁷ Das heißt im Klartext, daß gerade durch die religiöse Thematik der Zusammenhalt und die Intimität der Gruppe „geheiligt“, gerechtfertigt und gestärkt wird.

Ein sinnvoller meditativer Lernprozeß in der Gruppe hat zwar der zuletzt genannten Tatsache Rechnung zu tragen. Dennoch muß wenigstens ansatzweise eine Balance gewahrt bleiben zwischen den Bedürfnissen des einzelnen, der Eigendynamik der Gruppe und dem Lernziel – Ruth Cohn spricht von einem „Dreieck Ich-Wir-Es“. Namentlich in den Jugendsekten wird diese Struktur durch die Züchtung von Abhängigkeiten total zerstört. Gerade das aber übt auf viele eine besondere Faszination aus, weil es tranceartige und hypnoseähnliche Prozesse verstärkt.

Namentlich kontaktarme Adoleszenten in der schwierigen Phase des Übergangs von der primär familienzentrierten zur gesellschaftlich orientierten Identität finden in der Sekte eine Pseudo-Intimität, und zwar in doppeltem Sinn. Auf der einen

Seite sind da auch andere kontaktarme Außenseiter mit einem ähnlichen Schicksal, die einem die eigenen Schwierigkeiten in einem ganz anderen Licht erscheinen lassen. Im allgemeinen gefährdet man die Beziehungen zu ihnen weder durch Sex noch durch Aggressivität, sondern pflegt statt dessen einen gleichsam entsinnlichten Umgangsstil. De facto ist freilich in der „meditativen“ Sekte die Gemeinschaft eine untergeordnete Größe, die ihren Wert nur über den Guru erhält. Was zählt schon die Beziehung zum „Bruder“ und zur „Schwester“ angesichts der einen Beziehung zu dem wissenden, eingeweihten, der Welt mit ihren Schwierigkeiten, Ungereimtheiten und Demütigungen entrückten Propheten? Er verkörpert viel mehr als eine Autorität, nämlich eine Heilsgestalt, ob er nun „Seine Göttliche Gnade“ oder „Bhagwan“, das heißt „Gott“, tituiert wird oder nicht⁸.

Was gilt da noch der mühselige Prozeß einer meditativen Initiation, solange Er durch seine Lichtgestalt das Chaos in meinem eigenen Inneren zu kompensieren vermag? Was soll die Aussage Christi: „In der Welt habt ihr Angst“, solange ich die von Ihm geweihte Kette, die Mala, um meinen Hals tragen darf? Er, der Meister, ist sozusagen ein besserer Christus als Christus selber. Der „Bhagwan“ Rajneesh Chandra Mohan hat zum Beispiel ein Buch über Jesus herausgegeben, auf dessen Deckel natürlich nicht Jesus, sondern er selber, der Bhagwan, abgebildet ist. Daneben steht der Titel: „Komm und folge mir“, also die Aufforderung Jesu an Matthäus (Mt 9, 9)⁹.

Jeder, der auch nur einige Grundkenntnisse der asiatischen Meditationspraxis besitzt, weiß, wie eine derartige Züchtung pathologischer Abhängigkeit dem wirklichen Verständnis des Guruprinzips ins Gesicht schlägt. So fragt in einer von Georg Schmid hervorgehobenen Stelle des Majjhima Nikāya (I, 265)¹⁰ Gautama, der Buddha, seine Schüler, ob sie nur aus Verehrung zu ihm seiner Lehre anhängen. Als sie verneinen, verdeutlicht er ihnen, daß es ausschließlich um die reine, zeitlose Lehre geht und nicht um ihn. Wer die Wahrheit nicht selber fand, hat sie völlig mißverstanden, und wer sich nur dem Buddha zuliebe zur Wahrheit bekennt, der wird, sobald ein neuer Guru auftaucht, diesem nachrennen. Wahrheit ist, wie der Buddha drastisch formuliert: „ehi-passika“ – „komm-sieh“, also eine „Komm-Sieh-Heit“.

Was an die Stelle der Sehnsucht nach einer magisch-androgynen Kultfigur zu setzen sei, hat einer der großen indischen Weisen der Neuzeit, Selvarajan Yesudian, knapp und prägnant formuliert¹¹: „Ich will nicht einen Lehrer haben, der mich beeinflusst. Ich will aber einen Lehrer, der mich lehrt, mich nicht beeinflussen zu lassen.“

Bewußtseinsveränderung durch Meditation

Das Thema der Bewußtseinsveränderung durch Meditation ist so komplex, daß es hier nur gestreift werden kann. Wie sich aus dem vorausgegangenen Beitrag ableiten läßt, kann diese Bewußtseinsveränderung weder darin bestehen, daß man die Meditation wie eine Droge benutzt, um sich dadurch in eine möglichst angenehme Verfassung zu bringen, noch kann sie heißen, daß man sich auf diesem Weg in eine sonst verschlossene „Hinterwelt“ einschleichen kann.

Konkret bedeutet das zum Beispiel, daß ich als Christ Christus nicht dadurch erfahren werde, indem ich mich in eine tiefe Versenkung einlasse oder zu einer Ekstase aufschwinge, sondern ich werde Christus – außer in der Eucharistie – vor allem in meinem Nächsten erfahren, wenn ich mich ihm wirklich zuwende. Die Meditation hat dabei so viel oder so wenig Wert, wie sie mir den Weg zu meinem Bruder eröffnet. Das ist im Osten nicht anders als bei uns, wie anhand der Metta-Übung gezeigt wurde.

Wie sich das Bewußtsein bei der Meditation wirklich verändert, wird vielleicht schon anhand der Etymologie deutlich: Im Wort „Meditation“ steckt die lateinische Wurzel „medium“, „Mitte“, sowie „meditari“, was auf das gleiche hinweist wie die griechische Wurzel „medomei“ bzw. „medesthai“: sich besinnen, Bedacht nehmen, nachsinnendes, betrachtendes Verweilen bei einer Sache. Ziel der Meditation ist also das Einnehmen einer *Grundhaltung*, die mit einer *Zunahme der Achtsamkeit und Wachheit* einhergeht. Dies ist auch im Osten so, wenngleich namentlich im Hatha-Yoga oftmals Methoden gelehrt werden, zum Beispiel der einseitigen Fixierung der Aufmerksamkeit auf einen Punkt, die de facto auf eine Selbsthypnose, also auf eine *Reduktion des Bewußtseinsgrads*, hinauslaufen.

Daß es sich bei solchen Einengungen um Fehlentwicklungen abseits vom großen Strom der Meditation handelt, läßt sich unter anderem an Hirnstromuntersuchungen von Meditierenden nachweisen. Diese bestätigen gerade die erhöhte Aufmerksamkeit. Zugleich wird daran allerdings deutlich, daß Meditation nichts Einheitliches ist, sondern daß namentlich die Zuwendung bzw. Abwendung von der Außenwelt während der Meditation ganz verschieden sein kann. Besonders bemerkenswert sind hier vor allem die unterschiedlichen Reaktionen auf ständig wiederholte, künstlich gesetzte akustische Signale bei „normalen“ Versuchspersonen, bei Zen-Meditanten und bei indischen Yogis: Während die Reaktion bei „Normalen“ allmählich abstumpft, erfolgt bei den Zen-Meditanten diese Abstumpfung nicht. Yogis andererseits reagieren gar nicht erst auf die genannten Signale¹². Entspannung wiederum ist – das zeigen diese Untersuchungen gleichfalls – kein Kernbereich, sondern allenfalls ein Nebeneffekt der Meditation.

Nun machen formale Strukturen nur einen Teil der Bewußtseinsveränderungen bei der Meditation aus. Mindestens so wichtig ist es, auf die Frage der Bewußtseinsinhalte einzugehen. Dabei scheint mir der tiefste Mißbrauch der Meditation

darin zu liegen, daß man negative Inhalte meditieren läßt, wodurch unter Umständen schwere Angstzustände provoziert werden können. (Eine Analogie findet sich bei manchen Gruppentherapeuten, die angstbesetzte Situationen förmlich züchten und das dann unter Umständen noch mit dem größenwahnsinnigen Slogan rechtfertigen: „Wir schlagen Wunden, aber wir verbinden sie auch.“¹³⁾

Vielleicht muß man nicht soweit gehen wie Klaus Thomas, der schrieb: „Alle Übungen, ... die nicht vom Anfang bis zum Ende wesensmäßig in religiöser Erfahrung verankert sind, also unter der tiefsten Erfahrung stehen: ‚Gott ist mir nahe und schützt mich‘, verdienen nicht den Namen ‚Meditation‘.“¹⁴ Wohl aber wird man zumindest wesensmäßig ein spirituelles Klima voraussetzen müssen neben der unbedingten Bereitschaft des Leiters der Meditation, seinem Schüler sowohl in aller Menschlichkeit wie in aller Fachkompetenz nahe zu sein. Wo diese Voraussetzungen nicht gewährleistet sind, wird man auch nicht von „Meditation“ sprechen können, sondern lediglich von hypnotischer Umschaltung oder ähnlichem, wobei es unverantwortlich ist, wenn diese dann auch noch von Nichtärzten in Gang gesetzt wird, die völlig außerstande sind, die Folgezustände dessen abzuschätzen, was sie tun.

Meditation und psychische Erkrankungen

Was den Ausbruch schwerer psychischer Erkrankungen im Zusammenhang mit Meditationsübungen angeht, so stützen die bisherigen Beobachtungen die These, daß es dazu im wesentlichen nur bei grobem Mißbrauch der Meditation kommt. Erwähnt sei hier vor allem, auch wegen ihrer gründlichen Literaturübersicht, eine Untersuchung von H. Lang über zwölf Fälle von psychotischer Erkrankung bei Angehörigen von Jugendsekten im Zusammenhang mit ihrem Sektendasein¹⁵. Darunter befanden sich auch drei Angehörige der Transzendentalen Meditation, was insofern von Bedeutung ist, als aufgrund eines kritischen Artikels von Dietrich Langen im Deutschen Ärzteblatt eine ganze Phalanx von Ärzten, die Mitglieder der Transzendentalen Meditation sind, die Einmaligkeit und Ungefährlichkeit dieser Methode hervorgehoben hatte¹⁶.

Die Symptomatik aller genannten klinisch behandelten Patienten entsprach dem schizophrenen Formenkreis, wobei gelegentlich Mischzustände mit einem manischen Paranoid bzw. einer sogenannten Angst-Glück-Psychose auftraten. Drei der behandelten Patienten waren schon vor dem Eintritt in die Sekte schizophren, während die anderen Persönlichkeitszüge aufwiesen, wie man sie häufig prämorbid, also vor der Erkrankung, bei späteren Schizophrenen findet, nämlich spezielle Formen der Ichschwäche, Kontaktschwäche sowie bestimmte diskrete Denkstörungen. Die Sektenzugehörigkeit hatte offenbar den Charakter einer Krankheit auslösenden Situation.

Zweifellos waren es gerade die genannten Persönlichkeitszüge, die für den Sekteneintritt mitmotiviert hatten und die dann später zum Krankheitsausbruch führten. Zu diesem Ausbruch kam es nicht etwa im Zusammenhang mit eigentlichen meditativen Erfahrungen, sondern nach tranceartigen Zuständen, bei denen die Ich-Umwelt-Schranke mehr oder minder fällt und das Ich schließlich mit dem All verschmilzt. Diese ekstatischen Prozesse, die, wie gesagt, nicht zu den wirklichen meditativen Erfahrungen gerechnet werden dürfen, zerschlagen bei entsprechend disponierten Menschen die sogenannte Nähe-Distanz-Relation¹⁷, das heißt eine schützende Ichgrenze, und lösen dadurch unter Umständen schizophrene Prozesse aus, die schlimmstenfalls nicht mehr rückgängig gemacht werden können.

Fassen wir zusammen: Meditation ist sicherlich im Prinzip ungefährlich, ja sogar persönlichkeitsstabilisierend und -fördernd, wenn dabei eine Methode vermittelt wird, die den Namen „Meditation“ tatsächlich verdient, und zwar durch einen qualifizierten Lehrer bei psychisch nicht erheblich gefährdeten Menschen. Da aber gerade Personen mit schweren psychischen Problemen oder mit gefährdeter Persönlichkeitsstruktur sich besonders leicht zur Meditation hingezogen fühlen, die meditativen Angebote nicht selten fragwürdig und die Lehrer oftmals weder willens noch fähig sind, ihre Schüler angemessen zu leiten, verkehrt sich diese grundsätzliche Feststellung empirisch häufig ins Gegenteil¹⁸: Ein unethischer Lehrer kann seine Macht mißbrauchen und seine Schüler materiell, sexuell oder durch Indoktrination ausnützen und eventuell sogar schwer schädigen.

Auch der Meditierende selber kann die Meditation mißbrauchen, entweder zur Stillung narzißtischer Tendenzen („Süchtigkeit nach Tiefe“, Allmachtsphantasien) oder regressiver Bedürfnisse oder zur Flucht aus der Wirklichkeit. Manche ichschwache Menschen halten das Gefühl der Einsamkeit bei der Meditation nicht aus und geraten in Angst, Depressionen und Unruhe oder sie verlieren die Selbstkontrolle und den Realitätsbezug und werden desorientiert oder geraten in Panik. Besonders bei ekstatischen, gleichfalls unter dem Namen „Meditation“ laufenden Verfahren können bei entsprechend disponierten Menschen schizophrene ähnliche Zustandsbilder, ja sogar schizophrene Psychosen auftreten, unter Umständen mit katastrophalem Ausgang.

ANMERKUNGEN

¹ In dieser Zschr. 203 (1985) 303–313.

² Einzelheiten s. W. Huth, Glaube, Ideologie und Wahn (München 1984) 85f.

³ Der Begriff „Enstase“ wurde von M. Eliade geprägt: M. Eliade, Yoga: Unsterblichkeit und Freiheit (Stuttgart 1960) 47.

- ⁴ (München 1984) 265 f.
- ⁵ A. Mookerjee, M. Khanna, *Die Welt des Tantra in Bild und Deutung* (Weilheim 1978) 165.
- ⁶ H. v. Stietencron, *Was ist Hinduismus? Zur Geschichte einer religiösen Tradition*, in: H. Küng, a. a. O. 240.
- ⁷ M. Schibilsky, zit. nach O. Bischofberger, *Asiatische Religiosität als Herausforderung an die Kirchen* (Ms. Paulus-Akademie Zürich, 4./5. 6. 1982).
- ⁸ Siehe dazu W. Huth, a. a. O. 269 f.
- ⁹ Bhagwan Shree Rajneesh, *Come Follow me. Talks on the Sayings of Jesus* (Vol. 3, Poona 1976).
- ¹⁰ Zit. n. G. Schmid, *Religion als Erfahrung. Zur Eigenart hinduistischer und buddhistischer Religiosität* (Ms Paulus-Akademie, a. a. O. 12 f.).
- ¹¹ Yesudian Selvarajan, *Hatha-Yoga Übungsbuch* (München 1971) 19.
- ¹² J. Kugler, *Meditation und Naturwissenschaft*, in: *Meditation – Wege zum Selbst*, hrsg. v. U. Reiter (München 1976) 128 f.; A. Urban, *Der Beitrag der elektroencephalographischen Untersuchungen zum Verständnis der Meditation* (Seminararbeit der Hochschule für Philosophie München, WS 1983/1984).
- ¹³ D. Stollberg, *Seelsorge durch die Gruppe* (Göttingen ²1972) 90.
- ¹⁴ K. Thomas, *Meditation in Forschung und Erfahrung*, in *weltweiter Beobachtung und praktischer Anleitung* (Stuttgart 1973) 101.
- ¹⁵ H. Lang, *Zur Frage der Attraktivität und Pathogenität von Jugendsekten*, in: *Nervenarzt* 51 (1980) 183–187.
- ¹⁶ D. Langen, *Transzendente Meditation – Hilfe oder Gefahr*, in: *Dt. Ärzteblatt* (1979) 35 f. Dazu zahlreiche Leserbriefe, ebd. 1595 f.
- ¹⁷ S. dazu P. Matussek, *Zur Frage des Anlasses bei schizophrenen Psychosen*, in: *Arch. Psychiat. Nervenkr.* 197 (1958) 91.
- ¹⁸ Zum Folgenden s. Ch. Scharfetter, *Über Meditation. Begriffsfeld, Sichtung der „Befunde“, Anwendung in der Psychotherapie*, in: *Z. Psychother. med. Psychol.* 29 (1979) 86 f.