

Meditation – Untersuchungsgegenstand, Forschungsmittel und Entwicklungsweg

Johannes Wagemann

*Universität Witten-Herdecke, Deutschland
Fakultät für Kulturreflexion*

ZUSAMMENFASSUNG. Eingangs wird die heutige Popularität von Meditation angesprochen und ein Überblick zum aktuellen Stand der Meditationsforschung gegeben. Die radikalen Unterschiede normalen und meditativen Bewusstseins provozieren die Frage, ob sich die Begründungsperspektiven und Realitätsansprüche moderner Wissenschaft und praktizierter Meditation nur unvermittelt gegenüber stehen können oder ob sie in einen strukturtheoretischen Zusammenhang zu bringen sind. Dazu wird zunächst untersucht, inwieweit sich meditatives Erleben mit Hilfe qualitativer und traditionsübergreifender Dimensionen systematisch beschreiben lässt. Wenngleich im Spannungsfeld von „Meditationstiefe“ und „Aktionsform“ bereits differenzierte und dynamische Darstellungen von Meditationsprozessen möglich werden, sind im Hinblick auf die gestellte Frage grundsätzliche methodische Erweiterungen vorzunehmen. Überlegungen zur Kommunizierbarkeit und strukturellen Konzeption meditativen Erlebens eröffnen die Perspektive einer intrinsisch erweiterten Meditationsforschung, die hier nach (struktur-)phänomenologischen Gesichtspunkten entwickelt wird. Die integrative Konzeptualisierung zweier typischer Aktionsformen (focused attention, open monitoring) führt zur Etablierung einer dritten Beschreibungsdimension: Der Semantik meditativen Erlebens vor dem Hintergrund anthropologischer Bedingungskomplexe. Hiervon ausgehend kann eine genetische Relation zwischen normalem und meditativem Bewusstsein aufgezeigt werden. Zum Abschluss wird ein Ausblick auf meditative Aspekte professioneller Kompetenzentwicklung am Beispiel von Schulunterricht gegeben.

Schlüsselwörter: Rationale/transrationale Begründungsansätze, Dimensionen meditativen Erlebens, Aktivitätsformen, deiktische Kommunikation, Pragmatik/Semantik, Grundstruktur meditativen Erlebens, anthropologische Interpretation, Feinstruktur von Unterrichtsprozessen.

Einleitung

Im Blick auf die unübersehbare Präsenz des Themas *Meditation* auf den Medienmärkten könnte man schnell zu dem Schluss kommen, dass es sich um einen allgemein bekannten, wohlfeil zu habenden und leicht konsumierbaren Gegenstand handle. Eine Vielzahl von Angeboten verspricht Aufklärung über und Anleitung zur Meditation, letzteres neuerdings auch in Form von farbigen Karten mit einfachen Leitsätzen zu verschiedenen Lebensthemen, die man sich bequem auf das Mobiltelefon laden kann. Ein großes Spektrum von Sachbüchern und -filmen, sowie Tonträgern mit Entspannungsmusik ist ebenfalls anzuführen. Und nicht zuletzt lässt sich die große Popularität von Meditation durch ein vielseitiges Angebot von entsprechenden Kursen und Zusammenkünften, zumeist in religiös-spirituellen Kontexten, belegen.

Andererseits scheint auch die Wissenschaft das Thema für sich erobert zu haben. Allein in den letzten zehn Jahren wurden mehr Forschungspublikationen verzeichnet als in den vorausgehenden vierzig Jahren – die aktuelle Tendenz ist weiter steigend (Ott, 2010)¹. Als ein Hauptergebnis der bisherigen Forschung scheint sich zunächst eine positive Wirkung von Meditationspraxis auf verschiedene Faktoren seelischer und körperlicher Gesundheit sowie auf die empfundene Lebensqualität und Leistungsfähigkeit abzuzeichnen (Williams & Zylowska (2009)). Dies wird wohl ein Grund für das gestiegene öffentliche Interesse am Thema Meditation sein. Neben der klinisch orientierten Forschung besteht aber auch ein weites Feld an Grundlagenforschung, die

1. In den letzten beiden Jahren (2010/11) wurden jeweils um die 1000 Veröffentlichungen zum Thema *Meditation* verzeichnet (s. IONS Bibliography on Meditation)

nach den der Meditation zu Grunde liegenden psychophysischen Prozessen fragt. Sie verdankt ihren Aufschwung nicht zuletzt den modernen Methoden und Technologien der Hirnforschung, mit deren Hilfe die neuronale Aktivität und die Hirnstruktur meditierender Probanden z. B. in Abhängigkeit von der Meditationsform und der Dauer der Meditationspraxis untersucht wird. Tatsächlich zeigen solche Untersuchungen signifikante Unterschiede in der lokalen Intensität, dem Frequenzbereich und dem Grad der Kohärenz neuronaler Erregungsmuster (Ott, 2008a; Cahn & Polich, 2006). Langzeitwirkungen regelmäßiger Meditationspraxis werden in einer generellen Verlagerung der Aktivität in Richtung niedriger Frequenzen (Shapiro, Walsh & Britton, 2003) sowie in einer Zunahme von grauer Hirnsubstanz vermutet – entsprechende Längsschnittstudien stehen noch aus (Ott, 2010).

Damit ist noch nicht viel gesagt. Denn nicht anders als andere Formen mentaler Leistung wird offenbar auch Meditation von spezifischer neuronaler Aktivität begleitet. Im Vergleich der sich unter Meditation ergebenden physiologischen Befunde mit jenen alltagsbewusster Leistungen wird zwar versucht, meditative Bewusstseinszustände durch eine quantitative Steigerung oder Hemmung bisher bekannter Bewusstseinsfunktionen sowie deren Kombination oder Differenzierung zu erklären (Ott, 2008b). Zum Beispiel schlossen Norman Farb und seine Mitarbeiter aus der Tatsache, dass im Zuge von Meditationspraxis die Aktivität zweier mit verschiedenen Aspekten personalen Selbstbewusstseins² assoziierten Hirnregionen entkoppelt wurde, dass Meditation zu einer differenzierteren Selbstwahrnehmung führe (Farb et al. (2007). *Was und wie* Meditierende aber wahrnehmen und *warum* Meditation wirksam ist, wird dadurch nicht beantwortet³.

Dazu bedürfte es zunächst, analog zur Verbesserung der Methoden zur Messung und Modellierung neurophysiologischer Daten, einer Verfeinerung der Phänomenologie der Ersten-Person-Perspektive mentaler Zustände. Einen Schritt in diese Richtung stellt die Datenerhebung per Fragebogen oder Interview sowie deren Auswertung und Beurteilung unter Zuhilfenahme statistischer Verfahren dar (z. B. Piron, 2004). Aber anders als bei den klinisch orientierten Studien, in denen Probanden nach den alltagsbewussten Wirkungen von Meditation befragt werden, stellt sich hier ein grundsätzliches methodisches Problem. Denn nimmt man die Aussagen erfahrener Meditierender bezüglich der von ihnen durchlebten Bewusstseinszustände ernst, so erscheint es fraglich, ob sich diese mit Hilfe von Alltagssprache angemessen darstellen und vor dem Hintergrund gewöhnlicher psychologischer Modelle sinnvoll interpretieren lassen. Bei ihrem Versuch, die Aussagen von routinierten Meditierenden zu analysieren stellte Jennifer Barnes fest:

„While I took the conventional view of an experiential structure, I found myself writing that the experience of meditation did not fit into the usual structures of time, space, place and human relationships.“ (Barnes, 2003, S. 6)

Diese Schwierigkeit scheint mit der Tiefe der durchlebten Meditationszustände zuzunehmen (Barnes, 2003). Zudem ist noch die kulturell-religiöse Prägung der sich an unterschiedlichen Meditationstraditionen orientierenden Probanden zu berücksichtigen, die womöglich nicht nur den sprachlichen Ausdruck, sondern vielleicht schon das im Meditationszustand bewusst Wahrgenommene bzw. davon nachträglich Erinnerungsbare betreffen könnte.

Ist also einerseits zu klären, ob und wie der Erlebnisgehalt von Meditation wissenschaftlich zu kommunizieren sei, so scheint dieser andererseits alles andere als schattenhaft und ephemere zu sein. Hierzu eine Charakterisierung von Roberto Assagioli:

„Die Eigenschaften des Überbewussten und die verschiedenen psychisch-spirituellen Vorgänge in ihm werden der Erfahrung zugänglich. Diese sind keineswegs abstrakt, vage oder flüchtig, wie jemand meinen könnte, der sie nicht kennt; sie sind vielmehr lebendig, intensiv, vielfältig und dynamisch. Sie sind etwas, das man als realer empfindet als die inneren oder äußeren Erfahrungen des Alltagslebens.“ (Assagioli, 1992, S. 42/43)⁴

Aus transpersonaler Perspektive nimmt meditatives Erleben offenbar einen besonderen, im Verhältnis zum Alltagsbewusstsein keineswegs derivativen, sondern vielmehr gesteigerten, fundamentalen Realitätsstatus in Anspruch. Gegenüber der auf den Modus der Subjekt-Objekt-Relation beschränkten Alltagsbewusstheit werden tiefe meditative Zustände mit einem Verschmelzen von Subjekt und Objekt konnotiert:

„Das Subjekt-Objekt-Bewusstsein schwindet, und an seine Stelle tritt eine Form von nicht-dualistischem Gewahrsein.“ (Zajonc, 2010, S. 79)⁵

Kann hier noch im herkömmlichen Sinn von einer Ersten-Person-Perspektive gesprochen werden, die ja stets auch die Möglichkeit eines Wechsels zur Dritten-Person-Perspektive impliziert? Wohl kaum. Jedenfalls wird dieser Zustand, in der Zen-Tradition auch als »Aufgehen in das All-Eine« bezeichnet (Mangoldt, 1970, S. 51), laut den befragten Meditierenden von einem Gefühl unermesslicher Freude und umfassender Sinngevoisheit begleitet (Piron, 2004). Diese Aussichten mögen neben den schon genannten Aspekten der Gesundheitspflege, Lebensqualität und Leistungssteigerung ein weiterer Grund für die große Popularität von Meditation, überhaupt von Spiritualität sein: In einer durch die „narzisstischen Kränkungen“ (Freud, 1917, S. 3)

2. kognitiv-affektives Selbstbild – aktuelle Gesamtbefindlichkeit

3. „However, none of the approaches has yet isolated or characterized the neurophysiology that makes explicit how meditation induces altered experience of self.“ (Cahn & Polich, 2006, S. 200)

4. vgl. auch Barnes, 2003: „Meditation presents the self with a reality that cannot be perceived with the senses. It is beyond the body and the material world.“ (S. 9)

5. vgl. auch Barnes, 2003: „The object and the subject of consciousness become one on an intuitively deep level [...]“ (S. 8)

der Menschheit seitens der modernen (Natur-) Wissenschaft sinnentleerten Welt zu einer neuen Orientierung, einem authentisch empfundenen Lebensglück und -sinn zu finden⁶. – Ob diese Option aber zu einer konsistenten, sowohl lebensweltlich als auch wissenschaftlich begründbaren Weltanschauung zu führen vermag, ist damit noch nicht ausgemacht. Denn ungeklärt ist noch die Frage, ob die Begründungsperspektiven und Realitätsansprüche praktizierter Meditation (transpersonal-intuitiv) und moderner Wissenschaft (personal-rational) in einen Einklang zu bringen sind. Gelingt dies nicht, so bliebe nur die Möglichkeit, einer der beiden inkommensurablen Parallelwelten das weltanschauliche Primat zu erteilen oder indifferent zwischen ihnen hin- und her zu pendeln. Ist aber auch eine echte Integration möglich?

Dimensionen meditativen Erlebens

Zu fordern wäre von einer solchen Integration nicht nur, beiden Perspektiven, dem meditativen Erleben wie auch dem wissenschaftlichen Forschen, jeweils einen spezifischen Realitätsstatus zuzubilligen, sondern sie auch in einen genetischen Zusammenhang zu bringen. Das heißt zunächst, weder meditative (überhaupt mentale) Zustände als bloße Epiphänomene neuronaler Aktivität zu deklassieren – Meditation etwa im Sinne raffinierter Selbstregulation des Gehirns zu naturalisieren (Metzinger, 2011) –, noch Wissenschaft als zur Aufklärung meditativer Realität gänzlich ungeeignetes Mittel abzutun – den Forscher auf den Bewusstseinszustand der Objekt-Subjekt-Spaltung zu reduzieren⁷. Darüber hinaus gilt es aber vor allem, ein Konzept mentaler Strukturgenese zu etablieren, das den wechselseitigen Übergang zwischen den Perspektiven plausibel zu machen vermag, denn solche Übergänge finden in meditierenden Personen ja tatsächlich statt.

Ohne die oben gekennzeichneten Schwierigkeiten aus dem Blick zu verlieren, könnte man versuchen, den begonnenen Weg weiter zu verfolgen. In der Analyse individueller Berichte wären universelle Dimensionen meditativen Erlebens auszumachen und auf ihre empirische Relevanz zu prüfen. Hier kann zunächst an den oben erwähnten Aspekt der *Meditationstiefe* angeknüpft werden. Harald Piron hat in seiner Dissertation gezeigt, dass über verschiedene, im Rahmen seiner Studie untersuchte Meditationstraditionen hinweg, die Tiefe des jeweiligen meditativen Zustands als eine einheitliche, empirisch-qualitative Dimension etabliert werden kann. Dies lässt vermuten, dass die Aufdeckung einer allen Meditationsformen gemeinsamen Tiefenstruktur möglich sein könnte (Piron, 2004). Während Piron eine fünfstufige Skala zur Erfassung der Meditationstiefe aufstellt, verortet Wilfried Belschner verschiedene Phänomene eines veränderten Wachbewusstseins in einer „Topografie der Bewusstseinszustände“:

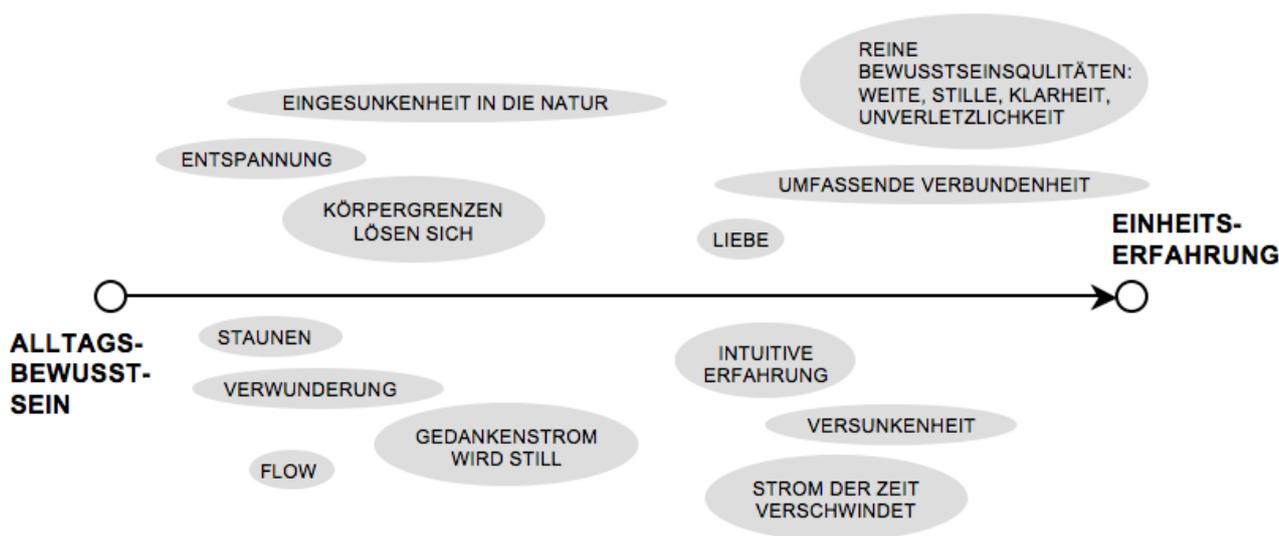


Abb. 1: Topografie der Bewusstseinszustände (Belschner, 2005, S. 133)

Diese Zustände scheinen zunächst ebenfalls nur durch ihre eindimensionale Positionierung auf einer vom Alltagsbewusstsein bis zur Einheitserfahrung reichenden Skala spezifiziert zu werden –, die Grafik wirft aber implizit auch die Frage auf, ob sich hinter der (notgedrungen) vertikalen Platzierung der Zustandsbezeichnungen nicht noch eine weitere Beschreibungsdimension verbergen könnte.

6. „Kein äußeres Glück, weder Wohlstand noch soziale Anerkennung, keine Manipulation vorgeblicher Sicherheit, keine Versuche, Alter und Krankheit zu leugnen oder zu verdrängen, scheinen diesem Entfremdungsgefühl für mehr als eine kurze Zeit der Betäubung oder Verdrängung Einhalt gebieten zu können. Wir suchen nach einer anderen Sicherheit.“ (Hemmerich, 2010, S. 24)

7. Wilfried Belschner bezeichnet diese Haltung als „Monopol des Alltagsbewusstseins“ (Belschner, 2005, S. 116). Vgl. auch Walsh, 1998: „That is, we value and derive our world view almost exclusively from one state: the usual waking state.“ (S. 679)

Mit dem Motiv, eine zweite Dimension meditativen Erlebens aufzuzeigen, können typische *Meditationsformen* verglichen werden⁸. Gemeint sind dabei nicht unbedingt die religionspezifischen Spielarten von Meditation (z. B. buddhistische, christliche usw. Traditionen), auch nicht in erster Linie der jeweils resultierende Bewusstseinszustand (wie z. B. in Abb. 1), sondern die vom Meditierenden konkret auszuübenden mentalen Aktionsformen. Inwieweit diese unabhängig von den religiösen Traditionen sind, wäre gesondert zu prüfen. Jedenfalls werden in dieser Hinsicht zwei Hauptformen von Meditation in der Fachliteratur unterschieden: *gerichtete Aufmerksamkeit* (focused attention, FA) und *offenes Gewahrsein* (open monitoring, OM, z. B. Lutz et al, 2008). Interessant für die Suche nach einer zweiten Beschreibungsdimension sind diese beiden Formen insofern, als sie sowohl hinsichtlich der mental auszuübenden Aktionen als auch in Bezug auf die begleitende neurophysische Aktivität in gewisser Weise komplementär zueinander erscheinen.

Zunächst ein Vergleich der mentalen Aktionsformen: FA-Meditation erfordert 1. die fortwährende Konzentration auf ein bestimmtes Objekt (z. B. den eigenen Atem, einen visuellen oder vorgestellten Gegenstand), 2. das Bemerkens von Ablenkungen, ohne sich inhaltlich auf diese einzulassen und 3. das Zurücklenken der Aufmerksamkeit auf das ursprünglich gewählte Objekt. Bedeutet dies insgesamt eine konzentrierte Verengung des begrifflichen Fokus, so erfordert OM-Meditation dessen radikale Weitung. In ihrer Ausübung soll sich die Aufmerksamkeit gerade nicht auf einen bestimmten Begriff oder ein bestimmtes Objekt richten. Somit bekommt der zweite zur FA-Meditation genannte Aspekt, der dort eine regulative Funktion einnimmt, hier gewissermaßen die Hauptrolle zugewiesen – allerdings mit dem entscheidenden Unterschied, dass es keinen inhaltlichen Bezugspunkt gibt, zu dem die Aufmerksamkeit zurückzulenken wäre. Insofern kultiviert OM-Meditation zunächst eine bloße, inhaltlich ungebundene Aufmerksamkeit⁹ und soll von dieser Metaebene aus Einsicht in das Geflecht der eigenen kognitiven, affektiven und volitiven Gewohnheiten eröffnen (Slagter et al, 2007; Lutz et al, 2008).

Vergleicht man die mit diesen beiden Meditationsformen in Beziehung stehenden neurophysiologischen Befunde, so scheint ein wesentlicher Aspekt in der Polarität von lokalen und globalen Hirnprozessen zu liegen. Ohne hier ins Detail zu gehen, ist für FA-Meditation das Dominieren neuronaler Aktivität in bestimmten Gebieten der Hirnrinde und des Zwischenhirns zu verzeichnen, die überwiegend schon aus früheren Studien zu nichtmeditativer Aufmerksamkeitssteuerung bekannt sind (Lutz et al, 2008). Im Zuge von OM-Meditation scheint dagegen die isolierte Beanspruchung einzelner Hirnregionen abzunehmen – sowohl in zeitlicher als auch in topologischer Hinsicht. So konnte in der Untersuchung der Verarbeitung schnell¹⁰ aufeinander folgender Zielreize nachgewiesen werden, dass die Praxis von OM-Meditation zu einer gleichmäßigeren zeitlichen Verteilung sowohl der Aufmerksamkeit¹¹ als auch der korrelierten Hirnaktivität führt (Slagter et al, 2007). Und in der Diskussion verschiedener Studien kommen Antoine Lutz und seine Kollegen zu der Einschätzung, dass es vermutlich globale Zustände des Gehirns seien, welche die relevanten Korrelate zu OM-induzierten Bewusstseinszuständen darstellen¹².

Dass FA- und OM-Meditation über ihre mentale sowie auch neuronale Polarität hinaus als komplementäre Grundformen von Meditation angesehen werden können, zeigt z. B. ihre Kombination in der buddhistischen Vipassana-Tradition, in der zunächst FA-Meditation zur Stabilisierung der Aufmerksamkeit praktiziert wird, um dann den begrifflichen Fokus im Sinne von OM-Meditation zu weiten (Slagter et al, 2007). Aber auch in westlichen Ansätzen wie dem anthroposophischen Meditationsweg lassen sich diese beiden Anteile nachweisen. Dabei sind allerdings zwei Unterschiede zu berücksichtigen, die anhand einer Anweisung von Rudolf Steiner verdeutlicht werden sollen:

„Erst schaue man so lebhaft, so genau, als es nur irgend möglich ist, die Dinge an. *Dann* erst gebe man sich dem in der Seele aufsteigenden Gefühle, dem aufsteigenden Gedanken hin. Worauf es ankommt, ist, dass man auf *beides*, im völligen inneren Gleichgewicht die Aufmerksamkeit lenke.“ (Steiner, 1961, S. 4)

Während der erste Satz unschwer mit dem Prinzip der FA-Meditation identifiziert werden kann, lässt der zweite seinen Bezug zur OM-Meditation nicht sofort erkennen. Denn anders als oben eingeführt wird hier nicht explizit die Abwendung vom vorhergehenden Aufmerksamkeitsfokus betont, sondern die Hingabe zu einem „in der Seele aufsteigenden“ Gedanken bzw. Gefühl empfohlen. Dass für den zweiten Schritt eine Überwindung der unbewusst automatisierten Routinen und Reaktionsmuster des Alltagsbewusstseins erforderlich ist, liegt zwar auf der Hand; es wird bei Steiner ebenfalls erwähnt:

„Er muss dabei ganz still in seinem Innern werden. Er muss sich abschließen von der übrigen Außenwelt [...]“ (Steiner, 1961, S. 44).

Gleichwohl scheint es hier in erster Linie noch auf etwas anderes anzukommen, das offenbar in einem inhaltlichen Bezug zum begrifflichen Fokus der vorhergehenden FA-Phase steht. Dieser Fokus muss aber offenbar verlassen werden, um – ganz im Sinne der OM-Charakteristik – ein unvoreingenommenes Erwarten, ein offenes Gewahrsein der Aufmerksamkeit zu erreichen

8. Einen in diese Richtung weisenden Vorschlag stellen bereits Shapiro et al, 2003 auf.

9. „bare attention“ (Slagter et al, 2007, S. 7); „nonreactive awareness“ (Lutz et al, 2008, S. 3f.)

10. etwa im Bereich einer halben Sekunde

11. d. h. einer Reduktion des „attentional blink“

12. „The finding of a high-amplitude pattern of synchrony in expert meditators [...] supports the idea that the state of OM might be best understood in terms of dynamic global states.“ Lutz et al, 2008, S. 5

(*wofür*, ist später noch zu klären). Der zweite Unterschied betrifft die gleichwertige Kultivierung beider Meditationsformen im Unterschied zu der Rangfolge einer vorbereitenden (»Aufwärm«-) Phase (FA) und einer zielführenden Phase (OM). Arthur Zajonc hat im Anschluss an Steiner, zugleich aber auch im Überblick über verschiedene andere Meditationstraditionen, die Notwendigkeit eines dynamischen Gleichgewichts zwischen FA- und OM-Meditation betont und dieses als ein „kognitives Atmen“ bezeichnet (Zajonc, 2010, S. 52).

Somit wird hier der Vorschlag gemacht, in der komplementären Beziehung von gerichteter Aufmerksamkeit (FA) und offenem Gewährsein (OM) eine weitere Dimension meditativen Erlebens zu etablieren, die durch mentale Aktionsformen charakterisiert wird. In der Kombination der Dimensionen *Meditationstiefe* und *Meditationsform* ergibt sich damit eine erweiterte Möglichkeit, meditatives Erleben differenziert zu beschreiben. Im Rückblick auf Belschners erwähnte „Topografie der Bewusstseinszustände“ könnten nun exemplarisch folgende Zuordnungen vorgenommen werden: Die drei ersten, unterhalb der Achse stehenden Zustände („Staunen“, „Verwunderung“, „Flow“) haben gemeinsam, dass sie sich aus der intentionalen Orientierung auf ein bestimmtes Objekt (oder einen Prozess) ergeben; sie könnten also der sie induzierenden Aktionsform nach der gerichteten Aufmerksamkeit (FA) zugeordnet werden. Die ihnen auf der anderen Seite der Achse gegenüberstehenden drei Zustände („Entspannung“, „Körpergrenzen lösen sich“, „Eingesunkenheit in die Natur“) ermangeln solch einer spezifischen Orientierung; sie folgen vielmehr aus einem sich inhaltlich weitenden Gewährsein (OM). So gesehen ergibt sich das in Abb. 2 dargestellte zweidimensionale Koordinatensystem meditativen Erlebens. Neben einer differenzierteren Klassifizierung statischer Bewusstseinszustände bietet es auch die Möglichkeit, sich unter Betonung von FA und OM oder in deren Wechsel ergebende Dynamiken darzustellen.

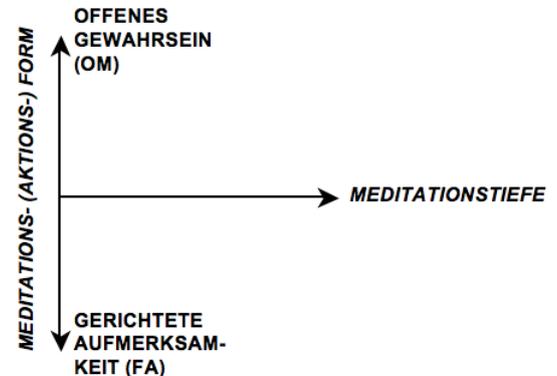


Abb. 2: Zweidimensionale Klassifizierung meditativen Erlebens

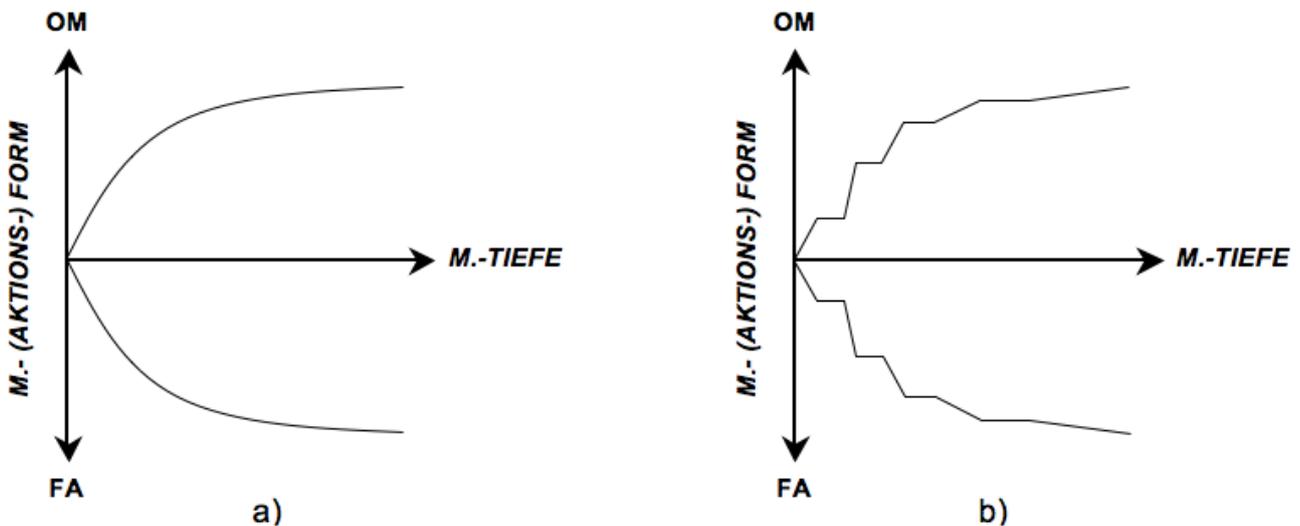


Abb. 3: Hypothetische Meditationsdynamiken (I)

Wie könnten typische Darstellungen von Meditationsverläufen aussehen? Ausgehend vom Alltagsbewusstsein, in dem weder gerichtete Aufmerksamkeit noch offenes Gewährsein mit meditativer Intention und Intensität ausgeübt werden, ergäbe sich mit zunehmend entfalteter Meditationsaktivität (FA, OM) eine zunehmende Entfernung vom Alltagsbewusstsein, damit zugleich eine Zunahme der Meditationstiefe¹³. Das Einmünden in charakteristische meditative Zustände (z. B. „Einheitserfahrung“) ließe sich als asymptotische Annäherung (Abb. 3a) oder als sprunghafter Übergang (Abb. 3b) darstellen. In diesen hypothetischen Kurvenverläufen bleibt aber die oben aufgezeigte Wechselbeziehung bzw. Gleichgewichtslage zwischen den beiden Aktionsformen unberücksichtigt. Insofern wären auch folgende Verläufe denkbar, in denen Oszillationen zwischen FA- und OM-Anteilen angenommen werden:

13. Parameter dieser Kurven ist jeweils die Zeit.

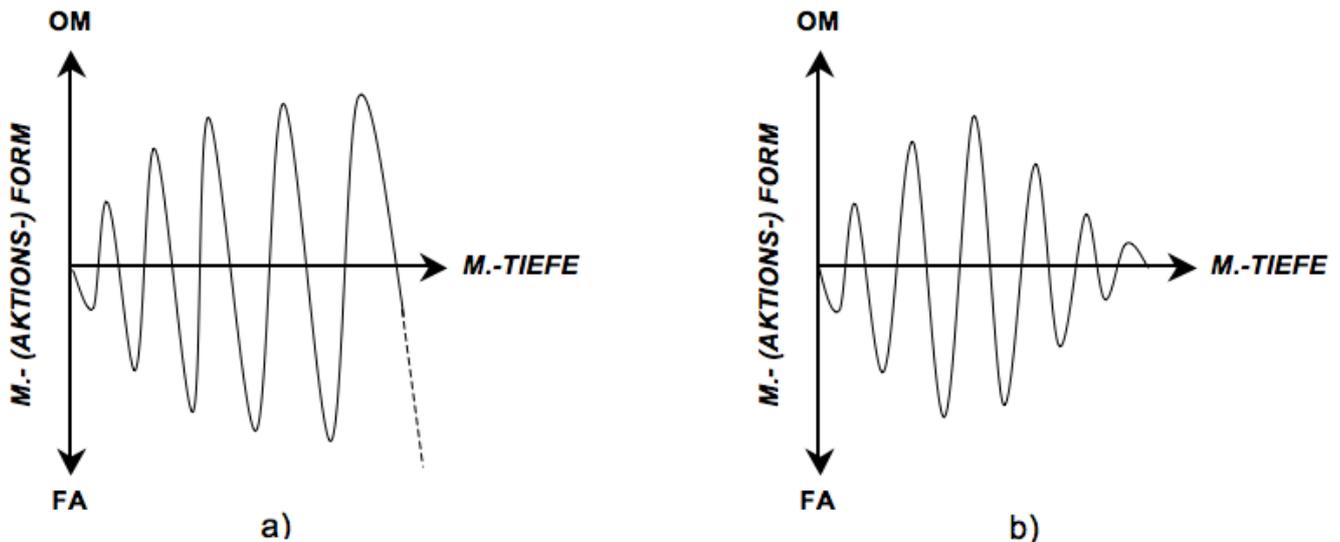


Abb. 4: Hypothetische Meditationsdynamiken (II)

Außer dem oszillativen Wechsel der Aktionsformen ist hier im Vergleich der beiden Diagramme noch ein weiterer Unterschied in Bezug auf Abb. 3 zu thematisieren. Wurde zunächst davon ausgegangen, dass die Meditationstiefe stets nur mit einem entsprechenden Aktivitätsaufwand zunimmt [Abb. 3 (a, b) sowie auch Abb. 4 (a)], so ist nun auch die Möglichkeit einer mit zunehmender Meditationstiefe wieder abnehmenden Aktivitätsamplitude zu diskutieren [4 (b)]. Welche dieser beiden Varianten als plausibel betrachtet wird, hängt von einer grundsätzlichen Einschätzung der Rolle der mentalen Eigenaktivität des Meditierenden ab (Metzinger, 2011). Für (b) sprechen die Berichte erfahrener Meditierender, dass tiefere Zustände das Eintreten einer „Anstrengungslosigkeit“ mit sich bringen¹⁴. Neurophysiologische Befunde unterstützen diese Aussagen durch den entsprechenden Aufweis einer reduzierten neuronalen Aktivität (Manna et al, 2010). Dass jedoch auch (a) zutreffen könnte, lässt schon die in Anführungszeichen gesetzte „Anstrengungslosigkeit“ eines immerhin willentlich herbeigeführten Zustands vermuten. Auch könnte der subjektive Eindruck einer Anstrengungslosigkeit bei faktisch unverminderter, vielleicht sogar gesteigerter (mentaler) Aktivitätsamplitude als unbemerkter Übungseffekt gedeutet werden – bei „besserer Ausnutzung der neuronalen Ressourcen“ (Manna et al, 2010, S. 54). Andererseits wäre es denkbar, dass die mit geringeren Tiefegraden verbundenen Aktivitätsformen beim Fortschritt zu größeren Tiefegraden in modifizierte Aktivitätsformen übergehen, die womöglich nicht in gleichem Sinne als Anstrengung empfunden werden¹⁵.

Klarheit im Hinblick auf diese hypothetischen Optionen und damit Aufschluss über eine dynamische Kartografie meditativen Erlebens mag durch weitere empirische Studien erreicht werden. Aber auch wenn auf diesem Wege sequentielle Verläufe zwischen Alltagsbewusstsein und meditativen Zuständen ermittelt werden können, bleibt doch die Frage nach einer Integration der Realitätsebenen von alltäglichem und meditativem Bewusstsein unbeantwortet. Denn aus der Darstellung von Zustandskurven folgt noch keine genetische Relation zwischen den einzelnen Zuständen. Ohne eine solche Relation bleibt aber unklar, ob Sinnsuche durch Meditation ein letztlich illusionäres und subjektivistisches Unterfangen ist – entsprechend den Versuchen meditative Zustände als defizitäre Kombinationen alltagsbewusster Funktionen und der ihnen unterliegenden neuronalen Vorgänge zu rekonstruieren (z. B. Ott, 2008b) – oder ob Meditation wirklich zu einem höheren, das Normalbewusstsein vielleicht sogar fundierenden Einsichts- und Realitätsniveau zu führen vermag.

Methodische Erweiterungen für eine intrinsische Meditationsforschung

Ein Beitrag zur Beantwortung dieser Frage soll hier aus phänomenologischer Perspektive, vor allem jener der *Strukturphänomenologie* Herbert Witzemanns gegeben werden¹⁶. Dieser im Anschluss an Rudolf Steiners Erkenntniswissenschaft entwickelte Ansatz erscheint hierzu geeignet, weil er charakteristische Aspekte von Meditation mit Hilfe einer intrinsischen und methodisch geführten Bewusstseinsforschung aufarbeitet und konzeptualisiert. So betont Witzemann in Übereinstimmung mit den bisherigen

14. Für FA-Meditation: „At the most advanced levels, the regulative skills are invoked less and less frequently, and the ability to sustain focus becomes progressively ‘effortless’.“ (Lutz et al, 2008, S. 2)

Für OM-Meditation: „In this way, the ‘effortful’ selection or ‘grasping’ of an object as primary focus is gradually replaced by the ‘effortless’ sustaining of an awareness without explicit selection.“ (Lutz et al, 2008, S. 2)

15. Zur Ambivalenz in der Frage, ob und inwiefern Anstrengung für Meditation nötig sei, siehe auch Piron, 2004.

16. siehe z. B. unter Wikipedia zu „Strukturphänomenologie (Witzemann)“

Ausführungen die Bedeutung und Komplementarität zweier grundlegender Formen von Meditation (Witzenmann, 1989). Er geht darüber aber insoweit hinaus, als er einen prozessualen Zusammenhang zwischen diesen Meditationsformen und der Entstehung nicht nur meditativen, sondern auch alltäglichen Normalbewusstseins aufzeigt. Meditation bedeutet in Witzenmanns Sinne gerade, den gewohntermaßen unterbewusst mitvollzogenen Prozess der Bewusstseinsbildung in die Bewusstheit zu heben¹⁷. Umgekehrt wirft das strukturphänomenologische Konzept Licht auf den potenziellen Realitätsstatus meditativen Erlebens. Diese Perspektive einzunehmen erfordert den im Vorausgehenden schon vorbereiteten Übergang zu vollziehen: Von der Meditation als mit den kanonisierten Methoden heutiger Wissenschaft untersuchter Gegenstand zur Meditation als eigenständiger und transkultureller Forschungsmethode, welche die Perspektiven anderer Disziplinen zu ergänzen vermag (vgl. Ott, 2007; Hemmerich, 2010).

Ein erster Aspekt dieser methodologischen Wende in der Meditationsforschung besteht darin, den meditierenden Probanden nicht länger nur als im Kontext einer bestimmten Tradition fixierten »Datenlieferanten« heranzuziehen, sondern ihn aktiver als bisher in einen offenen Forschungsprozess mit einzubeziehen. Bereits Husserl sah sich als „induktiven Psychologen“, der „aber wissen möchte, wie die Seele ‚innen‘ aussieht“ (Husserl, 2003, S. 234); Steiner sprach im Zusammenhang mit Meditation von dem „Geistesforscher“ (Steiner, 1961, S. 9). Und Jennifer Barnes verleiht diesem Desideratum dadurch Ausdruck, dass sie ihre Interviewpartner als „co-researchers“ bezeichnet (Barnes, 2003, S. 4). Diese Beispiele machen auf eine entscheidende Rollenverschiebung in der wissenschaftlichen Erkenntnisgewinnung aufmerksam, weil von vornherein deutlich gemacht wird, dass relevante Erkenntnisprozesse nicht nur im Forschungsobjekt (z. B. dem Kognitionspsychologen), sondern insbesondere auch im »Forschungsobjekt« (dem meditierenden Menschen) stattfinden und entsprechend zu thematisieren sind.

Den bisherigen Gegenstand der Forschung »Meditation« selbst als forschungsfähig einzustufen, hat grundsätzlich zwei Implikationen: **1.** Sobald deutlich geworden ist, dass der Meditierende den vollen qualitativen Umfang seiner Erlebnisse bzw. Beobachtungen nicht einfach »eins zu eins« in Alltagssprache darstellen kann, muss der Einfluss kultur- bzw. religionsspezifischer, überhaupt sozialisatorischer Prägung und Erwartungshaltung berücksichtigt werden (Assagioli, 1992; Brück, 2010). Dieser Einfluss wird nicht nur zu einer spezifischen Wortwahl führen – die meist leicht zu übersetzen ist –, sondern womöglich auch dazu, dass bestimmte Aspekte des meditativen Erlebens überbetont, andere dafür übersehen werden und entsprechend unbenannt bleiben¹⁸. Hier wären zum Beispiel die verschiedenen Vor- und Begleitbedingungen für den Eintritt in meditative Zustände bzw. für den Übergang zwischen solchen Zuständen ins Auge zu fassen. Insbesondere ist zu klären, welche Rolle die mentale Aktivität des Meditierenden hier spielt. **2.** In dem Maße, in dem es gelingt, blinde Flecken aufzuspüren und aktivitätsspezifische Einseitigkeiten zu überwinden, kann der meditierende Meditationsforscher selbst zur Entdeckung und Verifikation transkultureller Strukturen von Meditation beitragen. Er ist dann nicht mehr auf die Rolle des Berichterstatters schlechthin transzendenter, rational nicht begreifbarer Erlebnisse reduziert¹⁹, sondern arbeitet methodisch an der strukturellen Erforschung menschlichen Bewusstseins mit. Die sich hieraus ergebenden Gesichtspunkte könnten schließlich auch zur Etablierung einer anthropologisch begründeten und integrativen Form von Meditation führen.

Eine Realisierung dieser Perspektive erfordert sowohl die Entwicklung einer geeigneten Kommunikationsform als auch eines – zunächst als Arbeitshypothese zu verstehenden – wissenschaftstheoretischen Konzepts, beides mit dem Motiv einer Vermittlung zwischen Alltags- und meditativem Bewusstsein. Wenn einerseits die Entstehung der unser Alltagsbewusstsein kennzeichnenden Subjekt-Objekt-Spaltung, andererseits ihre Auflösung in meditativen Zuständen zu klären ist, erscheint es notwendig, nach der Möglichkeit einer vorsubjektiven und vorobjektiven, insofern „vorinterpretativen“ Kommunikationsform zu suchen²⁰. So paradox dies klingen mag, so einfach ist letztlich die Einsicht, dass dies nicht ohne Sprache (im weitesten Sinn) gelingen kann. Zu fragen ist daher nicht ob, sondern wie Sprache zur Verständigung über meditatives Erleben adäquat verwendet werden kann. Dazu die folgende Überlegung: Betrachtet man Subjekt und Objekt als Resultate elementarer Interpretation, so geht ihnen der uninterpretierte Lebens- und Bewusstseinsvollzug voraus. Aus der Perspektive des interpretationshaltigen Alltagsbewusstseins verläuft dieser Vollzug unterbewusst, beinhaltet gleichwohl aber unsere Mitwirkung in Form von vorsubjektiver (präpersonaler) Aktivität, die am Zustandekommen jeder objekt- und subjekthaften Interpretationsleistung beteiligt ist (vgl. Schieren, 2010a). Wenn es aber eine genuin mentale Aktivität gibt, die zur aktuellen Bewusstseinsbildung beiträgt, sollte diese Aktivität prinzipiell bewusst zu machen sein²¹. Sprache kann hierzu beitragen, denn residiert sie auch gewohntermaßen in unserem Alltagsbewusstsein, so doch als ein *selbsttranszendierendes Medium*: Als Deixis wird die Fähigkeit von Sprache bezeichnet, Bezüge geltend zu machen.

17. Er macht geltend, „dass moderne Meditation die Bewusstmachung eines sich unterbewusst im Aufbau unseres Gegenstandsbewusstseins abspielenden Prozesses sein kann.“ (Witzenmann, 1989, S. 69)

18. „This quest for what one has decided to look for can cloud the researcher’s gaze so that significant elements of the human activity that is being researched can be overlooked.“ (Willis, 2001, S. 1)

19. „Whenever the mind attempts to understand the essence of the transcendent realm, it always ends in paradox.“ (Valle, 1998, S. 113)

20. Willis spricht in diesem Kontext von einer „pre-interpretative hermeneutic by which we hold the phenomenon in our gaze [...], waiting for it almost to name itself in our consciousness [...]“ (Willis, 2001, S. 5). Vgl. auch Wagemann, 2011

21. Dass es in transdisziplinär-phänomenologischer Hinsicht unumgänglich ist, von der Existenz und Erschließbarkeit einer zunächst präreflexiven, jedoch genuin mentalen Aktivität auszugehen, die sich nicht im Rahmen eines neurophilosophischen Materialismus naturalisieren lässt, wird in Wagemann, 2010 bzw. 2011 detailliert begründet.

Das Ziel der Bezugnahme *kann* (wie z. B. bei Verweisen innerhalb von Texten), *aber muss nicht* wiederum auf sprachlicher Ebene liegen (z. B. »jetzt und hier«). Es kann aber auch außerhalb des Alltagsbewussten liegen, also »etwas sein«, worüber nicht in der üblichen Art einer strikten Subjekt-Objekt-Separation gesprochen werden kann (Steiner, 1994; Hemmerich, 2010). Damit wird deutlich, dass die oben zitierten Negationen (*nicht-räumlich, nicht-zeitlich, „nicht-dualistisches Gewahrsein“*, s. o.) zwar zu logisch korrekten Aussagen führen, aber keine unmittelbar deiktische Funktion im Sinne eines positiven Verweisens haben und somit auch keinen weiteren Aufschluss über die Entstehung und die qualitative Charakteristik meditativen Erlebens geben können²². Mit anderen Worten geht es hier um eine klärende Rückbesinnung auf das phänomenologische Konzept der *Intentionalität*, das heißt der notwendigen Bezogenheit des Bewusstseins auf einen Gegenstand, die von Husserl sowie auch von Steiner und Witzenmann als vortheoretische Basiseigenschaft von Bewusstsein gekennzeichnet wird²³. Als solche muss Intentionalität aber nicht notwendig auf den resultativen, vergleichsweise statischen Modus der Subjekt-Objekt-Spaltung beschränkt sein, sondern ist als die Aufmerksamkeit orientierende, zugleich aber die gegenständliche Charakteristik des Aufmerksamkeitsziels offen lassende *Fähigkeit* aufzufassen. Wird Objektivierbarkeit gewöhnlich mit einer

„Zerstörung der nichtobjekthaften Einheit, in der Beobachter und beobachtetes System miteinander verschmolzen sind“ (Dürr, 1986, S. 16)

assoziiert, bietet die prozessuale Deixis bzw. Intentionalität umgekehrt die Möglichkeit, nichtobjekthafte Zustände durch motivationale und entwicklungsfördernde Aktivitätsformen allgemein zu beschreiben und damit personunabhängig erreichbar zu machen²⁴. Insofern erscheint es zweckmäßig, in der Verständigung der Meditationsforscher statuierende und negierende Ausdrücke durch positive und reflexiv antizipierbare Blicklenkungen zu ergänzen (Steiner, 1994; Witzenmann, 1985b; Wagemann, 2010, 2011). Beispiele werden weiter unten gegeben.

Vermag ein deiktischer Sprachgebrauch auf vorprädikative Bewusstseinszustände zu verweisen, so wird eine weitere methodische Differenzierung notwendig. Denn die Deixis ermöglicht Bezugnahmen sowohl auf den *Erlebnisgehalt* als auch die *Eigenaktivität* des Meditierenden, das heißt sie ist in semantischer und pragmatischer Hinsicht zu unterscheiden. Der pragmatische Aspekt gilt in den meisten Studien wohl durch die Spezifizierung der Meditationsform (z. B. FA oder OM) als hinreichend berücksichtigt. Dem semantischen Aspekt, wenn er überhaupt thematisiert wird, versucht man durch die Einordnung meditativer Zustände auf Tiefenskalen oder in Topografien gerecht zu werden (s. o.). Was bisher jedoch fehlt, ist eine detaillierte Untersuchung des prozessualen Zusammenhangs von Pragmatik und Semantik. Um in der Meditationsforschung gleichermaßen Kommunizierbarkeit und Konzeptualisierbarkeit zu erreichen, wäre aber ein expliziter Zusammenhang zwischen dem, was der Meditierende tut und jenem, was er erlebt, herzustellen²⁵. Wird dieser Zusammenhang weder untersucht noch thematisiert, besteht die Gefahr, die explikative Lücke durch Magie, Paradoxie oder schlichte Unerklärbarkeit auszufüllen – oder neurophilosophische Deutungsmuster zu bemühen, was für den meditativ Erlebenden aber auf das Gleiche hinausläuft, da ihm seine Hirnaktivität nicht immanent beobachtend zugänglich ist. Vertritt man den Standpunkt, dass ein intrinsischer Zusammenhang zwischen Meditationstechnik und meditativem Erleben nicht existiere oder nicht gefunden werden könne, so scheitert der Vermittlungsversuch zwischen den Begründungsperspektiven praktizierter Meditation (transpersonal-intuitiv) und moderner Wissenschaft (personal-rational). Zu den Hauptmotiven strukturphänomenologischer Bewusstseinsforschung und Meditation gehört es dagegen, einen intrinsischen *und* rational begreifbaren Zusammenhang von deiktischer Pragmatik und Semantik aufzuweisen – ohne dabei die meditativen Aktivitäten und Zustände auf das Rationale zu reduzieren.

Die Grundstruktur meditativer Praxis

Um dies zu verdeutlichen, sind die bereits diskutierten Meditationsformen der gerichteten Aufmerksamkeit (FA) und des offenen Gewahrseins (OM) noch einmal genauer zu betrachten. Dabei ergibt sich, dass die beiden Formen, abgesehen von ihrer offenkundigen Polarität, sich doch wechselseitig in subtiler Weise einschließen: Bei der OM-Meditation soll die Aufmerksamkeit zwar nicht an irgendeinem Objekt haften bleiben – dazu ist allerdings eine dezidierte *Aufmerksamkeit auf die eigene Aufmerksamkeit* zu richten. Insofern handelt es sich wie bei der FA-Meditation auch hier um eine spezifische Fokussierung, nur mit dem Unterschied, dass diese reflexiv orientiert und aktionsbezogen ist. Andererseits führt bei der FA-Meditation jede Ablenkung unweigerlich dazu, den vorsätzlich fixierten Begriffsinhalt kurzzeitig zu verlieren. Zu seiner Rückgewinnung bedarf es einer

22. Die Negation aller Attribute sei hier als das Motiv negativer Theologie genannt, die das Göttliche prinzipiell für unerkennbar hält.

23. Husserl, 2003; Steiner, 1917; Witzenmann, 1985b: „Hieraus wird die blicklenkende Funktion der Begriffe auf den Wahrnehmungsbereich verständlich, die schon vor dem gegenständlichen Erkennen wirksam und notwendig ist. Verständlich wird hieraus auch die Intentionalität (Zielgerichtetheit) alles Seelischen.“ (S. 105)

24. Johannes Kiersch scheint sich mit seinen Überlegungen zu Steiners „lebendigen Begriffen“ und deren Verhältnis zu Ernst Cassirers „Philosophie der symbolischen Formen“ auch in diese Richtung zu bewegen. (Kiersch, 2010a)

25. „Es gehört zu den Grundsätzen wahrer Geheimwissenschaft, dass derjenige, welcher sich ihr widmet, dies mit vollem Bewusstsein tue. Er soll nichts vornehmen, nicht üben, wovon er nicht weiß, was es für eine Wirkung hat. Ein Geheimlehrer, der jemand einen Rat oder eine Anweisung gibt, wird immer zugleich sagen, was durch die Befolgung in Leib, Seele oder Geist desjenigen eintritt, der nach höherer Erkenntnis strebt.“ (Steiner, 1961, S. 115)

Abwendung von der Ablenkung, die zugleich eine begrifflich noch unerfüllte Suchbewegung ist (vgl. Wagemann, 2010). Diese kurze, aber wahrnehmbare Übergangsphase bis zur erneuten Konsolidierung des ursprünglich gewählten Objekts bzw. Begriffs beinhaltet ein Moment offenen Gewahrseins –, das sich im Erfolgsfall (wiedergewonnenes Meditationsobjekt) wieder inhaltlich fokussiert.

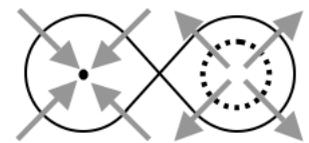
In etwas modifizierter Form lassen sich also die zentralen Merkmale der einen Meditationsform in der jeweils anderen nachweisen: Die Geste der Öffnung, die bei der OM-Meditation inhaltlich unbestimmt (objektlos) angelegt ist, zeigt sich bei der FA-Meditation als notwendige Durchgangsphase zur Stabilisierung eines bestimmten Inhalts (Objekts). Und das Fokussierungsmotiv, das bei der FA-Meditation (überwiegend) transitiv bleibt, ist bei der OM-Meditation allein in reflexiver Ausrichtung zulässig, zur Offenhaltung des mentalen Horizonts aber auch erforderlich. Damit ergibt sich, dass es bestimmte regulatorische, im Rahmen der jeweiligen Meditationsform nicht thematisierte und insofern zunächst unbewusst bleibende Aspekte sind, durch welche die beiden Meditationsformen funktional miteinander verknüpft sind. Diese Verknüpfung macht plausibel, dass es sich bei ihnen nicht um disparate Praktiken handelt und lässt vermuten, dass sie auf eine gemeinsame Grundlage zurückgeführt werden können. Ist eine solche Grundlage aufzuweisen, könnte der spezifische Charakter der beiden Meditationsformen als Betonung bestimmter Merkmale dieser einen Grundlage begriffen werden. Wie bereits angedeutet erschließt die Strukturphänomenologie diese Grundlage in der Untersuchung des von uns normalerweise unterbewusst mitvollzogenen Prozesses aktueller Bewusstseinsbildung bzw. der Entstehung unserer alltäglichen Bewusstseinsverfassung.

Um zu einer in diesem Rahmen geeigneten Darstellung dieses Prozesses zu gelangen, ist zunächst noch einmal auf die dynamische Kopplung der Meditationsformen zurückzukommen. Der hierfür von Zajonc geprägte Ausdruck des „kognitiven Atmens“ sowie eine entsprechende lemniskatische Illustration (s. Abb. 5) lassen diese Kopplung unmittelbar einsichtig erscheinen, weil sie mit einem periodisch fortlaufenden Lebensprozess verglichen wird. Steiner empfiehlt die bewusste Kultivierung dieses mentalen Lebensprozesses durch eine Beobachtung zweier Vorgänge, die er als „das sprießende, wachsende und gedeihende Leben“ einerseits und als „Verblühen, Verwelken, Absterben“ andererseits charakterisiert (Steiner, 1961, S. 43). Anhand seiner Bemerkung

„Überall, wohin der Mensch die Augen wendet, sind solche Vorgänge *gleichzeitig* vorhanden.“ (Steiner, 1961, S. 43, Hervorhebung nicht im Original)

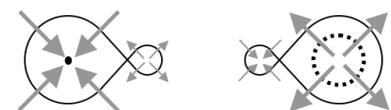
wird deutlich, dass hiermit nicht nur äußere, objekthafte Vorgänge gemeint sein können. Denn auch, wenn es in vielen Situationen zwar die Gelegenheit gibt, „sprießendes Leben“ oder „Absterben“ zu beobachten, so doch wohl kaum überall und schon gar nicht gleichzeitig. Zum Beispiel wird in der Betrachtung eines Tisches nach herkömmlichem Verständnis weder das eine noch das andere relevant sein. Was hier nur gemeint sein kann, ist in einzelnen Situationen den Blick derart zu schulen, dass eine zunehmende Wachheit für die den Lebensvorgängen *funktional analogen* bewusstseinsbildenden Prozesse entsteht²⁶. Nur in Bezug auf diese Prozesse kann mit Recht von „überall“ und „gleichzeitig“ gesprochen werden. – Diesen bei Steiner noch versteckten Hinweis²⁷ auf die Aktualgenese von Bewusstsein macht Witzenmann vollends explizit, indem er den funktionalen Charakter der genannten Lebensvorgänge nicht nur (wie Zajonc) auf den mentalen Bereich überträgt, sondern auch mit den beiden *stets zusammen* wirksamen Grundgesten *aller* Bewusstseinsbildung identifiziert.

Dass jedenfalls die beiden typischen Meditationsformen, wenn auch einzeln oder sukzessive praktiziert, so doch stets gemeinsam vollzogen werden, wurde anhand ihres Einschließungsverhältnisses gezeigt. Das heißt im willentlichen Praktizieren der einen Meditationsform wird unwillkürlich, gleichwohl notwendig auch die andere mitpraktiziert²⁸. Mit Zajonc's Worten gesprochen wird also jede einzelne Meditationsform bereits durch ein „kognitives Atmen“ konstituiert, allerdings unter Betonung einer der beiden Grundgesten (s. Abb. 6). Insofern lassen sich beide Meditationsformen als Variationen eines einheitlichen Strukturbildungsvorgangs begreifen, denn in beiden Fällen entstehen spezifische mentale Strukturen bzw. Meditationszustände. Diese integrative Konzeptualisierung der Meditationsformen kann gemäß Witzenmann als *Grundstruktur* bezeichnet werden; sie entsteht in der Durchdringung von Universalisierung (expliziter



fokussierte Aufmerksamkeit **offenes Gewahrsein**

Abb. 5: „Kognitives Atmen“ im Wechsel der Meditationsformen (Zajonc, 2010, S. 52)



fokussierte Aufmerksamkeit **offenes Gewahrsein**

Abb. 6: Wechselseitige Einschließung der Meditationsformen

26. Diese Analogie ist ein Beispiel deiktischen bzw. blicklenkenden Begriffsgebrauchs.

27. Auch in seiner „Philosophie der Freiheit“ (Steiner, 1918) stellt Steiner Bezüge zwischen „seelischer Beobachtung“ und Bewusstseinsbildung her, deren Relevanz für den Kontext meditativer Schulung oft aber übersehen wird (z. B. Kiersch, 2010b).

28. Zu einem entsprechend interpretierbaren Resultat gelangt der Mathematiker George Spencer-Brown im Kontext logischer Betrachtungen: „Im allgemeinen geht ein Zusammenziehen der Referenz einher mit einer Erweiterung des Gewahrseins, und eine Erweiterung der Referenz geht einher mit einem Zusammenziehen des Gewahrseins.“ (Spencer-Brown, 1997, S. 10)

OM-Anteil) und Individualisierung (expliziter FA-Anteil)²⁹. Erst an ihr lassen sich die allgemeinen Bedingungen mentaler, nicht nur meditativer Strukturbildung vollständig ablesen. Dazu ist der jeweils unbetonte prozessuale Aspekt (in Abb. 6 verkleinert dargestellt) in seiner Eigenart noch weiter zu analysieren und mit seinem betonten Pendant in Beziehung zu setzen.

Zum Realitätsstatus meditativen Erlebens

Für die FA-Meditation wurde gezeigt, dass ihre Aufrechterhaltung den Durchgang durch eine kontextual offene, begrifflich geweitete Situation erfordert, aus der – gemäß FA-Technik – stets wieder derselbe Begriffsinhalt (dasselbe Meditationsobjekt) zu gewinnen ist. Analog zum Prinzip der optischen Fokussierung kann damit eine Unterscheidung zwischen *Ziel* und *Medium* vorgenommen werden: Zur optischen Fokussierung bedarf es sowohl einer Lichtquelle als auch einer Konvexlinse; fehlt eines von beidem, kann nicht von Fokussierung gesprochen werden. Medium ist z. B. das Sonnenlicht, Ziel das punktuelle Abbild der Sonne auf einem Stück Papier. – Bei der FA-Meditation wird offenbar unter alleiniger Betonung des Fokussierungsziels, das heißt des Meditationsobjekts, das zu fokussierende inhaltliche Medium übersehen. Tatsächlich tritt das Meditationsobjekt nach Abwendung von der Ablenkung aber nicht fix und fertig in den Aufmerksamkeitshorizont ein, sondern muss aus seinem eigengesetzlichen Zusammenhang heraus aufgebaut bzw. konturiert werden. Witzenmann bezeichnet (im Anschluss an Steiner) das noch unfokussierte Medium, den eigengesetzlichen Zusammenhang als „reinen Begriff“, das Ziel der Fokussierung als „individualisierten Begriff“ (Witzenmann, 1983, S. 40; vgl. Steiner, 1918, S. 107). Ohne eine die Aufmerksamkeit lenkende begriffliche Orientierung und ihre zielgerichtete Annäherung könnte diese nicht »auf den Punkt« kommen, sich nicht *mit* individualisieren bzw. -fokussieren. Nicht nur im optischen, sondern auch im mentalen Kontext erfordert Fokussierung ein unfokussiertes und gleichwohl fokussierbares Medium³⁰.

Hiermit wird also nahegelegt, in der sich öffnenden bzw. entfaltenden Aktivitätsgeste (bei FA unterbewusst, bei OM bewusst) eine Zugangerschließung für mentalen Zusammenhang bzw. mentale Kohärenz zu begreifen. Dass nach allen als gescheitert zu beurteilenden Versuchen materialistischer Neurophilosophie die Annahme eines universellen, leibunabhängigen Strukturpotenzials als bedenkenswerte Option erscheint, ist durch den strukturphänomenologischen Ansatz begründet worden (Wagemann, 2010). Außerdem weisen die Aussagen erfahrener Meditierender in eine entsprechende Richtung:

„Meditation is known and felt with an inner sense. It is understood as one's connection with the infinite. [...] There is a sense of fullness, contentment and satisfaction that is not of the body or the mind.“ (Barnes, 2003, S. 17/18)

„Ich werde zu einem durchlässigen Augapfel; ich bin nichts, ich sehe alles; die Ströme des universellen Wesens durchwogen mich.“ (Ralph Waldo Emerson zitiert nach Zajonc, 2010, S. 53)

Mit diesen auf ein universelles Struktur- bzw. Kohärenzpotenzial hinweisenden Aussagen ist aber bereits der Wechsel von der impliziten zur expliziten OM-Meditation vollzogen. Hier kann nun die oben offen gebliebene Frage beantwortet werden, *wofür* sich die Aufmerksamkeit eigentlich öffne. Anhand der vorangegangenen Ausführungen wird klar, dass das einer subjektseitigen Öffnungsgeste zugängliche Medium zwar objektlos sein kann, nicht aber ein Nichts ist, sondern als realitätskonstitutiver Zusammenhang fungiert (Wagemann, 2010)³¹. Verbürgt dieser Zusammenhang in einem individualisierten, durch Festlegung sozusagen »erstorbenen« Zustand objekthaft vereinzelte Realität (FA), so tritt er in gelingender OM-Meditation in unindividualisierter, das heißt universell beweglicher und »lebendiger« Form auf. Er ist also weder formlos, noch unreal, sondern kann gerade als Realität potenziell und aktuell formender Zusammenhang erlebt werden³².

Schließlich weist auch eine von A. Lutz und seinen Mitarbeitern durchgeführte Studie darauf hin, dass die »objektlose Konzentration« auf einen Zustand bedingungsloser Liebe und uneingeschränkter Mitleids gegenüber allen Lebewesen dem Prinzip der OM-Meditation zuzuordnen ist:

„Because, benevolence and compassion pervades the mind as a way of being, this state is called ‚pure compassion‘ or ‚nonreferential compassion‘.“ (Lutz et.al., 2004, S. 16369)

29. „Denn es gibt kein Ding und kein Wesen, das nicht durch einen solchen Bildungsvorgang in die Wirklichkeit eintreten würde, wie wir ihn im Erkennen als ein sich in uns ereignendes Entstehen und Vergehen mitvollziehen durch die Vereinigung von Wahrnehmung und Begriff. Diese Vereinigung ist aber eine solche von Universalisierung und Individualisierung, ein Sich-Durchströmen und Sich-Durchdringen von Aufleben und Absterben.“ (Witzenmann, 1989, S. 42). Vgl. auch Witzenmann, 1983

30. Da Sprache die Aufmerksamkeit nicht nur auf fokussierte, sondern auch unfokussierte Zusammenhänge lenken kann, ist hiermit zugleich eine Begründung des oben erwähnten Prinzips deiktischen Sprachgebrauchs für eine intrinsische Bewusstseinsforschung gegeben.

31. Gotthard Günther kommt im Rahmen seiner Überlegungen zu einer „dritten Reflexionsstufe“ zur Qualität des „Transfiniten“, dessen Inversion „das Denken in die Wirklichkeit“ führt, „bereichert mit immensen geistigen Erfahrungen“. Diese Stufe charakterisiert er auch als „Selbstdefinition der Reflexion und damit als *absolutes Verhältnis des Ich zu sich selbst*“. (Günther, 1957, S. 34/35, Hervorhebung im Original)

32. „Contemplatives who reach this stage experience consciousness in a radical *new way*. For them consciousness seems to have awakened and seems to see itself in all things; to recognize itself in and as all worlds, realms and beings of the universe; unbound by space, time and limits.“ (Walsh, 1998, S. 682)

„This dissipation of focus on a particular object is achieved by letting the very essence of the meditation that is practiced (on compassion in this case) become the sole content of the experience, without focusing on particular objects.“ (Lutz et al, 2004, S. 16372) ³³

Dieses Beispiel illustriert die Relation von universellem, „purem“ Inhalt (Liebe, Mitleid) und individuell ausübender Aktivitätsform (Öffnung, Entfaltung) recht klar, wenngleich der rezeptive Charakter der letzteren noch zu überwiegen scheint. Es wurde ja bereits festgestellt, dass – so wie bei der FA-Meditation der universelle Sinnzusammenhang – bei der OM-Meditation die reflexiv kontrollierte Eigenaktivität meist übersehen wird. Zu diesem in vielen Meditationstraditionen belegbaren Phänomen der Rezeptivität oder Passivität (Piron, 2004 Ott, 2008a) bemerkt Willis:

„While stressing its intuitive, receptive modality, it is important not to over-emphasize the receptive nature of this kind of direct knowing. The human knower does not open the shutters of the mind and an image of some object or experience does not physically imprint itself on the psyche. *All kinds of knowing require work by the knower.*“ (Willis, 2001, S. 5, Hervorhebung nicht im Original)

Dies bekräftigend ist also festzuhalten, dass die zur OM-Meditation erforderliche Geste der Öffnung nur von einem individuell arbeitsfähigen Aktivitätszentrum („Seele“, z. B. Steiner, 1961, S.19) realisiert werden kann, das auch gleichermaßen für FA-Meditation relevant ist, dort aber in polarer Ausrichtung agiert. So gesehen gibt es keine „anstrengungslose“ Meditation (Lutz et al, 2008, S. 2); entsteht dieser Eindruck dennoch (wie verschiedentlich berichtet), so muss die erforderliche mentale Arbeit bzw. Anstrengung bereits in vorhergehenden Phasen erfolgreich geleistet worden sein oder tritt in Folge eines Übungseffekts in den Hintergrund des Erlebens. Aber auch dann wird der Meditationsvorgang *willentlich* aufrechterhalten und der Meditierende sollte *selbst* entscheiden können, wann er ihn beendet. Andernfalls könnte nicht von einer in moderner, das heißt vollzugs- und reflexionsbereiter Bewusstseinshaltung praktizierten Meditation die Rede sein, sondern müsste eine Regression in fremdbestimmte und präreflexive Zustände diagnostiziert werden. Hier greift die oft zitierte Prä/Trans-Unterscheidung (Wilber, 1995) und legt nahe, nur solche Meditationsformen und –zustände als intrinsisch forschungsfähig einzustufen, die das zugeschrärfte Ich-Bewusstsein unserer Epoche, damit überhaupt die mentale Basis wissenschaftlicher Forschung, nicht unterlaufen, sondern in transpersonaler Richtung zu erweitern suchen.

Aus der Analyse der unbetonten, bisher übersehenen Prozessanteile von fokussierter Aufmerksamkeit und offenem Gewahrsein ergeben sich die folgenden, die pragmatische Dimension übergreifenden *Bedingungskomplexe* der meditativen Grundstruktur: **1.** Individuelle, durch reflexive Aufmerksamkeit bewusst ausübbar *Aktivität*. Diese kann in expansiver (sich öffnender, entfaltender) oder kontraktiver (fokussierender, zurückhaltender) Ausrichtung vollzogen werden. Steiner bezeichnet die meditative Bewusstwerdung des seelischen Aktivitätszentrums als „Geburt des höheren Selbstes“ (Steiner, 1961, S. 154f.), Witzenmann als „echte Selbstverwirklichung“ (Witzenmann, 1983, S. 92). **2.** Eigengesetzlicher *Sinnzusammenhang*, der die Kohärenz mentaler Strukturen ausmacht. Dieser kann in universeller oder individualisierter Form (oder in abgestuften Übergangsformen) auftreten. Steiner nennt den alle Dinge „in ihrem innersten Wesen“ bestimmenden Zusammenhang „geistige Welt“, Witzenmann „unveränderliche ideelle Totalität“. In Ergänzung zu der pragmatischen Dimension spannen diese beiden strukturtheoretisch und empirisch unterscheidbaren Pole eine *Dimension meditativer Semantik* auf. Diese ermöglicht eine Interpretation meditativen Erlebens vor dem Hintergrund anthropologischer bzw. strukturgenetischer Bedingungskomplexe³⁴.

Um die volle Reichweite des grundstrukturellen Prinzips auszumachen und zu einem Verständnis objekthafter (außenweltlicher) Strukturen des Alltagsbewusstseins vorzudringen, ist aber noch ein dritter Bedingungskomplex zu beachten, der mit dem bereits diskutierten Aspekt der Anstrengung zu tun hat. Piron charakterisiert den ersten von fünf meditativen Tiefegraden als „Hindernisse“ und führt zahlreiche Beispiele aus den verschiedenen Traditionen an (Piron, 2004, S. 2). Diese Hindernisse – exemplarisch seien hier „Trägheit“, „Hast“, „Unwissenheit“, „Ablenkungen“ und die „Unfähigkeit, einen neuen Schritt zu machen“ genannt – haben einen negationalen Charakter, der indirekt auf eine positive, für eine gelingende Meditation anzustrebende Eigenschaft oder Fähigkeit verweist. Genau genommen handelt es sich dabei noch nicht um einen erreichten ersten Tiefegrad von Meditation, sondern um dessen Vorbereitung durch die *Überwindung* von Hindernissen. Fragt man nach der Quelle der zu überwindenden Hindernisse, so ergibt sich im Hinblick auf die Phänomene tieferer Zustände, die durch erfolgreiche Überwindung der Hindernisse gekennzeichnet sind³⁵, dass diese in einer bestimmten Funktion der leiblichen Organisation zu lokalisieren ist. Gemäß Witzenmann wird diese Funktion des leiblichen, insbesondere neuronalen Bedingungs-systems (Sinnes-Nerven-System und Gehirn) als *Dekomposition*, das heißt als Auflösung oder Negation von mentalem Zusammenhang bezeichnet (vgl. Wagemann, 2010, 2011). Dementsprechend bedeutet die Überwindung von Meditationshindernissen die phasenweise Zurückdrängung der neuronalen Dekompositionsfunktion – und zwar in der durch die jeweilige Prozessphase bzw. Meditationsform maßgeblichen Ausrichtung: universalisierend (Hauptaspekt von OM) oder individualisierend (Hauptaspekt von FA)³⁶. Ohne eine vergängliche, Vereinzelung und damit Ablenkung, Illusion, Mangel an Sinnempfinden und Leid bedingende, zugleich aber auch

33. Ferner entspricht auch die globale Charakteristik der hierbei registrierten Hirnprozesse der oben zur OM-Meditation formulierten Hypothese: „[...] massive distributed neural assemblies are synchronized with a high temporal precision [...]“ (Lutz et al., 2004, S. 16372)

34. Auch Schieren, 2010a hebt in seiner Charakterisierung intuitiven Bewusstseins diese beiden Anteile deutlich voneinander ab.

35. z. B. *Auflösung* der Subjekt-Objekt-Spaltung, *umfassende* Einsicht und *Sinnge-wissheit*, *körperloses* Einheitserlebnis (s. o.)

36. Wagemann, 2010 bezeichnet diese beiden Zurückdrängungsformen als „antagonistisch“ und „protagonistisch“ (S. 198).

zugeordnet werden (Vgl. Steiner, 1894, S. 85; Assagioli, 1992, S.29). Im Rückblick auf die oben diskutierte *Tiefe* meditativen Bewusstseins ist diese damit nicht mehr allein anhand seines Abstandes vom Alltagsbewusstsein zu bemessen, sondern lässt sich auch mit dem Beobachtungszugang und -umfang bezüglich des aktualgenetischen Prozesses assoziieren. Zusammen mit dem bezeichneten Verhältnis von meditativer *Pragmatik* (Aktivitätsgesten von FA und OM) und *Semantik* (trichotomischer Deutungshintergrund meditativen Erlebens) wird das zweidimensionale Koordinatensystem zu einem dreidimensionalen Erlebnis- und Erkenntnisraum erweitert (Abb. 7). Dieser entfaltet sich von unserem gleichsam punktuellen Alltagsbewusstsein aus durch die meditative Kultivierung der Aktionsformen (FA, OM) in Richtung eines zunehmend wachen Mitvollzugs der bewusstseinsbildenden Dynamik (hier als Kreisprozess dargestellt). Dieser Übergang erfordert einerseits die Überwindung der leibbedingten Hindernisse (Dekomposition, Subjekt-Objekt-Spaltung) durch Zurückdrängung, ermöglicht aber auch ein in das anthropologische Gesamtgefüge integriertes Erleben der Leiblichkeit bzw. von leiblich Vermitteltem. Das heißt, dass Meditation nicht nur seelisch-geistige, sondern auch durch leibliche Sinne angeregte Prozesse zum Gegenstand haben kann und sollte wie z. B. Hemmerich betont (und schon bei Steiner anklang):

„Während der eigentlichen Meditation ist es von großem Vorteil, die Augen geöffnet zu haben.“ (Hemmerich, 2010, S. 51)

Diese auch im Sinne der Strukturphänomenologie notwendige Erweiterung meditativer Grundhaltung wirkt der je nach Tradition mehr oder weniger latenten Gefahr einer leibabgewandten Weltflucht entgegen. Entscheidend für einen progressiven Umgang mit dem Thema Meditation, sowohl in wissenschaftlicher als auch lebensweltlicher Hinsicht, wird sein, inwieweit es gelingt, die beiden Aktivitätsgesten der Abwendung vom und Zuwendung zum Leibkomplex in ihrem strukturgenerativen Zusammenhang zu erkennen und in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Für die heutige Meditationsforschung könnte das heißen, transpersonale Konzepte wie das hier skizzierte beim Aufbau empirischer Studien zu berücksichtigen und im Hinblick auf Meditationsberichte sowie kognitionspsychologische Befunde zu prüfen. Für die heutigen Meditierenden könnte das bedeuten, einen die klassischen Meditationstechniken integrierenden, sie durch seinen anthropologischen Grundzug gleichwohl überschreitenden und daher transkulturellen Weg der Übung und Entwicklung beschreiten zu können.

Meditative Aspekte professioneller Entwicklung am Beispiel Schulunterricht

Zum Verhältnis von meditativem Leben und weltlicher Berufsausübung lassen sich verschiedene Tendenzen aufzeigen. Weil sie inkommensurabel erschienen, wurden die Ausrichtungen auf eine transpersonal-intuitive oder personal-rationale Bewusstseinshaltung in der Vergangenheit meist als unvereinbare Lebensstile angesehen⁴⁰. Heute scheint diese strikte Trennung nicht mehr zeitgemäß zu sein; vielmehr kann der Charakter moderner Meditation gerade in ihrer entwicklungsfördernden Wechselwirkung mit dem Alltagsleben und -bewusstsein bestimmt werden (Steiner, 1961, Zajonc, 2010, Lutz et al, 2004). Wird Meditation in Mediendarstellungen noch überwiegend mit Freizeit und privater Persönlichkeitsentwicklung assoziiert, so gibt es (wie eingangs angedeutet) auch Bestrebungen, die Ressourcen meditativer Praxis im Rahmen professioneller Entwicklung nutzbar zu machen. Dabei sollte unterschieden werden zwischen einer eher extrinsischen Anwendung meditativer Praktiken zur allgemeinen Gesundheitsförderung bzw. Leistungssteigerung und einer auf die beruflichen Grundlagen zielenden intrinsischen Entwicklungsperspektive. Während der zuerst genannte Aspekt für alle Berufsgruppen relevant sein kann, soll hier für den zweiten ein Beispiel aus dem Bildungswesen gegeben werden.

Für den Lehrerberuf formuliert Steiner den Anspruch, dass dessen angemessene Ausübung eine meditative Durchdringung der pädagogisch-anthropologischen Grundlagen erfordere (Steiner, 1997). Im Sinne des empirischen Charakters von Meditation sollte dies auch eine tiefer gehende Selbstbeobachtung beinhalten. In dieser Hinsicht betont Steiner einerseits, dass die „seelische Beobachtung“ der bewusstseinsbildenden Prozesse nur in einem „Ausnahmestand“ möglich sei (Steiner, 1918, S. 40; Steiner, 1961, S. 31). Andererseits sieht er den Zweck meditativer Forschung in einer „*allseitigen* Entfaltung der *ganzen* Menschennatur“⁴¹, die auch Auswirkungen auf den Normalzustand des Bewusstseinslebens haben sollte⁴². Wichtig scheint also zunächst zu sein, die vorbereitende Übung und deren Bewährung in beruflicher Ausübung klar zu unterscheiden. Mit einer entsprechend geschulten Bewusstheit für die bewusstseinsbildende Prozessualität können dann aber auch die in der beruflichen Praxis, das heißt hier im Unterrichtsprozess relevanten strukturgenetischen Aspekte meditativ kultiviert werden.

Dies soll anknüpfend an die obigen Ausführungen in skizzenhafter Kürze verdeutlicht werden. Gibt der Lehrer im Unterrichtsverlauf einen fachlichen Impuls (z. B. in Form einer mündlichen Einführung), so ist er in erster Linie auf diesen bestimmten Inhalt und seine Darstellung konzentriert. Wenn er aber nicht *zugleich* ein Sensorium für den aktuellen mentalen Gesamtzustand der Lerngruppe zu entfalten vermag, besteht die Gefahr, dass seine Bemühungen an den Schülern vorbeigehen

40. Dies lässt sich z. B. an der Biografie des Siddhartha Gautama Buddha ablesen.

41. Steiner, 1918, S. 271 (Hervorhebungen im Original); s. auch Witzmann, 1989, S. 69; Hemmerich, 2010, S. 45

42. „Aber der Mensch soll ja alles höhere Geistige eben auf die physische Welt beziehen und durch sich in die letztere hereinwirken lassen.“ (Steiner, 1961, S. 165); vgl. auch Assagioli, 1992, S. 43

– und er früher oder später mit Verständnis-, Motivations- und Disziplinproblemen konfrontiert wird. Im Rückblick auf die strukturgenetischen Merkmale von FA- und OM-Meditation wird deutlich, dass diese pädagogische Herausforderung auf eine ausgewogene Durchdringung der beiden entsprechenden Aktivitätsformen zielt. Bezieht sich in der beschriebenen Situation der FA-Anteil auf die fachdidaktische und der OM-Anteil auf die Sozial- bzw. Kommunikationskompetenz des Lehrers, so wechselt dieses Verhältnis beim Übergang in eine andere typische Unterrichtssituation: Innerhalb der unterrichtlichen Interaktion richtet sich der Fokus der Lehreraufmerksamkeit auch immer wieder explizit auf einzelne Schüler oder Schülergruppen. Dann tritt der fachliche Inhalt momentan in die Rolle eines die soziale Interaktion einrahmenden Horizonts zurück und die Schülerpersönlichkeit bildet den Mittelpunkt des Geschehens – wenn Unterricht kein automatenhaftes Eintrichtern und Abfragen von Wissen sein soll. Nun ruht die Lehreraufmerksamkeit im Sinne des FA-Anteils auf der Ausdrucksgestalt des Schülers und der individualisierte Unterrichtsstoff kann im Sinne des OM-Anteils zu einem Gewahrsein bezüglich des sozialen Zusammenhangs anregen, der Schüler und Lehrenden in diesem Augenblick verbindet.

An dieser Konkretisierung der pädagogischen Kompetenzen Fachdidaktik und Kommunikation (vgl. Schieren, 2010b) wird deutlich, wie sie in der Feinstruktur des Unterrichtsgeschehens miteinander verknüpft sind. Eine meditative Übungspraxis, welche den FA- und den OM-Anteil in ihrem dynamischen Wechselspiel kultiviert, kann dem Lehrenden den Blick auf diese Feinstruktur seines Unterrichtens öffnen⁴³. Sie kann dazu beitragen, individuelle Unterrichtsproblematiken als Unausgewogenheit im eigenen »Aktivitätshaushalt« zu identifizieren – und an ihnen in fortgesetzter Entwicklung zu arbeiten. Damit ist eine Form von Fähigkeitsbildung angesprochen, die über eine bloße Addition fachlicher und kommunikativer Kompetenzen hinausgeht, da sie deren individualästhetische Integration erfordert. Wenn Erziehung und Unterricht im Sinne Steiners zu einer *Kunst* werden sollen, muss sich offenbar der ganze Mensch in Bewegung setzen, indem er nicht nur ein Handwerk erlernt und ausübt, sondern sich auch selbst zum Erforscher seiner eigenen Natur macht.

43. Dies stellt auch eine konkretisierende Interpretation des oft verwendeten, selten aber genauer erklärten Begriffs der „Geistesgegenwart“ dar.

Literatur

- Assagioli, R. (1992). *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*. Paderborn: Junfermann.
- Barnes, J. (2003). Phenomenological Intentionality meets an Ego-less State. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology* 3 (1), S. 1-17.
- Brück, M. v. (2010). *Bewusstsein - Ich - Selbst: Wer oder was meditiert?* Interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung (Video vom 26. 11. 2010), Zugriff August 2011: <http://www.youtube.com/watch?v=rZTnoqbdxm8>
- Belschner, W. (2005). *Consciousness Mainstreaming*. In: Belschner, W.; Piron, H.; Walach, H. (Hg.), *Bewusstseinstransformation als individuelles und gesellschaftliches Ziel*, S. 116-145.
- Cahn, R., Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132, S. 180-211.
- Dürr, H. (1986). *Physik und Transzendenz. Die großen Physiker unseres Jahrhunderts über ihre Begegnung mit dem Wunderbaren*. Dürr, H. (Ed), München: Scherz Verlag.
- Farb, N., Segal, Z., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z. et al. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive an Affective Neuroscience*, 2, S. 313-322.
- Freud, S. (1917). Eine Schwierigkeit der Psychoanalyse. *Imago. Zeitschrift für Anwendung der Psychoanalyse auf die Geisteswissenschaften*, 5, S. 1-7.
- Gebser, J. (1986). *Ursprung und Gegenwart*. Bd. 1, Schaffhausen: Novalis Verlag.
- Günther, G. (1957). Metaphysik, Logik und die Theorie der Reflexion. *Archiv für Philosophie* Bd. 7, S. 1-44. Zugriff Sept. 2011: www.vordenker.de/leggphilosophy/gg_metaph-logik-refl.pdf
- Günther, G. (1978). *Idee und Grundriss einer nicht-Aristotelischen Logik. Die Idee und ihre philosophischen Voraussetzungen*. 2. Aufl., Hamburg: Verlag Felix Meiner.
- Hemmerich, F. (2010). *Meditation Herzkraftfeld. Sprung in die Freiheit. Grundlage lebendigen Denkens und Fühlens*. Augsburg: Maro.
- Husserl, E. (2003). *Phänomenologische Psychologie*. Lohmar, D. (Hg.), Hamburg: Verlag Felix Meiner. IONS Bibliography on Meditation (institute of noetic sciences, Petaluma CA), Zugriff unter: <http://biblio.noetic.org/index.php>
- Kiersch, J. (2010a). „Mit ganz anderen Mitteln gemalt“ Überlegungen zur hermeneutischen Erschließung der esoterischen Lehrerkurse Steiners. *RoSE -Research on Steiner Education* 1(2), S. 73-82.
- Kiersch, J. (2010b). *Rezension zu Zajonc, A.: Meditation as Contemplative Inquiry (dtsh: Aufbruch ins Unerwartete. Meditation als Erkenntnisweg, s. Zajonc, 2010)*. *RoSE-Research on Steiner Education* 1(2), S. 199-200.
- Lutz, A., Slagter, H., Dunne, J. & Davidson, R. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences* 12(4), S. 163-169.
- Lutz, A., Slagter, H., Rawlings, N., Francis, A., Greischar, L. & Davidson, R. (2009). Mental Training Enhances Attentional Stability: Neural and Behavioral Evidence. *Journal of Neuroscience* 29(42), S. 13418-13427.
- Mangoldt, U. (1970). *Wege der Meditation heute. Information und Diskussion*. Weilheim: O.W. Barth.
- Manna, A., Raffone, A., Perrucci, M., Nardo, D., Ferretti, A., Tartaro, A., Londei, A., Del Gratta, C., Belardinelli, M., Romani, G. (2010). Neural correlates of focused attention and cognitive monitoring in meditation. *Brain Research Bulletin* 82, S. 46-56.
- Metzinger, T. (2011). Auf der Suche nach dem Selbst. *Tattva Viveka* 47, S. 24-30.
- Ott, U. (2007). Time experience during mystical states. *International Conference „Science – Religion Interaction in the 21th Century“*, Athens, Greece.
- Ott, U. (2008a). Meditationsforschung. Ausgewählte Befunde und Informationsquellen. *Deutsches Yoga-Forum* 5/08, S. 9-13.
- Ott, U. (2008b). Transpersonale Perspektiven in der Meditationsforschung. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 14 (1), S. 75-82.
- Ott, U. (2010). *Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn*. In Oberberg Stiftung (Hg.), *Horizonte öffnen von der Psychosomatik zur integralen Heilkunst* (Symposium 2009), S. 40-54. Berlin: Oberberg Stiftung.
- Ott, U. (2010). Meditationsforschung heute – Bilanz und Ausblick. *Visionen, Heft* 10, S. 10-13.
- Piron, H. (2004). *Meditationstiefe und seelische Gesundheit. Extrakt aus der Dissertation „Meditation und ihre Bedeutung für die seelische Gesundheit“*, Universität Oldenburg 2004, Zugriff Juli 2011: <http://www.transpersonale-psychologie.org/html/meditationstiefe.html>

- Schieren, J. (2010a). Die Veranlagung von intuitiven Fähigkeiten in der Pädagogik. *RoSE -Research on Steiner Education* 1(1), S. 7-18.
- Schieren, J. (2010b). Schluss, Urteil, Begriff – Die Qualität des Verstehens. *RoSE -Research on Steiner Education* 1(2), S. 15-25.
- Shapiro, S., Walsh, R. & Britton, W. (2003). An Analysis of Recent Meditation Research and Suggestions for Future Directions. *Journal for Meditation Research* 2003/3, S. 69-90.
- Slagter, H., Lutz, A., Greischar, L., Francis, A., Nieuwenhuis, S., Davis, J. & Davidson, R. (2007). Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources. *PLoS Biology* 5(6), doi: 10.1371/journal.pbio.0050138
- Spencer-Brown, G. (1997). *Laws of form – Gesetze der Form*. Lübeck: Bohmeier.
- Steiner, R. (1918). *Die Philosophie der Freiheit. Seelische Beobachtungsergebnisse nach naturwissenschaftlicher Methode*. Dornach: Rudolf Steiner Verlag.
- Steiner, R. (1917). *Von Seelenrätseeln*. Dornach: Rudolf Steiner Verlag.
- Steiner, R. (1961). *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* Dornach: Rudolf Steiner Verlag.
- Steiner, R. (1997). *Ritualtexte für die Feiern des freien christlichen Religionsunterrichtes und das Spruchgut für die Lehrer und Schüler der Waldorfschule*. Dornach: Rudolf Steiner Verlag.
- Valle, R., Mohs, M. (1998). *Transpersonal Awareness in Phenomenological Inquiry. Philosophy, Reflections, and Recent Research*. In Braud, W., Anderson, R. (eds), *Transpersonal research methods for the social sciences: Honoring human experience*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. S. 95-113.
- Wagemann, J. (2010). *Gehirn und menschliches Bewusstsein Neuromythos und Strukturphänomenologie*. Aachen: Shaker Verlag.
- Wagemann, J. (2011). Strukturphänomenologische Anthropologie – ein transdisziplinärer Ansatz zur Korrelation von Gehirn und Bewusstsein. Teil II: Korrelation und Integration der Phänomenbereiche. *RoSE -Research on Steiner Education* 2(1), S. 34-47.
- Walsh, R. (1998). *States and Stages of Consciousness: Current Research and Understandings*. In: Hameroff, S., Kaszniak, A. & Scott, A. (ed.), *Toward a Science of Consciousness II*. Cambridge, Mass.: MIT Press, S. 677-686.
- Wilber, K. (1995). *The Pre/Trans Fallacy*. Auszug aus: *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution*. Zugriff Sept. 2011: <http://www.praetrans.com/en/ptf.html>
- Williams, J. C. & Zylowska, L. (2009). *Mindfulness Bibliography*. Zugriff: http://marc.ucla.edu/workfiles/PDFs/MARC_mindfulness_biblio_0609.pdf
- Willis, P. (2001). The “Things“ Themselves in Phenomenology. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology* 1(1), S. 1-14.
- Witzenmann, H. (1983). *Strukturphänomenologie. Vorbewusstes Gestaltbilden im erkennenden Wirklichkeitenthüllen. Ein neues wissenschaftstheoretisches Konzept*. Dornach: Gideon Spicker Verlag.
- Witzenmann, H. (1985b). *Verstandesblindheit und Ideenschau. Die Überwindung des Intellektualismus als Zeitforderung*. Dornach: Gideon Spicker Verlag.
- Witzenmann, H. (1987). „Wir können aus diesem Traum erwachen...“ *Zeitschrift Info3-Extra* 3/1987, S. 17-21.
- Witzenmann, H. (1989). *Was ist Meditation? Eine grundlegende Erörterung zur geisteswissenschaftlichen Bewusstseinerweiterung*. 2. Aufl., Dornach: Gideon Spicker Verlag.
- Zajonc, A. (2010). *Aufbruch ins Unerwartete. Meditation als Erkenntnisweg*. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.