

Almut-Barbara Renger/Christoph Wulf

Meditation als Lebens- und Erfahrungsform

Meditation nimmt als Erfahrungs- und Lebensform in vielen Kulturen einen wichtigen Raum ein. Sie ist eine Möglichkeit der Menschen, sich zur Transzendenz und Natur, zur Kultur und zu sich selbst zu verhalten. Wie sehr Formen meditativem Lebens geschätzt und wie intensiv sie praktiziert werden, ist von Kultur zu Kultur unterschiedlich. Das Spektrum meditativer Praktiken ist weit gespannt (Engel 1995; Nicol 2000; Tworuschka 2000; Mipham 2005). Es umfasst: religiöse Praktiken mit vorgeschriebenen Regeln und Praktiken mit eher offenem Charakter; traditionelle Heilpraktiken und Übungen im Rahmen therapeutischer Arbeit; den Umgang mit Literatur, Musik und Kunst; Erfahrungen in Bildung und Lebensalltag. Nicht immer ist es leicht zu entscheiden, ob es sinnvoll ist, bestimmte Praktiken als meditativ zu bezeichnen oder nicht. Die Wahl der Bezeichnung hängt weitgehend davon ab, ob ein eher enger oder ein weiter Begriff von Meditation vertreten wird. Im ersten Fall sind viele Praktiken auszuschließen und begrifflich anders zu fassen. Im zweiten Fall liegt der Akzent darauf, dass viele unterschiedliche Formen der Meditation Gemeinsamkeiten haben. In diesem Fall geht man eher von einer *unitas multiplex* der Meditation aus (Wulf 2013a), in deren Rahmen es zwar viele Formen, in deren Zentrum es aber etwas Gemeinsames gibt – etwas, das sich allerdings im Fall der Meditation begrifflich oft nur schwer fassen lässt. In sechs Annäherungen, in die auch einige Beispiele eingearbeitet sind, wollen wir, unter Anschluss an einen weiten Begriff von Meditation, deutlich machen, dass Meditation eine anthropologische Lebens- und Erfahrungsform ist, deren Praxis weiterer Aufmerksamkeit und Erforschung bedarf.

1. Überlegungen zum Begriff der Meditation

Das Substantiv „Meditation“ (lat. *meditatio*) bezeichnet im allgemeinen bildungssprachlichen Gebrauch ein Nachsinnen, ein vertieftes Nachdenken über etwas in spezifischer Weise, zumal in religiösen, philosophischen und psychologischen Zusammenhängen, eine durch Übung erfolgende geistige Sammlung oder Vertiefung, bisweilen auch ein tätiges Denken, das etwas ins Werk setzt (Mojsisch 1980; Payer 1998; Tworuschka 2000; Butzer 2001). Die Herkunft aus dem Lateinischen erteilt hierüber Aufschluss. Das Verb *meditari* („nachdenken“, „nachsinnen“, „überlegen“) ist mit lateinisch *mederi* („heilen“) und *medicina* („Heilkunst“) sowie griechisch μέδομαι bzw. μήδομαι („denken, sinnieren“) verwandt; in der Septuaginta wurde es auch zur Übersetzung von μελετᾶν („üben“) ins Lateinische verwendet.

Seit der Meditationsbegriff im 3.-4. Jahrhundert im Sinne eines vernehmbaren (repetitiven) Aufsagens biblischer Texte einen wichtigen Stellenwert im christlichen Mönchtum erlangte (Bacht 1955) und zuvor schon methodisches Meditieren in den Philosophenschulen der Kaiserzeit sowie in der Rhetorik gepflegt wurde (Rabbow 1954), hat er in der europäischen Kultur- und Religionsgeschichte eine große Bedeutungsvielfalt entwickelt. Im 21. Jahrhundert ist er in einer sich globalisierenden Welt zu einem Sammelbegriff geworden, der mit Bezug auf viele verschiedene Gesellschaften und Kulturen gebraucht wird und sehr unterschiedliche Formen und Ausprägungen bezeichnet. Besonders häufig sind mit ihm Methoden der Herbeiführung veränderter Wach- und Bewusstseinszustände durch Aufmerksamkeitsfokussierung gemeint. Man spricht hier auch von Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen und grenzt diese gegen hypnotische Techniken sowie gegen Methoden ab, die auf Reizüberflutung basieren. Teils weisen diese Übungen in die Vergangenheit, z. B. in Europa bis in die griechische Antike und in Indien bis auf die Upanishaden zurück, teils sind sie in der Moderne entstanden, mitunter infolge des verstärkten Kultur- und Wissenstransfers auf globaler Ebene, zu dem u. a. Kolonialismus und neue Kommunikationstechnologien beigetragen haben. Im Zuge des intensivierten Transfers kam es, neben der Expansion der sogenannten westlichen Kultur in großen Teilen der Welt, auch zur Aufnahme von Wissensbeständen und weiteren Elementen sogenannter östlicher Kulturen im Westen, wofür die Formulierung „Easternization of the West“ geprägt wurde (Campbell 2007); freilich hatten etliche der rezipierten Praktiken schon einen Prozess der „Westernization“ durchlaufen, bevor sie in der westlichen Welt rezipiert wurden.

Die Vermittlung und Aneignung indo-asiatischer Meditationsformen ist Teil dieses Prozesses. Im Sinne eines Oberbegriffs für Praktiken, die mit bestimmten, einerseits säkularen/weltimmanenten, andererseits religiösen, Transzendenz betreffenden Zielen verbunden sind – wie Entspannung, Heilung, außergewöhnlichen Fähigkeiten zum einen und Erlösung, Heil, Gottesschau und Vereinigung mit dem (oder einem) Absoluten zum anderen –, hat Meditation in Asien in Geschichte und Gegenwart eine wichtige Bedeutung und gewinnt, teils von dort übernommen, teils als Revival europäischer Tradition, im Westen zunehmend an Relevanz. Im Bereich der Religionen, aus denen Meditationsformen übernommen und mitunter stark an westliche Bedürfnisse angepasst wurden und werden, sind vor allem Hinduismus, Buddhismus und Taoismus zu nennen. Besondere Bedeutung kommt dem Yoga zu, der Ursprung vieler indo-asiatischer Meditationsmethoden ist. Seine vielen verschiedenen Formen sind zumeist mit einer eigenen Theologie bzw. Philosophie und Praxis verbunden (Whicher/Carpenter 2003); eine einflussreiche Zusammenfassung und philosophische Grundlegung wurde um die Zeitenwende in Gestalt der Yogasûtren des Patañjali verfasst (Filliozat 2005). Beide, Yoga und Buddhismus, haben meist in bereits modernisierter Form seit der Mitte des 20. Jahrhunderts, als mit zunehmender Häufigkeit Europäer und Nordamerikaner nach Asien und asiatische Lehrer in den euro-amerikanischen Raum zu reisen begannen, ihren Weg in den Westen gefunden und wiederum in westlich transformierter Form auf mit ihnen verbundene Theorien und Praktiken in ihren Ursprungsländern rückge-

wirkt (Baier 1998, 2009, S. 467-499; Byrne/Singleton 2008). Die bekannteste Meditationsübung des heutigen sogenannten Theravāda-Buddhismus – die Vipassanā-Praxis, auch Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation genannt (Nyanaponika 1997) – liefert hierfür ein ebenso prominentes Beispiel wie der Yoga (Braun 2008). Beide sind im Zuge der „Veröstlichung“ westlicher Kultur mit ihnen zugrundeliegenden Vorstellungen und Überzeugungen im euro-amerikanischen Raum in Bereiche wie Komplementärmedizin, Sport und sogenannte alternative Religiosität eingegangen und werden infolge hiervon auch im indo-asiatischen Raum vermehrt praktiziert. Teils stehen sie neben westlichen Theorien und Praktiken der Meditation, teils sind sie mit ihnen verknüpft oder zu Hybridbildungen amalgamiert. Das komplementärmedizinische Behandlungsprogramm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) von Jon Kabat-Zinn z. B., das in Teilen u. a. auch im Rahmen verhaltenstherapeutischer und psychodynamischer Psychotherapiemethoden eingesetzt wird, integriert die Vipassanā-Praxis mit modernem Yoga und Zen (Zimmermann/Spitz/Schmidt 2012).

Innerhalb dieses weiten Feldes scheint es uns besonders fruchtbar, in exemplarischer Absicht zu untersuchen, welche Bedeutung Meditation heute in den Bereichen Religion, Therapie, Kunst und Bildung hat.

2. Reflexionen zur Systematik

So sehr die verschiedenen Methoden nach Kultur und/oder Religion divergieren, gibt es doch etliche Berührungspunkte zwischen einzelnen Praktiken und vielfach wiederkehrenden Merkmalen: So gilt in vielen Traditionen als notwendige Voraussetzung für erfolgreiche Meditation eine reizarme Umgebung während der Übung oder sogar grundsätzlich, im Sinne einer reizarmen, asketischen Lebensweise. Auch gibt es vielfach konkrete Vorstellungen darüber, wann (Tageszeit), wie lange und wie oft (Dauer und Häufigkeit) und wie, in welcher Körperhaltung und mit welchen Körpertechniken (Atem, Spannungszustand, Augenstellung und -motorik etc.) zu meditieren sei, und wie die Anleitung, apersonal oder personal (schriftliche Regelkataloge, Handbücher, Lehrer, sogenannte Meditationsmeister) zu erfolgen habe.

Diese Vielfalt hat wiederholt zu Klassifikationsversuchen geführt (z. B. Engel 1999), und es ist davon auszugehen, dass die noch junge Meditationsforschung weitere Versuche der Typifikation und/oder Systematik vorlegen wird, um das vorhandene Wissen darüber, wie zu meditieren sei, zu ordnen. Dabei wird freilich immer nur ein Teil des Wissens erfasst werden, ist doch Meditationswissen ein Wissen, das sich kultur- und traditionsübergreifend als Zusammenspiel von *knowing how and knowing that* beschreiben lässt; es bewegt sich, wie z. B. auch das radikale asketische Übungswissen der christlichen Styliten, die ihr Leben auf einer Säule zubrachten, im Spannungsfeld von Explizität und Implizität, Sichtbarkeit und Unsichtbarkeit, Kommunizierbarkeit und Inkommunikabilität (Renger/Stellmacher 2010). Dieses Spannungsfeld lässt sich u. a. durch ein Klassifikationssystem von

Wissensformen begreifen, das sich in den letzten Jahrzehnten in der Forschung etabliert hat. Es handelt sich um die Unterscheidung zwischen „explizitem“, d. h. bewusst verfügbarem, sprachlich artikulierbarem, und „implizitem“, verbal nicht verfügbarem Wissen. Diese Differenzierung geht auf Vorarbeiten von Gilbert Ryle und William James zurück und wurde von Michael Polanyi weiterverbreitet, der von „tacit knowing“ sprach (Polanyi 1958). Das „stille Wissen“ nimmt im Bereich der Meditation erheblichen Raum ein. Wer Vorschriften über Dauer, Häufigkeit, Körperhaltung, zu fokussierende Gegenstände und/oder zu wiederholende Laute, Worte, Sätze etc. kennt, verfügt noch längst nicht über dasjenige Meditationswissen, das Übung erfordert und immer einen Rest an Wissen beinhaltet, der nicht beschreibbar ist.

Einen Reflex findet dieser Tatbestand auch und zumal in Beschreibungen des durch Meditation erstrebten oder erreichten Bewusstseinszustands, die versuchen, den Zustand bzw. die Erfahrung durch bestimmte Termini zu fassen oder zumindest begrifflich einschlägig, quasi klassifikatorisch, zu markieren. Je nach Tradition werden für diese Beschreibungen verschiedene Textgattungen und Darstellungsmodi gewählt. Wiederkehrende Schlüsselbegriffe sind in der deutschen Sprache u. a. „Schweigen“, „Stille“, „Leere“ und/oder „Eins-Sein“ – Begriffe, die die Erfahrung, von der zugleich behauptet wird, sie sei letztlich inkommunikabel, auf den Punkt bringen sollen. Die Vielzahl der Beschreibungen verweist auf die Ausgeprägtheit des Bedürfnisses, das Nicht-Kommunizierbare zu kommunizieren, den Bewusstseinszustand bzw. die Erfahrung des „Eins-Seins“ (mit Gott), der „Leere“, der „Stille“ etc. bei aller Inadäquatheit mit dem sprachlich Möglichen durchzuspielen (Luhmann/Fuchs 1989, S. 92-95). Religion, Philosophie und Literatur legen hiervon beredtes Zeugnis ab – mit Texten z. B., die Schweigen und Stille als Grund und Abgrund der Sprache und des Seins umkreisen oder als Symbole für Sehnsucht nach dem (Über)Himmlichen, Entwerdung oder die Erfahrung der *unio mystica* zum Einsatz bringen (Renger 2008).

Empirische Untersuchungen erlauben eine Klassifikation nach Wirkungen von Meditation (Payer 1998, S. 129f.). Meditierende sprechen nicht nur von charakterlichen Veränderungen, langfristigen Persönlichkeitstransformationen, die aus ihrer Praxis resultierten; etwa davon, dass ein größeres Maß an Gelassenheit, Genügsamkeit, Demut oder Gottesnähe die Folge der meditativen Übung sei. Genannt und umschrieben werden auch sehr konkrete psychische Effekte während oder im Nachgang der Meditation (Shapiro/Walsh 1984, S. 51-262). Die *Altered-states-of-consciousness* (ASC)-Forschung (Shapiro/Walsh 1984, S. 219-360) hat – in Anlehnung an Aldous Huxleys prominente Überlegungen zur Auswirkung des Halluzinogens Meskalin auf das menschliche Bewusstsein, zu Kunst, Paradiesvorstellungen u. a. (Huxley 1956) – anhand von 72 in einem Fragebogen aufgelisteten Kriterien drei primäre Rubriken – „Himmel“, „Hölle“ und „Visionen“ – unterschieden (Dittrich et al. 1985), unabhängig von der Meditationsmethode. Unter die erste Rubrik, die „ozeanische Selbstentgrenzung“, fallen die (nicht selten im Sinne eines „mystischen“ Erlebens verstandenen) Glücksgefühle (Enstase und Ekstase). Hierzu werden z. B. die Empfindung grenzenloser Freude, eines tiefen inneren Friedens und

allumfassender Liebe gezählt. Unter die zweite Rubrik werden schwer beschreibbare Angstzustände gerechnet und als Variationen einer „angstvollen Ich-Auflösung“ („bad trip“) erfasst. Hierzu gehören Angst infolge des Verlusts von Fähigkeiten des normalen Wachbewusstseins (wie Urteilsfähigkeit, Selbst- und Realitätskontrolle), eine verzerrte und verfremdete Wahrnehmung der Umgebung, Gefühle des Bedroht-, Gequält- und Fremdgesteuertseins sowie Angst, aus derartigen Zuständen nicht mehr herauszukommen. Unter die dritte Rubrik rechnet die ASC-Forschung Formen „visionärer Umstrukturierung“: Halluzinationen, Visionen, Synästhesien und/oder veränderte Wahrnehmungen und Bedeutungszuschreibungen von Objekten in der Umwelt. Betroffene Personen berichten in solchen Fällen meist sehr konkret-narrativ: Bilder, die der real existierenden Umwelt entlehnt sind, werden uminterpretiert (Illusionen); Sinne überlagern sich, z. B. werden Töne in bestimmten Farben gesehen und vice versa (Synästhesien); real nicht existente Dinge werden gesehen oder gehört (Halluzination); und Dinge aus der vertrauten Umgebung bekommen eine völlig neuartige Bedeutung (Dehabituation).

3. Kulturelle und religionsgeschichtliche Hintergründe

Die oben beschriebenen Wirkungen werden regelmäßig zugleich vor dem kulturellen Hintergrund der betroffenen Person/en gedeutet bzw. sind von diesem Hintergrund und damit zugleich von den Wissensbeständen der Kultur und Person sowie deren Bewusstseinsinhalten bestimmt. Das gilt zumal für die Praxis von Meditation in religiösen Zusammenhängen. Dort vorherrschende Konzepte und Vorstellungen bestimmen, vermitteln und formen die Erfahrung der Akteure (Katz 1983). So haben Meditierende in buddhistischen Klöstern in der chinesischen Provinz Hebei, in denen u. a. Ch'an praktiziert wird, beschrieben, dass sie Guanyin – im ostasiatischen Mahayana-Buddhismus ein weiblicher Bodhisattva des Mitgeföhls, der im Volksglauben auch als Göttin verehrt wird – gesehen oder in ihrer Nähe gespürt hätten (Feldstudie von A.-B. R. 2005-10; unpubl.). Einer nordindischen Yogini, die im Norden Himachal Pradeshs lebt und morgens und abends täglich durch Gebet und Opfer Krishna huldigt, hat eben dieser Gott sich wiederholt gezeigt (Feldstudie von A.-B. R. 2006; unpubl.). Aus orientalischen Traditionen kennen wir z. B. Berichte über den Derwisch-Tanz im Sufismus, denen zufolge durch den Tanz ein Bewusstseinszustand mit Freiheit von Gedanken und körperlicher Zentriertheit erreicht werden könne, der günstige Voraussetzung für Meditation und für das *Dhikr* sei, das ununterbrochene Bewusstsein der Gegenwart Gottes (Frembgen 1993, S. 188). In Europa sind im christlichen Kontext entsprechende Aussagen über die Erfahrung Gottes überliefert, auch und zumal als Folge von Praktiken wie Herzensgebet und Exerzitien (Nicol 2000, S. 342-345). In vielen dieser Darstellungen spielen religiöse und literarische Ansprüche auf mannigfache Weisen ineinander.

Der hohe Stellenwert der Meditation im alternativreligiösen Feld und Umfeld weist zurück zum Mesmerismus, aus dem sie nach einer wechselvollen Vorgeschichte seit dem Mittelalter (Dinzelbacher 1993) eine Erneuerung erfuhr. Schon

im Spätmittelalter beginnt die Verbreitung monastischer Meditationspraktiken außerhalb der Klöster, und für die Literatur der Frühen Neuzeit ist die meditative Auslegung der Welt als Signifikat für das göttliche Wirken von großer Bedeutung (Kurz 2000). Am Ende des 18. Jahrhunderts kommt es jedoch im Zuge der Verurteilung des Quietismus, sowie u. a. durch den Rationalismus der Aufklärung und die Moralisierung der Religion im Sinn bürgerlicher Arbeitsethik, zu einer Abwertung der Meditation, insbesondere ihrer nicht-diskursiven Formen. Die entsprechenden Praktiken sterben in Europa fast aus, bis sie durch den Mesmerismus und (zunächst oft mesmeristisch interpretierte) südasiatische Praktiken als wichtigen Inspirationsquellen wiederentdeckt werden. Zudem erfährt die Meditation ab Ende des 19. Jahrhunderts in Gestalt der kirchlichen Wiederentdeckung der sogenannten Mystik eine maßgebliche Beförderung. Es bilden sich neue Formen, die als Indikator moderner Spiritualität gelten können (Baier 2009, S. 179-542). Zugleich entstehen im 19. Jahrhundert in Asien Reformbewegungen, die sich von althergebrachten monastischen Traditionen abgrenzen und die Wichtigkeit der Laienpraxis hervorheben (Kopf 1979; Jordt 2000).

Auf dieser Grundlage entwickelte sich – in vielfältigen Prozessen der Aneignung und Abgrenzung zwischen Asien und Europa – die Meditationsbewegung des 20. Jahrhunderts (Baier 2009, S. 905-941). Vorbereitet wird sie u. a. durch das zunehmende Interesse an Körperpraktiken und -übungen wie u. a. Turnen, Gymnastik und Tanz im 19. und beginnenden 20. Jahrhundert; in der Zeit zwischen den beiden Weltkriegen wirkte die lebensreformerische und jugendbewegte Alternativ-Szene prägend, die spirituelle Dimensionen der Leibesübung neu entdeckt (ebd., S. 454-467). Die Ausläufer der Meditationsbewegung der 1970er und 1980er Jahre reichen mit Angeboten wie „Zen für Manager“ (Prohl 2010, IV.21) bis in die Gegenwart. Unter die damals beliebtesten Praktiken fallen die Zen-Übung, wie sie durch japanische Zen-Meister und einige westliche, vor allem christliche Akteure (wie in den Anfängen Hugo M. Enomiya-Lassalle) verbreitet wurde, die Transzendente Meditation, die seit 1957 durch eine von dem Inder Maharishi Mahesh Yogi gegründete Organisation gelehrt wird, und die von Bhagwan Shree Rajneesh (Osho) für Menschen aus westlichen Kulturen entwickelten Meditationsformen (Tworuschka 2000, S. 330). Ein Anspruch dieser Methoden ist es, bei regelmäßiger Durchführung, beruhigend und entspannend zu wirken. Daher werden sie auch unabhängig von religiösen und spirituellen Aspekten und Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens zumal in psychotherapeutischem Kontext praktiziert.

4. Perspektiven der Forschung

Da Meditationsmethoden nicht nur im Kontext alternativer Religiosität und persönlicher Sinnsuche, sondern auch im Rahmen von Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe immer mehr an Bedeutung und damit auch an gesellschaftlicher Relevanz gewinnen, wenden sich Disziplinen wie die Neurowissenschaften, die Psy-

chologie und die Medizin in zunehmendem Maße der Meditationsforschung zu. Hinter den vermehrten Studien steht der Ausgangsbefund, dass die Wirkung von Meditationspraxis, der meditative Zustand, nicht nur z.B. einen verlangsamten Herzschlag, eine vertiefte Atmung und eine Reduktion von Muskelspannungen zur Folge hat – alles körperliche Folgen, die Meditierende selbst beobachten können –, sondern auch neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar ist. Die Befunde sind inzwischen vielfältig: Bei tibetischen Mönchen etwa wurden eine größere Aktivität im linken Stirnhirnlappen und verstärkte Gamma-Wellen im EEG belegt. Auch wurden bei erfahrenen Meditierenden verschiedener Kulturen deutliche Verdickungen in Bereichen der Großhirnrinde festgestellt, die für kognitive und emotionale Prozesse sowie das Wohlbefinden wichtig sein sollen.

Freilich ist diese Art der Meditationsforschung keine Entwicklung erst des 21. Jahrhunderts; schon die Mesmeristen haben indische und westliche Meditationspraxis mit physiologischen Kategorien analysiert. Seit den 1950er Jahren werden Meditationsformen empirisch auf ihre physiologischen und psychologischen Effekte hin untersucht, was schon in den 1980er Jahren vermehrt zu einschlägigen Publikationen mit hohem Bekanntheitsgrad führte (Shapiro/Walsh 1984). Eine Bibliographie aus den 1990er Jahren führt für die Psychologie bereits über 1000 Studien an (Unger 1997). Zudem sind in den vergangenen Jahrzehnten zahlreiche medizinische Arbeiten entstanden, die sich mit der Wirkung der Meditation etwa auf Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen oder auch Drogen- und Arzneimittelmissbrauch befassen.

In der Debatte zwischen Natur- und Geisteswissenschaften, die sich in jüngster Zeit entwickelt hat, spielt die Hirnforschung eine zentrale Rolle. Ziel ist es, die Wechselwirkung zwischen Meditation und Gehirnaktivität und die Auswirkungen von Meditation auf die Gesundheit weiter zu explorieren, nachdem klinische Therapieprogramme, die Meditation nutzen, sich international immer mehr durchgesetzt haben. Zum Einsatz kommen apparative Untersuchungsmethoden, die Bild-daten liefern – sogenannte Bildgebende Verfahren, mit deren Hilfe es möglich ist, die Aktivität und Struktur des gesamten Gehirns zu erfassen und so Mechanismen, die der Wirksamkeit von Meditation zugrunde liegen, auf neuronaler Ebene aufzuklären. Beobachtbar sind sowohl das Gehirn während der Meditation selber als auch deren Auswirkungen auf langjährig Praktizierende. Angewendet werden Methoden und Werkzeuge wie die Messung des regionalen cerebralen Blutflusses (rCBF), die Magnetresonanz-Tomographie (MRT), die Magnetoenzephalographie (MEG) und die Elektroenzephalographie (EEG).

Nachdem zunächst vor allem Untersuchungen im Kontext der „Mind and Life“-Konferenzen, die der Dalai Lama angestoßen hatte, bekannt geworden waren, haben inzwischen Hirnforscher wie Richard Davidson (University of Wisconsin-Madison) und Sara Lazar (Massachusetts General Hospital; Harvard Medical School) mit entsprechenden Studien international das Interesse sowohl der wissenschaftlichen Community als auch der breiten Öffentlichkeit erregt (z.B. Davidson et al. 2003; Lutz et al. 2008; Lazar et al. 2000, 2005). Das gilt z.B. auch für James H. Austins Buch *Zen and the Brain*, das, als Bilanz von etwa dreißigjähriger For-

schung geschrieben, außergewöhnliche Bewusstseinszustände im Rahmen der modernen Hirnforschung beschreibt (Austin 1999). Es ließen sich hier etliche weitere Werke der neueren Meditationsforschung anführen, die interdisziplinär Aufmerksamkeit auf sich gezogen haben. Exemplarisch genannt sei der Dialog über *Hirnforschung und Meditation*, den der deutsche Hirnforscher Wolf Singer, emeritierter Direktor am Max Planck Institut in Frankfurt, mit Matthieu Ricard, einem buddhistischen Mönch in Kathmandu, der früher Molekularbiologe am Institut Pasteur in Paris war, geführt und protokolliert hat.

5. Meditative Praktiken und ästhetische Erfahrung

Eine ästhetische Erfahrung von Literatur, Kunst und Musik ist ohne meditative Verarbeitungsformen nicht möglich. Zu den wichtigsten gehört ein mimetischer Umgang mit den Künsten, in dessen Verlauf der Rezipient dem Kunstwerk nachspürt und nachsinnt und sich ihm „anähnt“ (Gebauer/Wulf 1992, 1998). In diesem Prozess erfolgt ein Nachschaffen, durch das ein Musikstück seinen Klang im Innern des Zuhörers entfaltet. Entsprechendes gilt für ein Kunstwerk. Durch einen das Kunstwerk nachschaffenden mimetischen Blick gelangen die Formen und Farben in die Vorstellungswelt des Betrachters und entfalten hier ihre ästhetischen Wirkungen.

Gezielt genutzt wird dies nicht zuletzt in religiösen Zusammenhängen, etwa, um nur ein Beispiel anzuführen, in tantrischen Meditationen des tibetischen Vajrayana. Sie geben religiöses Handeln mit besonderer Deutlichkeit als symbolisches Handeln in einem durch Zeichen determinierten Feld zu erkennen und sind religions-ästhetisch insbesondere mit Blick auf die Integration von Religion und Kunst von großer Signifikanz. Durch Visualisation innerer und äußerer Erscheinungen im vollkommenen Zustand der Buddhaschaft wird in der tantrischen Meditation eine Wahrnehmung hervorgerufen, die diesem Zustand entspricht, z. B. im Gottheiten-Yoga, in dem der Meditierende sich selbst als Gottheit im Stadium der vollendeten Buddhaschaft visualisiert, um diesen Zustand schneller zu erreichen, oder auf den beiden Stufen der Hervorbringung (*utpattikrama*) und der Vollendung (*sampannakrama*) im höchsten Yogatantra (*Anuttarayogatantra*) (Cozort 1986; Powers 2005, S. 249-324). Als Hilfsmittel dienen u. a. Thangkas, auf denen verschiedene Figuren wie Buddhas, Bodhisattvas, Schutzgottheiten und/oder Symbole wie das Mandala abgebildet sind. Jedes Detail auf einem tibetischen Thangka hat symbolische Bedeutung und erfüllt in der meditativen Praxis eine spezifische Funktion. Das Mandala etwa, das zweidimensional die Sicht von oben auf einen sogenannten Mandala-Palast zeigt, worin sich z. B. ein Buddha befindet, symbolisiert verschiedene Eigenschaften, die Voraussetzung für „Erleuchtung“ sind; es dient dazu, die dreidimensionale Form optisch-geistig zu projizieren, um zu vertiefter geistiger Konzentrationsfähigkeit zu finden und die Grenze zwischen Körper-Identifikation und Raumerfahrung geistig zu überschreiten (Brauen 1992).

Auch bei der ästhetischen Verarbeitung von Literatur erfolgt ein Nachschaffen. Der Leser verwandelt den Text in Bilder und Vorstellungen und erschafft ihn so in seiner Imagination. Was unsinnlich war, wird sinnlich. Das gilt auch für Praktiken religiösen Lesens, in denen Texte als Medien religiöser Erfahrung dienen und Mittel der Transformation der Persönlichkeit der Lesenden sowie Stütze bei der Integration religiöser Einsichten in die Lebenspraxis werden können. Etliche Religionen bieten, ausgehend davon, dass ein rein kognitiver Zugang zu den heiligen Texten unzureichend ist, entsprechende Übungen an (Baier/Polak/Schwienhorst-Schönberger 2013).

Im Christentum des europäischen Spätmittelalters z. B., in einer Phase der Nobilitierung von Imagination und Bildlichkeit, ist das Wissen um das Moment des Nachschaffens im Rezeptionsästhetischen Prozess bewusst genutzt worden, um die Heilslehre durch Herstellung einer Einheit von Glaubenswissen und Glaubensvollzug zur Wirkung zu bringen (Elze 1966, S. 127-143; Hamburger 1989). In der seit den Wüstenvätern im Mönchtum durchgeführten Übung der *lectio divina* (*lectio, meditatio, oratio* und *contemplatio*) (Rousse et al. 1976; Illich 1993) trat in der ersten Generation des Zisterzienserordens die Meditation über das Leben Christi und insbesondere sein Leiden in den Vordergrund. Sie erreichte einen Höhepunkt um 1300 in den franziskanischen *Meditationes vitae Christi* und ihrer Anwendung der inneren Imagination. Dem englischen Zisterzienser Aelred von Rievaulx zufolge, der mit *De institutione inclusarum* (*Über das Inkluseninstitut*) eine Lebensregel für seine Schwester vorlegte, soll das Leben der Inklusin von Gebet und Meditation bestimmt sein, in deren Zentrum die „dulcis memoria“ steht. Gemeint ist damit eine erinnernde Fokussierung auf Christi Leiden und Sterben, die den geistlichen Zugang zu Jesus sowie den Gedanken an Tod und Jüngstes Gericht befördert (Riehle 2011, S. 48-53). Das aus neutestamentlichen Schilderungen bezogene Glaubenswissen soll durch imaginative Vergegenwärtigung des Passionsweges, sogar die imaginär-performative Teilnahme daran, eine affektive Betroffenheit auslösen und diese wiederum, im Sinne einer *imitatio* Christi, eine Transformation des Lebens der Praktizierenden hin zu den von Jesus vorgelebten Tugenden. Das Kreuzifix in der Zelle sieht Aelred als unterstützendes Mittel für die Aktivierung der geistlichen Sinne und Affekte der Meditierenden.

Mithilfe der mimetischen Fähigkeiten werden nicht nur religiöse Werke, sondern auch Kunstwerke zum Teil der inneren Bilder-, Klang- und Vorstellungswelt. In der mimetischen Anähnlichung an die Werke der Künste verbinden sich passive mit aktiven Aspekten (Schnepel/Köpping/Wulf 2009). Einmal öffnet sich der Rezipient, um die ästhetischen Werke über die Sinne in sich aufzunehmen, und ist dabei passiv; zugleich schafft er sie mithilfe der Imagination in sich nach und ist in diesem Prozess aktiv (Hüppauf/Wulf 2006). Diese für mimetische Prozesse charakteristische wechselseitige Durchdringung von Passivität und Aktivität macht ihren meditativen Charakter aus. Es entsteht eine diese beiden Aspekte verbindende „freischwebende Aufmerksamkeit“ und ein entsprechendes Bewusstsein, was von vielen Rezipienten als beglückend erlebt wird (Frevert/Wulf 2012).

6. Meditative Dimensionen der Bildung

Der Bildungsbegriff wird heute sehr unterschiedlich verwendet. Fasst man ihn so eng wie in Teilen der quantitativen Bildungsforschung, so wird Bildung weitgehend auf messbare Leistung reduziert. Davon unterscheiden sich andere Vorstellungen, die Bildung als einen körperlich-sinnlichen und performativen Prozess begreifen, in dessen Rahmen sich z. B. vier Arten von Lernprozessen unterscheiden lassen. Erstens gilt es zu lernen, wie man Wissen erwirbt. Zweitens muss Handeln gelernt werden, wobei der Erwerb praktischen Wissens eine wichtige Rolle spielt. Drittens muss gelernt werden, mit anderen Menschen zusammenzuleben. Und schließlich gilt es viertens zu lernen, sich so zu akzeptieren, wie man ist, d. h. sein zu lernen (Deutsche UNESCO-Kommission 1998). Ein solches Verständnis von Bildung verweist darauf, dass jeder Mensch einmalig ist und es Aufgabe des Bildungssystems ist, seine Einmaligkeit zu fördern. In der deutschen Klassik nannte man diese Dimension der Bildung *Entelechie* und verband sie mit Vorstellungen von Allgemeinbildung. Diese hatte die Aufgabe, den Menschen allseitig zu entwickeln. In der Allgemeinbildung sah man die Grundlage dafür, dass sich Menschen in neue und unbekannte Zusammenhänge einarbeiten und kompetent handeln können. Dieser nicht auf Leistung reduzierte und nicht funktionalisierte Bildungsbegriff umfasst auch ästhetische, performative und transkulturelle Dimensionen. Ein solches Verständnis von Bildung ist auch für Meditationserfahrungen offen. Gegenwärtig finden unter dem Begriff „kulturelle Bildung“ zahlreiche Bemühungen statt, einen weiteren Bildungsbegriff zu entwickeln und diesen auch zur Grundlage schulischen Lernens zu machen. In diesem Bildungsbegriff spielen ästhetische und ästhetische Dimensionen eine wichtige Rolle. In ästhetischen und ästhetischen Prozessen kommt es zu keiner rationalen In-Besitznahme der Werke, sondern eher zu einem behutsamen Sich-ihnen-Anschmiegen. Diese Ähnlichung an Werke der Kunst, Musik und Literatur ist mimetisch und zugleich meditativ (Wulf 2013b).

Im Rahmen der Berliner Ritual- und Gestenstudie, in der Rituale in Familie, Schule, Peergroup und Mediengebrauch untersucht wurden, wurde in der im Mittelpunkt der zwölfjährigen Untersuchung stehenden Grundschule in einem innerstädtischen Bezirk von Berlin ein Ritual entdeckt, mit dem die Lehrerinnen von Zeit zu Zeit in der Schule eine Ruhephase im Unterricht einführten. Dies geschah dadurch, dass eine Klangschale zum Tönen gebracht wurde (Wulf 2007, S. 91ff.). Alle Kinder wussten, dass sie nun zu schweigen und zur Ruhe zu kommen hatten. In den Gruppendiskussionen mit den Schülerinnen und Schülern sagten viele von ihnen, dass sie diese Phasen der Ruhe mochten, auch wenn sie nicht wirklich in der Lage seien, dem Anspruch auf Ruhe und innere Stille zu genügen. Nach unserer Auffassung spielen Dimensionen der Meditation nicht nur in der Schule (Kaltwasser 2008), sondern in vielen Bildungsprozessen eine Rolle. Um das Potential meditativer Lern- und Erfahrungsprozesse zu ergründen, bedarf es umfangreicher Forschungen.

Einige auch für Bildungsprozesse relevante Meditationserfahrungen basieren auf einer bewussten Wahrnehmung des Atems und des Körpers, auf der Entwicklung von Achtsamkeit, innerer Stille und Selbstbesinnung. Im Mittelpunkt dieser Praktiken und der mit ihnen angestrebten Erfahrungen steht ein Bewusstsein, das sich vom Alltagsbewusstsein unterscheidet; es gibt der Vergangenheit und der Zukunft keinen Raum und ist vom gegenwärtigen Erleben bestimmt. Ziel der Praktiken ist es, Gewahrsein und Entspannung zu schaffen. Das Spektrum der Meditationsformen umfasst einmal eher passive Meditationen wie Stille- und Ruhemeditation, Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation, Konzentrationsmeditation, zum anderen eher aktive Meditationen wie Zen, Tantra, Yoga, Tanzmeditation, Musik- und Rezitationsmeditation sowie Kampfkünste. In allen Formen der Meditation können Menschen Bildungserfahrungen machen, die ihnen Achtsamkeit auf das „Hier und Jetzt“, auf „Stille“, und „Leere“ (s. o.) nahelegen und ihnen ein anderes Bewusstsein der Welt und ihrer selbst vermitteln.

Literatur

- Austin, James (1999): *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. Cambridge/MA: MIT Press.
- Bacht, Heinrich (1955): „Meditatio“ in den ältesten Mönchsquellen. In: *Geist und Leben* 28, S. 360-373.
- Baier, Karl (1998): *Yoga auf dem Weg nach Westen. Beiträge zur Rezeptionsgeschichte*. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Baier, Karl (2009): *Meditation und Moderne. Zur Genese eines Kernbereichs moderner Spiritualität in der Wechselwirkung zwischen Westeuropa, Nordamerika und Asien*. 2 Bde. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Baier, Karl/Polak, Regina/Schwienhorst-Schönberger, Ludger (Hg.) (2013): *Text und Mystik. Zum Verhältnis von Schriftauslegung und kontemplativer Praxis*. Göttingen: V&R unipress.
- Brauen, Martin (1992): *Das Mandala. Der heilige Kreis im tantrischen Buddhismus*. Köln: DuMont.
- Braun, Erik Christopher (2008): *Ledi Sayadaw, Abhidhamma, and the Development of the Modern Insight Meditation Movement in Burma*. Cambridge/MA: Diss. Harvard University.
- Butzer, Günter (2001): Meditation. In: Ueding, Gert (Hg.): *Historisches Wörterbuch der Rhetorik*, Bd. 5. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Sp. 1016-1023.
- Byrne, Jean/Singleton, Mark (Hg.) (2008): *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. London, New York: Routledge.
- Campbell, Colin (2007): *The Easternization of the West. A Thematic Account of Cultural Change in the Modern Era*. Boulder/CO: Paradigm Publishers.
- Cozort, Daniel (1986): *Highest Yoga Tantra. An Introduction to the Esoteric Buddhism of Tibet*. Ithaca/NY: Snow Lion Publications.
- Davidson, Richard, J./Kabat-Zinn, Jon/Schumacher, Jessica/Rosenkranz, Melissa /Muller, Daniel/Santorelli, Saki F./Urbanowski, Ferris/Harrington, Anne/Bonus, Katherine/Sheridan, John F. (2003): Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. In: *Psychosomatic Medicine* 65 (4), S. 564-570.
- Deutsche UNESCO-Kommission (1998): *Lernfähigkeit. Unser verborgener Reichtum: UNESCO-Bericht zur Bildung für das 21. Jahrhundert*. Neuwied: Luchterhand.
- Dinzelbacher, Peter (1993): Meditation. In: *Lexikon des Mittelalters*, Bd. 6. Stuttgart: Metzler, Sp. 450-452.

- Dittrich, Adolf/Arx, Sylvia von/Staub, Susanne (1985): International Study on Altered States of Consciousness (ISASC). Summary of the Results. In: *German Journal of Psychology* 9 (4), S. 319-339.
- Elze, Martin (1966): Das Verständnis der Passion Jesu im ausgehenden Mittelalter und bei Luther. In: Aland, Kurt/Eltester, Walter et al. (Hg.): *Geist und Geschichte der Reformation*. Festgabe H. Rückert. Berlin: de Gruyter, S. 127-151.
- Engel, Klaus (1999): *Meditation: Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie*. 2., stark erw. und überarb. Aufl., Frankfurt/M.: Lang.
- Filliozat, Pierre-Sylvain (Übers.) (2005): *Le Yogabhasya de Vyasa sur le Yogasutra de Patanjali traduit du sanskrit*. Palaiseau: Édition Agamat.
- Frembgen, Jürgen W. (1993): *Derwische: Gelebter Sufismus. Wandernde Mystiker und Asketen im islamischen Orient*. Köln: DuMont.
- Frevert, Ute/Wulf, Christoph (Hg.) (2012): Die Bildung der Gefühle. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*, Sonderheft Nr. 16.
- Gebauer, Gunter/Wulf, Christoph (1992): *Mimesis: Kultur – Kunst – Gesellschaft*. Reinbek: Rowohlt (2. Aufl. 1998).
- Gebauer, Gunter/Wulf, Christoph (1998): *Spiel, Ritual, Geste. Mimetisches Handeln in der sozialen Welt*. Reinbek: Rowohlt.
- Hamburger, Jeffrey F. (1989): The Visual and the Visionary: The Image in Late Medieval Monastic Devotions. In: *Viator* 20, S. 161-182.
- Hüppauf, Bernd/Wulf, Christoph (2006): *Bild und Einbildungskraft*. München: Wilhelm Fink.
- Huxley, Aldous (1956): *The Doors of Perception and Heaven and Hell*. New York: Harper and Row.
- Illich, Ivan (1993): Lectio Divina. In: Schaefer, Ursula (Hg.): *Schriflichkeit im Frühen Mittelalter*. Tübingen: Narr, S. 19-35.
- Jordt, Ingrid (2007): *Burma's Mass Lay Meditation Movement. Buddhism and the Cultural Construction of Power*. Athens: Ohio University Press.
- Kaltwasser, Vera (2008): *Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*. Weinheim: Beltz.
- Katz, Steven T. (Hg.) (1983): *Mysticism and Religious Traditions*. New York: Oxford University Press.
- Kopf, David (1979): *The Brahma Samaj and the Shaping of the Modern Indian Mind*. Princeton/NJ: Princeton University Press.
- Kurz, Gerhard (Hg.) (2000): *Meditation und Erinnerung in der Frühen Neuzeit*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Lazar, Sara W./Bush, George/Gollub, Randy L./Fricchione, Gregory L./Khalsa, Gurucharan/Benson, Herbert (2000): Functional Brain Mapping of the Relaxation Response and Meditation. In: *NeuroReport* 11 (7), S. 1581-1585.
- Lazar, Sara W./Kerr, Catherine E./Wasserman, Rachel H./Gray, Jeremy R./Greve, Douglas N./Treadway, Michael T./McGarvey, Metta/Quinn, Brian T./Dusek, Jeffery A./Benson, Herbert/Rauch, Scott L./Moore, Christopher I./Fischl, Bruce (2005): Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness. In: *NeuroReport* 16 (17), S. 1893-1897.
- Luhmann, Niklas/Fuchs, Peter (1989): *Reden und Schweigen*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Lutz, Antoine/Slagter, Helen A./Dunne, John D./Davidson, Richard J. (2008): Attention Regulation and Monitoring in Meditation. In: *Trends in Cognitive Sciences* 12 (4), S. 163-169.
- Mipham, Sakyong (2005): *Wie der weite Raum. Die Kraft der Meditation*. München: dtv.
- Mojsisch, Burkhard (1980): Meditation I. In: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*, hg. von J. Ritter/K. Gründer. Bd. 5. Basel: Schwabe, Sp. 961-965.
- Nicol, Martin (2000): Meditation II. Historisch/Praktisch-theologisch. In: *Theologische Realenzyklopädie* 22, S. 337-353.
- Nyanaponika (1997): *Geiststraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipaṭṭhāna-Methode*. 6. Aufl. Stambach: Beyerlein & Steinschulte.
- Payer, Alois (1998): Meditation. In: *Handbuch religionswissenschaftlicher Grundbegriffe*, hg. von H. Cancik/B. Gladigow/K.-H. Kohl. Bd. 4. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer, S. 127-131.

- Polanyi, Michael (1958): *Personal Knowledge*. Chicago: University of Chicago Press (dt. *Implizites Wissen*. Frankfurt/M. 1985: Suhrkamp).
- Powers, John (2005): *Introduction to Tibetan Buddhism*. 2., überarb. Aufl. Ithaca/NY: Snow Lion Publications.
- Prohl, Inken (2010): *Zen für Dummies*. Weinheim: Wiley-VCH.
- Rabbow, Paul (1954): *Seelenführung. Methodik der Exerzitien in der Antike*. München: Kösel.
- Renger, Almut-Barbara (2008): Schweigen, Stille. In: Butzer, Günter/Jacob, Joachim (Hg.): *Metzler Lexikon literarischer Symbole*. Stuttgart: Metzler, S. 340-342 (2. Aufl. 2012).
- Renger, Almut-Barbara/Stellmacher, Alexandra (2010): Der Asketen- als Wissenskörper. Zum verkörperlichten Wissen des Simeon Stylites in ausgewählten Texten der Spätantike. In: *Zeitschrift für Religions- und Geistesgeschichte* 62 (4), S. 313-338.
- Riehle, Wolfgang (2011): *Englische Mystik des Mittelalters*. München: Beck.
- Rousse, Jacques/Sieben, Hermann Josef/Boland, André (1976): *Lectio divina et lecture spirituelle*. In: *Dictionnaire de spiritualité ascétique et mystique. Doctrine et histoire*, publié sous la direction de Marcel Ville. Bd. 9. Paris, Sp. 470-510.
- Shapiro, Deane H. Jr./Walsh, Roger N. (Hg.) (1984): *Meditation. Classic and Contemporary Perspectives*. New York: Aldine.
- Schnepel, Burkhard/Köpping, Klaus-Peter/Wulf, Christoph (2009) (Hg.): *Paragrana. Internationale Zeitschrift für Historische Anthropologie* 18 (2). Themenschwerpunkt: Handlung und Leidenschaft.
- Singer, Wolf/Ricard, Matthieu (2008): *Hirnforschung und Meditation: Ein Dialog*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Tworuschka, Udo (2000): Meditation I. Religionswissenschaft. In: *Theologische Realenzyklopädie* 22, S. 328-337.
- Unger, Carsten (1995): *Yoga und Meditation – psychologische und psychotherapeutische Aspekte. Eine internationale Bibliographie*. Unveröff. Manuskript, Ahrensburg: Himalaya Institut für Yoga Wissenschaft und Philosophie.
- Whicher, Ian/Carpenter, David (Hg.) (2003): *Yoga. The Indian Tradition*. London, New York: Routledge.
- Wulf, Christoph (2007): Der andere Unterricht: Kunst. Mimesis, Poiesis und Alterität als Merkmale performativer Lernkultur. In: Wulf, Christoph/Althans, Birgit/Blaschke, Gerald et al.: *Lernkulturen im Umbruch: Rituelle Praktiken in Schule, Medien, Familie und Jugend*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften, S. 91-120.
- Wulf, Christoph (2013a): *Das Rätsel des Humanen*. München: Wilhelm Fink.
- Wulf, Christoph (2013b): *Anthropology. A Continental Perspective*. Chicago: University of Chicago Press.
- Zimmermann, Michael/Spitz, Christof/Schmidt, Stefan (Hg.) (2012): *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Huber.