

Meditativ-spirituelle Übungen aus psychologischer Sicht

VON MICHAEL UTSCH

Sigmund Freud und andere religionskritische Psychotherapeuten würden sich wundern. Anders als zu früheren Zeiten erfahren heute spirituelle Übungen zur Psychohygiene, Selbsterkenntnis und Selbstformung enorme Aufmerksamkeit. Immer häufiger werden sie ergänzend zu klassischen Psychotherapien eingesetzt. Es gibt mittlerweile dezidierte spirituelle Psychotherapiemethoden, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist (Utsch et al. 2018).

1. Boom spiritueller Methoden in der Psychotherapie

Yoga zählt heute zu den am meisten genutzten und am besten untersuchten Verfahren der Komplementärmedizin (Ott 2013). Aus einem esoterischen Modetrend ist ein bewährter Weg zur Verhaltensänderung entstanden, den in Deutschland 16 Millionen regelmäßige Anwender einüben (Cramer 2017). Während es in den USA im Jahr 2012 etwa 20 Millionen Yoga-Praktizierende gab, ist diese Zahl heute auf 36 Millionen angewachsen. Dieses Gebiet ist auch ökonomisch interessant: Die Ausgaben von Praktizierenden für Kursgebühren und Ausstattung stieg in dem genannten Zeitraum von 10 auf 16 Milliarden US-Dollar pro Jahr an.

Nachdem Yoga im Westen vielfach zu einer Wellness-Bewegung verflachte, gibt es in den letzten Jahren deutliche Bemühungen, den spirituellen Kern des religiösen Yoga-Weges wieder ins Zen-

trum zu rücken (Thielemann 2017). Deutschlands größtes Yoga-Seminarhaus und Europas größtes Ausbildungsinstitut für Yogalehrer betreibt der Verein „Yoga Vidya“ (Eißler 2012). Er ist mittlerweile der zweitgrößte Yogaverband in Deutschland und vermittelt ein spirituell geprägtes Yoga in der Tradition von Guru Sivananda. Schon im Jahr 2008 startete die „Hindu American Foundation“ eine Kampagne gegen die Kommerzialisierung des Yoga. Man erinnert an die religiösen Wurzeln des Verfahrens, setzt sich für die Verknüpfung des Yoga mit den Hindu-Traditionen ein und plädiert dafür, die traditionelle Institution des Gurus beizubehalten.

Seit 50 Jahren ist das Interesse am Thema Achtsamkeit in der Psychotherapie ständig angewachsen, in den letzten zehn Jahren sprunghaft. Bei einer Experten-Befragung renommierter amerikanischer Psychotherapieforscher wurden die achtsamkeitsbasierten Verfahren als zukunftsweisend und als die potentiell wirksamsten unter allen therapeutischen Methoden eingeschätzt (Norcross et al. 2013). Achtsamkeitsbasierte Verfahren sind mittlerweile auch in Deutschland als „3. Welle der Verhaltenstherapie“ fest in der psychotherapeutischen Versorgung integriert. Neben säkularisierten achtsamen Aufmerksamkeitsschulungen sind auch Weiterbildungen in „Buddhistischer

Psychotherapie“ mittlerweile gefragt (Ennebach 2010; Borghardt/Erhardt 2016).

Die Neugier der Psychotherapie in Bezug auf buddhistische Techniken setzte in den 1960er Jahren im Zuge der Hippie-Bewegung und des Protests gegen den Vietnam-Krieg ein. Jack Kornfield (2017), der mehrere Jahre lang den Buddhismus in Thailand, Burma und Indien erlernte, gründete 1974 in Kalifornien die bis heute einflussreiche Gesellschaft für Einsichts-Meditation (www.dharma.org). 1979 entwickelte der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn (2013) den säkularisierten achtwöchigen Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR). Das Programm trat einen Siegeszug an und wird erfolgreich bei Schmerz- und Burnout-Patienten eingesetzt.

Im Gesundheitswesen werden heute meditative, religiöse und spirituelle Einstellungen und übende Verfahren ernst genommen und wissenschaftlich untersucht. Differenzierte Bewertungen der gesundheitlichen Wirkungen von Meditation liefern etwa die Endberichte der „Agency for Healthcare Research and Quality“ (Goyal et al. 2014, 357-368). Grundsätzlich wurde vielen Meditations-Programmen, besonders den achtsamkeitsbasierten Verfahren der MBSR, eine stressreduzierende Wirkung attestiert. Diese Tendenz unterstützt auch eine neue niederländische Meta-Analyse von MBSR-Untersuchungen (Gotink et al. 2015). Aus 187 Studien kamen 23 in die End-Auswertung und belegten, dass Klienten nach einem MBSR-Training bessere Werte in der Depressionsneigung, der Stressresistenz, Angstgefühlen und dem allgemeinen Wohlbefinden erzielten. 2013 wurde ein amerikani-

scher Forschungsverbund für Achtsamkeitsstudien gegründet, der evidenzbasierte Fakten für den Prozess, die Praxis und das Konzept von Achtsamkeit sammelt (<https://goamra.org>). Ein monatlicher Newsletter wertet die in den letzten Jahren sprunghaft angestiegenen Studien zu diesem Thema aus.

Es existieren gesicherte Erkenntnisse darüber, dass die Achtsamkeits-Meditation als ein körperorientiertes Entspannungsverfahren der Gesundheit dient: Durch regelmäßige Meditationspraxis hergestellte Entspannungszustände stärken das Immunsystem und erhöhen die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems. In den USA haben Kliniken weltanschaulich neutrale Meditationstechniken als festen Bestandteil in ihr Therapieprogramm aufgenommen und erzielen damit beachtliche Erfolge. Achtsamkeitstechniken werden in der Trauma-Therapie, bei der Behandlung von Depressionen und Angststörungen, Schmerzen und Stress-Symptomen eingesetzt. Neben symptomatischen Verbesserungen wird eine achtsame Bewusstseinskultur mit weit reichenden Fähigkeiten in Verbindung gebracht. Die andauernde Geistesschulung der Achtsamkeit stellt das Erlangen von Weisheit in Aussicht.

Von Psychotherapeuten wird der Buddhismus deshalb geschätzt, weil er den weit verbreiteten narzisstischen Störungen etwas entgegenzusetzen kann. Das buddhistische Geistestraining stellt Möglichkeiten zur Überwindung von ungesunden Selbstkonzeptionen zur Verfügung, durch die egoistische Motive unwichtiger werden und das Selbst-Mitgefühl wachsen kann.

Eine nachhaltige Bewusstseinsveränderung, darin sind sich die buddhistisch

geprägten PsychologInnen einig, könne durch die gezielte Einbeziehung von Meditation erreicht werden. Der Zugang zu einem achtsamen Gewahrsein sei auch inmitten von Leid und Schmerzen möglich. Insbesondere wird auf die Kultivierung von Mitgefühl und die Entwicklung von Selbstmitgefühl hingewiesen. Eine häufig zitierte Studie weist darauf hin, dass PsychotherapeutInnen, die selber meditierten, bessere Therapieergebnisse erzielen als Kollegen ohne eine entsprechende Praxis (Grepmair/Nickel 2007).

Durch die Verbindung von buddhistischen Praktiken mit verhaltenstherapeutischen Interventionen sind auch in Deutschland empirisch überprüfte Psychotherapieverfahren entstanden (Endrikat/Ennenbach 2017). Das religiöse Weltbild des Buddhismus harmoniert offensichtlich recht gut mit dem lernpsychologischen Ansatz, weil beide Traditionen wirkungsvolle Übungen zur Gefühlswahrnehmung und -veränderung entwickelt haben. Achtsamkeitsbasierte Konzepte als störungsübergreifende Komponenten zielen einerseits auf die Verbesserung der Akzeptanz unangenehmer Lebensumstände und Emotionen, andererseits auf die Verbesserung einer neutralen, emotionsfreien Beobachtung innerseelischer Prozesse.

Buddhistisch und (neu-)hinduistisch geprägte Körper- und Aufmerksamkeitsübungen sind also heutzutage verbreitet und gefragt. Spirituelle Rituale und esoterische Therapiemethoden finden zunehmend Eingang in die Fachdiskussion. Auffällig ist, dass dabei christliche Methoden kaum vorkommen. In einem aktuellen Fachbuch über Spiritualität in der Psychotherapie werden vier Hauptströmungen für spirituelle Heilansätze

mit ihren Ritualen vorgestellt: schamanische, buddhistische, Quantenheilungs- und hawaiianische Heilrituale (Brentrup/Kupitz 2015). Warum haben die deutschen Autoren die entsprechenden christlichen Traditionen nicht berücksichtigt?

2. Zur Vernachlässigung der christlichen Tradition

Zeitschriften mit religiösen Inhalten und spirituellen Übungen sind an jedem größeren Bahnhofskiosk leicht zugänglich. Das Monatsmagazin „Visionen“ (Auflage 70.000) informiert über ganzheitliches Leben und esoterische Spiritualität, „Yoga aktuell“ (Auflage 55.000) transportiert hinduistisches Gedankengut, „Buddhismus aktuell“ (Auflage 9.000) buddhistisches. Die „Osho Times“ (Auflage 6.000) erscheint im 36. Jahrgang, obwohl ihr Meister 1990 verstarb. Wo und wie kann man sich leicht über christliche Glaubens- und Lebenshilfe informieren, ohne eine Kirche betreten zu müssen? Am ehesten vielleicht noch in der Zeitschrift „Family“, die aus evangelikaler Perspektive Partnerschaft und das Familienleben behandelt (Auflage 50.000).

Wie groß die Unkenntnis gegenüber der reichhaltigen Tradition der christlichen Selbstformungs- und Veränderungstechniken ist, belegt die falsche Behauptung eines renommierten Meditationsforschers: „Während im Hinduismus und Buddhismus und manchen Formen des Taoismus Meditationstechniken eine zentrale Rolle spielen, ist Meditation im Islam sowie im Christen- und Judentum eher eine Randerscheinung“ (Sedlmeier 2016, 45). Diese Behauptung ist peinlich angesichts der reichhaltigen und differenzierten jüdi-

schen, christlichen und islamischen Gebetstheologien und –praktiken. Auch in den abrahamitischen Religionen sind Meditation, Kontemplation und Gebet elementare, unverzichtbare Säulen und keinesfalls eine Randerscheinung.

Achtsamkeit ist vermutlich die im Augenblick verbreitetste Meditationsform. Ist Achtsamkeit eine Besonderheit und Alleinstellungsmerkmal buddhistischer Geistesschulung? Auch in der christlichen Tradition haben sich über Jahrhunderte verschiedene Übungswege der geschulten Aufmerksamkeit für die unsichtbare Gegenwart Gottes herausgebildet (Dahlgrün 2009). Sowohl in der Ost- als auch der Westkirche wurden Weisen des Gebets und der Kontemplation kultiviert, aus denen sich unterschiedliche Schulen christlicher Gottesbegegnung wie das Herzensgebet, die ignatianischen Exerzitien oder das betrachtende Gebet entwickelt haben. Bemerkenswert ist hier der Hinweis des Bewusstseinsforschers Vaitl (2012, 296), der in seinem Lehrbuch über veränderte Bewusstseinszustände feststellte, dass „die in christlichen Traditionen verankerten Meditations- und Kontemplationsformen wissenschaftlich fast gar nicht untersucht worden sind“. Hier werden aber Lücken aufgeholt. Auch die Effekte christlicher Meditation, insbesondere des Herzensgebets, werden neuerdings intensiver wissenschaftlich untersucht (Knabb 2010; Kelly 2012; Janowski/Sandage 2014; Frederick/White 2015; Fox et al. 2016; Rubinart et al. 2017).

Das Interesse an unterschiedlichen Verfahren meditativer Entspannung und vertiefter Selbstwahrnehmung ist in den letzten Jahren angestiegen. Zahlreiche Krankenkassen übernehmen

Prof. Dr. phil. Michael Utsch ist Wissenschaftlicher Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen (EZW) mit den Schwerpunkten Psychologische Aspekte neuer



Religiosität, Krankheit und Heilung, Lebenshilfemarkt, Sondergemeinschaften und Honorarprofessor für Religionspsychologie an der Ev. Hochschule in Marburg.

mittlerweile die Kosten für meditative Stressbewältigungsprogramme wie beispielsweise das Autogene Training, Yoga oder achtsamkeitsbasierte Verfahren. Ignatianische Exerzitien kommen dort nicht vor, obwohl ihre Wirkung nachweisbar ist. Ein renommierter Psychiater hat kürzlich eine säkularisierte Form ignatianischer Spiritualität als therapeutisches Hilfsmittel zur Entscheidungsfindung in einer Fachzeitschrift vorgestellt und mit zahlreichen Fallbeispielen untermauert (Plante 2017). Es ist an der Zeit, dass die bewährten christlichen Ansätze der Kontemplation und Meditation in der Psychologie stärker berücksichtigt werden – in den USA gibt es Hinweise dafür durch Forschungsprojekte und entsprechende integrative Weiterbildungen.

3. Psychologische Meditationsforschung

Schon in den 1920er Jahren haben sich im Gesundheitswesen Formen der Meditation etabliert. Wesentliche Impulse für Psychiatrie und Psychotherapie kamen dabei aus Asien, von hinduistisch oder buddhistisch geprägten Versenkungsmethoden des Yoga und des Zen (Langen 1963). Diese Methoden stießen in der Psychiatrie und Psychothera-

pie auf Interesse, weil sie der Sammlung und Konzentration dienen und von der Konzeption und ihrem Selbstverständnis her auf den modernen, westlichen Menschen zugeschnitten waren (Baier 2009, 623ff). Die Psychotherapie wurde so zu einem Nährboden neuer, kontemplativer Übungsweisen. Den Weg zu veränderten, auch meditativen Bewusstseinszuständen ebneten die Hypnose, die Psychoanalyse und das Autogen Training (Janet 1936/2013; Thomas 1973, 1982; Schultz 2003). Ab den 1960er Jahren entstand ein immer stärkeres wissenschaftliches Interesse an meditativen Verfahren (Engel 1999; Ott 2010; Vaitl 2012). Allerdings wird Meditation bislang nicht als eine eigenständige psychotherapeutische Methode eingeschätzt, weil sie zwar über den Körper auf die Psyche einwirkt, ihr jedoch wesentliche Qualitätsmerkmale eines anerkannten wissenschaftlichen Verfahrens wie eine eigene Persönlichkeitstheorie, Krankheits- und Gesundheitslehre, Theorien der Behandlungspraxis und der therapeutischen Beziehung fehlen.

Einen integrativen psychologischen Schulungsweg in sieben Schritten zur Erkenntnis des Göttlichen hat Roger Walsh (2008) entwickelt. Aus dem Weisheitsschatz der Weltreligionen hat er zahlreiche praktische Übungen zur Integration des Heiligen in den Alltag entlehnt. In einer bemerkenswerten Pilotstudie wurden in Kanada die Effekte interreligiöser Meditation nach Walsh im Vergleich zu einer Kontrollgruppe mit einer psychoedukativen Behandlung bei 23 Patienten mit einer generalisierten Angststörung verglichen (Kocsycki et al. 2014). Die Meditation war der Psychoedukation in fast allen erfassten Bereichen überlegen. In einer anderen Studie

wurde ebenfalls ein interreligiöses Meditationsprogramm – die Passage-Meditation von Eknath Easwaran – mit einem MBSR-Training verglichen (Oman et al. 2007). Die Teilnehmer beider Gruppen hat das Meditationsverfahren an acht Einführungsabenden á 90 Minuten erlernt. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe verringerten sich bei beiden Interventionsgruppen die Angst- und Schuldgefühle gegenüber Gott.

Eine nachhaltige Verhaltensänderung scheint Übung vorauszusetzen – warum?

4. Die Bedeutung der Übung

Beim Yoga leuchtet der Übungsgedanke unmittelbar ein. Körperhaltungen und Beweglichkeit verlangen beständiges Training. Auch das MBSR-Training (sic!) ist eine feste Abfolge der Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeitslenkung, die systematisch eingeübt werden will. Der 2013 gestorbene amerikanische Psychiater und Meditationsforscher Arthur Deikman prägte die Bezeichnung „Deautomatisierung“. In den Momenten tiefer meditativer Versenkung könnten sich aufgrund von Hirnprozessen alte, schädliche Verknüpfungen lösen. Beispiele für solche Muster sind, dass körperlicher Schmerz immer sofort mit Panik verbunden wird, berufliche Probleme automatisch mit existenzieller Not, die Verhaltensweise eines Mitmenschen sofort mit Abwehr. Meditative Übungen sollen automatisierte Gewohnheiten außer Kraft setzen und zu einem Wahrnehmen ohne Bewerten, zu einem „reinen Gewahrsein“ verhelfen können.

Der bekannte Essay „Der Alltag als Übung“ von Graf Dürckheim (2012), dem Vermittler zwischen christlicher

und buddhistischer Spiritualität, erscheint mittlerweile in der Reihe „Klassiker der Psychologie“. Welche Bedeutung hat die Übung im christlichen Kontext? Exerzitien erinnern an sportliche und militärische Übungen. Aus evangelischer Sicht löst der Gedanke der Übung oft Unbehagen aus – als solle man sich die Seligkeit verdienen. Ein Markenzeichen des Protestantismus ist die Einsicht, ohne eigene Gegenleistung (*sola gratia*) gerechtfertigt zu sein. Glauben zu können, ist ein Geschenk, mit den Worten Hans Martin Barths (2003, 82): „Glaube ist die – von Gott geschenkte – Gottesbeziehung des Menschen.“ Dass man den Ruf Gottes gehört, verstanden und auf ihn geantwortet hat, ist nicht dem eigenen Vermögen zuzuschreiben. Aber schon in der frühen Christenheit wird die geistliche Unreife bemängelt und dafür plädiert, „durch Gewöhnung geübte Sinne zur Unterscheidung des Guten und des Bösen“ einzutrainieren (Hebr 5,14). Gerade in der heutigen Zeit audiovisueller Überflutung bedarf es offenbar der Übung, um die verborgene Gegenwart Gottes wahrnehmen zu können, und geschulter Sinne, um aus der Vielfalt der Optionen den richtigen Weg zu wählen.

„Personale Individuation und spirituelles Wachstum müssen miteinander verbunden werden und setzen konsequente Einübung voraus“ (Schönfeld 2007, 1). Dem Glauben Raum zu geben und eine vertrauend-hoffende Lebenshaltung zu entfalten, kann und muss deshalb eingeübt werden. Auch Gerhard Ruhbach (1996, 45) hat betont: „Glaubenserfahrungen sind Übungserfahrungen.“ Das Einüben scheint auch heute noch gefragt zu sein. Die Exerzitienarbeit der deutschsprachigen Bistümer

bietet in 204 Häusern entsprechende Kurse an (exerzitien.info).

In der evangelischen Spiritualität stand bis vor wenigen Jahrzehnten das Wort Gottes einseitig im Zentrum. Dies ist als ein Mangel erkannt worden und hat zu Gegenbewegungen wie evangelischen Meditationsangeboten, Exerzitien oder Thomas-Messen geführt (Diederich 2009). Spätestens seit der Popularität von ‚Spiritualität‘ und der zunehmenden Ausbreitung fremdreligiöser Praktiken und esoterischer Überzeugungen versuchen die Kirchen allerdings intensiv, durch Glaubenskurse und andere Wege die christliche Identität ihrer Mitglieder stärker zu formen.

Die theologischen Erträge über die Geschichte und Dogmatik des christlichen Glaubens sowie zur Exegese und Hermeneutik der biblischen Schriften sind beeindruckend umfangreich, facettenreich und seit langem unüberschaubar. Demgegenüber bleiben die Angebote zur Formung einer christlichen Persönlichkeit und Praxisanregungen zur christlichen Alltagsgestaltung weit zurück. Weil die lebensverändernde Kraft der Nachfolge Christi zu selten offensichtlich ist, werden heute mit Spiritualität eher esoterische Haltungen oder spiritistische Praktiken in Verbindung gebracht als ein Leben aus dem Geiste Gottes, was der ursprünglichen Wortbedeutung entspräche. Als mögliche Ursachen wurden die Vernachlässigung spiritueller Alltagspraxis und die Bevorzugung wissenschaftlicher Exegese gegenüber der kontemplativen Schriftlese benannt (Zimmerling 2016).

Das Zerschneiden der Einheit von akademischer Theologie und persönlich eingeübter Spiritualität ist nach Zimmerling eine relativ neue Erscheinung.

Bei den Reformatoren etwa seien wissenschaftliches Denken und die praxis pietatis noch untrennbar miteinander verknüpft gewesen. Nach Luther kann nur ein *theologus crucis* eine *theologia crucis* betreiben. Dietrich Bonhoeffer hat über ‚Gemeinsames Leben‘ nicht nur intellektuell gearbeitet, sondern es im Finkenwalder Bruderhaus mit allen Höhen und Tiefen praktiziert. In früheren Zeiten war das *exercitium spirituale* ein fester Bestandteil des christlichen Alltags, ausgehend von der paulinischen Empfehlung, die eigene Frömmigkeit einzuüben (1 Tim 4,7).

Es war besonders das Gebetbuch der Psalmen, das im Mönchtum als tägliches Lehrbuch für die Haupttätigkeit des Gebets verwendet wurde. Im Mönchtum der frühchristlichen Zeit betete man die 150 Psalmen täglich. Benedikt von Nursia verteilte die 150 Psalmen auf die Stundengebete einer Woche. Erst das Zweite Vatikanische Konzil der 1960er Jahre reformierte die Liturgie und verteilte die 150 Psalmen über einen Zeitraum von vier Wochen.

Das frühe Mönchtum erprobte und kultivierte meditative Übungstechniken, die in der Folgezeit verfeinert und mit Hilfe der Heiligen Schrift und der Kirchenväter weiter konkretisiert wurden. „Aus solcher Reflexion entwickelte sich allmählich eine selbständige monastische Theologie, die im Werk Bernhard von Clairvaux ihren später nie wieder erreichten Höhepunkt hat“ (Köpf 2002, 19). Köpf (2002, 18) definiert die monastische Theologie als „die im Kloster entwickelte und vorgetragene Theologie von Mönchen für Mönche“.

Die scholastische Methode dagegen ging nicht ühend, sondern analytisch vor. Sie orientierte sich an der strengen

Form juristisch geprägter Rhetorik: *quaestio* (das „Problem“) und *disputatio* (wissenschaftliches pro und contra) (Berger 2002). Während die monastische Theologie in erster Linie auf die Vertiefung der eigenen Frömmigkeit und die Umformung des Einzelnen abzielt, ist die scholastische Theologie eher an wissenschaftlicher Erkenntnis und an politischer und gesellschaftlicher Einflussnahme interessiert. Die Methode der übenden kontemplativen Betrachtung als bewährter Form der „*lectio divina*“ geriet mehr und mehr in Vergessenheit

Methodisch sind wesentliche Unterschiede festzuhalten: Gründete sich die monastische Theologie auf die mit innerer Anteilnahme vollzogenen, auswendig gesungenen Stundengebete, was in der oben angeführten Weise zu inneren Veränderungsprozessen und Glaubensvertiefung führte, arbeitete die Scholastik mit den ständig sich verfeinernden Methoden der Logik. Der Gegensatz von hoher emotionaler Beteiligung gegenüber strikter Begründungslogik ist offensichtlich. Während in der monastischen Theologie viel stärker das persönliche Erleben und die Wahrnehmung von Gefühlszuständen mit einbezogen sind, dominieren in der Scholastik rationale Diskurse und logische Abwägungen. In der monastischen Theologie wird den Worten der Schrift zugetraut, dass sie lebendig und treffend in die aktuelle Lebenssituation hinein sprechen können und als solche die eigene Haltung verändern und den Lebensweg prägen können: „Die (...) Bibel-Erklärung wird ihm Mittel zur spirituellen Seelenführung (...) Es geht dabei vorrangig also nicht um die Vermittlung von Wissen (...), sondern um Anstiftung zu einer be-

stimmten religiösen Haltung“ (Dinzelbacher 1998, 177).

Heute werden die Wirksamkeit, Nachhaltigkeit und Qualität der christlichen Seelenpflege durch übende Meditation und Kontemplation in den Kirchen wiederentdeckt. Der schwammige Sehnsuchtsbegriff Spiritualität wird auf sein Wurzeln hin analysiert, und es wird wieder nach dem Ort zeitgenössischer Spiritualität in der Theologie geforscht (Möllenbeck/Schulte 2017). Ohne Zweifel hat die systematische Übung der Meditation die abendländische Geschichte geprägt. Allerdings hat der erfahrene Meditationsleiter Franz Jalics selbstkritisch festgestellt, dass die wohl am meisten verbreitete christliche Übungsmethode, die ignatianische Exerzitienarbeit, auf rein inhaltsbezogenes Meditieren verkürzt worden sei und dadurch ihren spirituellen Kern der Seelenformung verloren habe (Jalics 1998). Eine weitere Gefahr besteht darin, die Exerzitien primär zur Biografiearbeit zu nutzen. Sicher liefern die Übungen wichtige Ressourcen zur eigenen Lebensbewältigung und inneren Heilung. Die Grundanliegen, die persönliche Berufung zu klären und die eigene Gottesbeziehung zu stärken, kommen dabei heute aber oft zu kurz (Hundertmark 2012). Deshalb sollen zum Schluss Hinweise auf unterschiedliche Zielsetzungen der Meditation gegeben werden.

5. Unterschiedliche Zielsetzungen der Meditation

Alle meditativen Techniken haben zwar auch eine körperliche Entspannung zur Folge, aber das ist nicht ihr ursprünglich spirituelles Ziel. Die Meditation unterscheidet sich von Entspan-

nungsverfahren wie z. B. der Progressiven Muskelentspannung oder dem Autogenen Training in wesentlichen Punkten. Die Körperhaltung bei der Meditation ist nicht entspannt, sondern eine gewisse Körperspannung ist immer erwünscht. Nach Brenner (2011) muss deshalb die Entspannungs- von einer Versenkungsmeditation unterschieden werden. Auf die Körperwahrnehmung abzielende Entspannungsmeditationen, die sich als Wahrnehmungs- und Konzentrationsübung verstehen und der Gymnastik ähneln, können in Form einfacher Yoga-Übungen oder anderer fernöstlicher Bewegungskünste wie Tai-Chi dazu beitragen, Verspannungszustände und Schmerzsymptome zu lindern. Dem gegenüber beabsichtigt die Versenkungsmeditation aus christlicher Perspektive, sich in die unsichtbare Gegenwart Gottes zu begeben und dort verändert zu werden.

Weil diese Unterschiede in letzter Zeit deutlicher zutage treten, werden intensiver die ethischen und weltanschaulichen Wurzeln der Meditation reflektiert werden. Dabei wird die Notwendigkeit eines spirituellen Fundaments beim Meditieren kontrovers eingeschätzt (Sedlmeier 2016). Die Frage, ob eine ursprünglich spirituelle Praxis mit dem Ziel der Erleuchtung aus ihrem religiös-weltanschaulichen Zusammenhang herausgelöst werden kann, wird verschieden beantwortet. Es sind übrigens nicht nur christliche Theologen, die hier Bedenken anmelden. Auch manche Buddhisten befürchten die Verwässerung ihrer Lehre und lehnen eine instrumentelle Verwendung etwa der Achtsamkeitsmeditation zur Steigerung der Arbeitsfähigkeit ab (Freiberger/Kleine 2011, 457).

Mit der Exerzitienarbeit bieten die Kirchen etwas an, das zwar in den meisten Fällen auch die Arbeitsfähigkeit verbessert, jedoch ein anderes Ziel verfolgt. Exerzitien gehen von der unsichtbaren, wohltuenden und vitalisierenden Gegenwart Gottes aus, die im Hamsterrad des Alltags zu häufig aus dem Fokus gerät. Exerzitien bieten durch die feste Tagesstruktur und die gute Rundum-Versorgung einen sicheren Rahmen, in den sich die Teilnehmenden fallen lassen und bergen können. In neuen, frischen Berührungen und Begegnungen mit ihrem Schöpfer kann die Seele tief durchatmen und neue Kräfte schöpfen. Die spirituelle Übungspraxis wird erfrischt und gestärkt für den Alltag.

Literatur

- Anderssen-Reuster, Ulrike (2011): Ich-Stärkung oder Selbst-Überwindung?, in: Dies. (Hg): Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik, Stuttgart, 91-109.
- Barth, Hans-Martin (2003): Dogmatik. Evangelischer Glaube im Kontext der Weltreligionen, Gütersloh.
- Baier, Karl (2009): Meditation und Moderne, 2 Bände, Würzburg.
- Berger, Klaus (2002): Was ist biblische Spiritualität? Stuttgart.
- Borghardt, Tilmann, Erhardt, Wolfgang (2016): Buddhistische Psychologie. Grundlagen und Praxis, München.
- Brenner, Helmut (2011): Meditation. Die wichtigsten Ziele, Methoden und Übungen, Lengerich.
- Brentrup, Martin, Kupitz, Gaby (2015): Rituelle und Spiritualität in der Psychotherapie. Göttingen.
- Cramer, Holger (2017). Wo und wie wirkt Yoga? Eine wissenschaftliche Bestandaufnahme. Deutsche Medizinische Wochenschrift 142, 1925-1929.
- Dahlgrün, Corinna (2009): Christliche Spiritualität. Formen und Traditionen der Suche nach Gott, Berlin.
- Diederich, Andrea (2009): Evangelische Exerzitien, Göttingen.
- Dinzelbacher, Peter (1998): Bernhard von Clairvaux, Darmstadt.
- Dürckheim, Karlfried Graf v. (2012): Der Alltag als Übung, Göttingen.
- Eißler, Friedmann (2012): 20 Jahre Yoga Vidya. Materialdienst der EZW 7, 265-266.
- Endrikat, Kirsten, Ennenbach, Matthias (2017): Evaluationsstudie zur Wirksamkeit eines achtsamkeits-basierten Verfahrens der Buddhistischen Psychotherapie, in: Spiritual Care 6/1, 69-80.
- Engel, Klaus (1999): Meditation. Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie, Frankfurt.
- Ennenbach, Matthias (2010): Buddhistische Psychotherapie, Oberstdorf.
- Fox, Jesse et al. (2016): Centering prayer's effects on psycho-spiritual outcomes: a pilot outcome study, Mental Health, Religion & Culture 19, 379-392.
- Frederick, Thomas, White, Kristen M. (2015): Mindfulness, christian devotion meditation, surrender, and worry, in: Mental Health, Religion & Culture 18/10, 850-858.
- Freiberger, Oliver, Kleine, Christoph (2011): Buddhismus. Handbuch und kritische Einführung, Göttingen.
- Gotink, Rinske A., Chu, Paula, Busschbach, Jan J.V. (2015): Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs, PLOS ONE, DOI: 10.1371/journal.pone.0124344.
- Goyal, Madhav, Singh, Sonal, Sibinga, Erica M.S. (2014): Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being. A Systematic Review and Meta-Analysis, in: JAMA Internal Medicine, 174/1.
- Grepmaier, Ludwig, Nickel, Marius (2007): Achtsamkeit des Psychotherapeuten, Wien.
- Hundertmark, Peter, Steinke, Johannes M. (2012). Achttägige ignatianische Exerzitien, in: Geist und Leben 85, 262-277.
- Jalics, Franz (1998): Die kontemplative Phase der ignatianischen Exerzitien und das Jesusgebet, in: Geist und Leben 71, 11-25 (I. Teil); 116-131 (II. Teil).
- Janet, Pierre (1936/2013): Die Psychologie des Glaubens und die Mystik nebst anderen Schriften, Berlin.

- Jankowski, Peter. J., Sandage, Steven J. (2014): Meditative Prayer and Intercultural Competence: Empirical Test of a Differentiation-Based Model, in: *Mindfulness* 5/4.
- Kabat-Zinn, Jon (2013): *Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*, München.
- Kelly, Brendan D. (2012): *Contemplative Traditions and Meditation*, in: Miller, Lisa J. (Hg.): *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*, New York, 307-325.
- Knabb, Joshua J. (2010): *Centering Prayer as Alternative to Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression Relapse Prevention*, in: *Journal for Religion and Health* 5/3, 908-924.
- Kornfield, Jack (2017): *Stille finden in einer lauter Welt*, München.
- Koszycki, Diana, Bilodeau, Cynthia, Raab-Mayo, Kelley, Bradwejn, Jacques (2014): *A multifaith spiritually based intervention versus supportive therapy for generalized anxiety disorder: a pilot randomized controlled trial*, in: *Journal of Clinical Psychology* 70/6, 489-509.
- Köpf, Ulrich (2002): *Einleitung*, in: Ders. (Hg.): *Theologen des Mittelalters*, Darmstadt, 17-22.
- Langen, Dietrich (1963): *Archaische Ekstase und asiatische Meditation und ihre Beziehungen zum Abendland*, Stuttgart.
- Möllenbeck, Thomas, Schulte, Ludger (Hg.) (2017): *Spiritualität. Auf der Suche nach ihrem Ort in der Theologie*. Münster.
- Norcross, John C., Pfund, Rory A., & Prochaska, James O. (2013): *Psychotherapy in 2022: A Delphi poll on its future*. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44, 363-370.
- Oman, Doug, Shapiro, Shauna, Thorensen, Carl E., Flinders, Tim, Driskill, Joseph D., Plante, Thomas G. (2007): *Learning from spiritual models and meditation: A randomized evaluation of a college course*, in: *Pastoral Psychology* 54, 473-493.
- Ott, Ulrich (2010): *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*, München.
- Ott, Ulrich (2013): *Yoga für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt die uralte Weisheitslehre*, München.
- Plante, Thomas G. (2017): *The 4 Ds: Using Ignatian spirituality in secular psychotherapy and beyond*, in: *Spirituality in Clinical Practice*, 4/1, 74-79.
- Rubinart, Marta, Fornieles, Albert, Deus, Joan (2017): *The Psychological Impact of the Jesus Prayer among Non-Conventional Catholics*, in: *Journal of Pastoral Psychology* 66/1, 1-18.
- Ruhbach Gerhard (1996). *Geistlich leben. Wege zu einer Spiritualität im Alltag*. Gießen.
- Schönfeld, Andreas (2007): *Integrative Spiritualität*, in: *Geist und Leben* 1/2007, 1-8.
- Schultz, Johannes H. (2003): *Das autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung*, 20. Auflage, Stuttgart.
- Sedlmeier, Peter (2016): *Nebenwirkungen und Risiken des Meditierens*, in: Ders.: *Die Kraft der Meditation*, Hamburg, 174-194.
- Thielemann, Patricia (2017): *Spirit Yoga. Aufrecht, stark und klar im Leben*, Gütersloh.
- Thomas, Klaus (1973): *Meditation in Forschung und Erfahrung, in weltweiter Beobachtung und praktischer Anleitung*, Stuttgart.
- Thomas, Klaus (1982): *Methoden im Grenzbereich zwischen Psychotherapie und religiöser Erfahrung*, in: Condrau, G. (Hg): *Psychologie der Kultur: Transzendenz und Religion (Kinders „Psychologie des 20. Jahrhunderts“, Bd. 1)*, Weinheim, 362-370.
- Utsch, Michael, Bonelli, Raphael M./Pfeifer, Samuel (2018): *Psychotherapie und Spiritualität. Mit existenziellen Konflikten und Transzendenzfragen professionell umgehen*, Berlin.
- Vaitl, Dieter (2012): *Meditation*, in: Ders.: *Veränderte Bewusstseinszustände*, Stuttgart, 294-328.
- Walsh, Roger (2008): *Die Erfahrung gelebter Spiritualität. Sieben Wegweiser zum Erwachen*, Stuttgart (amerik. Erstausgabe New York 1999).
- Zimmerling, Peter (2016): *Evangelische Spiritualität*. Göttingen.