

Meditation als Weg zu einem befreiten Sein

ULRICH OTT



Zwei Bücher von Erich Fromm – *Haben oder Sein* und *Die Kunst des Liebens* – haben in meiner Jugend einen starken Einfluss auf mich gehabt. Sie prägten mein Denken und meine kritische Sicht auf die Gesellschaft. Ich stimmte seiner «Diagnose» einer einseitig am Haben orientierten und damit fehlgeleiteten Gesellschaft zu und begeisterte mich für die von ihm skizzierte Alternative des Seins, einer Lebenskunst, in der die Liebe eine zentrale Rolle einnahm. Die Lektüre der beiden Bücher liegt nun

mehrere Jahrzehnte zurück. Daher erinnere ich mich nur dunkel daran, dass ich von der *Kunst des Liebens* (1956a) am Ende etwas enttäuscht war, weil mir die Hinweise zur praktischen Umsetzung nicht konkret genug waren. Auch in *Haben oder Sein* (1976a) hatte ich mir nach der Diagnose mehr Vorschläge zur «Therapie», zu praktischen Schritten der Selbstveränderung – vom Haben zum Sein – gewünscht.

Erst durch die Einladung zur Jahrestagung der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft erfuhr ich, dass derartige praktischen Wegweisungen «Vom Haben zum Sein» von Fromm tatsächlich verfasst worden waren. Sie hatten damals keinen Eingang in sein Buch *Haben oder Sein* gefunden, waren aber unter dem Titel *Vom Haben zum Sein* (Fromm 1989a) posthum veröffentlicht worden. Nach so langer Zeit Antworten und Vorschläge zu erhalten, die ich damals schmerzlich vermisst hatte, war eine freudige Überraschung! Dies umso mehr, als einer der von Fromm empfohlenen Wege der Selbsterfahrung die Praxis der Meditation war – ein Weg, den ich selbst für mich persönlich entdeckt hatte und der bereits seit Mitte der 90er Jahre auch im Mittelpunkt meiner wissenschaftlichen Forschungsarbeit steht.



Publication of fromm-online.org. For personal use only. Any kind of re-publication and commercial use requires written permission from the copyright holders.

Veröffentlicht auf fromm-online.org. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Jede Wiederveröffentlichung und kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Erlaubnis der Rechteinhaber.

Im Folgenden möchte ich einen Überblick über den Stand der Meditationsforschung geben, die sich seit den 1970er Jahren und insbesondere nach der Jahrtausendwende enorm weiterentwickelt hat. Zuvor möchte ich jedoch kurz einige der Punkte nennen, mit denen Fromm den Weg der Meditation charakterisierte, um am Ende ein Fazit ziehen zu können, inwieweit die Ergebnisse der Forschung die damaligen Aussagen von Fromm unterstützen. In seiner Darstellung hebt Fromm (1989a) folgende Kernmerkmale und Zielsetzungen bzw. Effekte der Meditationspraxis hervor (S. 399, 421, 425-432):

- Befreiung von Gier und Illusion
- «Gewahrwerden» – erkennen, bewusstwerden, konzentrierte Aufmerksamkeit
- Innenschau statt Geschäftigkeit
- Atem spüren – statt darüber nachzudenken
- Stille und Achtsamkeit

Zum erstgenannten Aspekt der «Befreiung» schreibt er in seinem Manuskript (Fromm 1989a, S. 398 f.):

«Ein ganz bedeutender Versuch, das Ziel und den Sinn des Lebens auszudrücken, findet sich in den Traditionen des Fernen und Nahen Ostens, einschließlich Europas: die Vorstellung von der *Großen Befreiung* als Befreiung von der Herrschaft der Gier (in all ihren Ausdrucksweisen) und als Befreiung von den Fesseln der Illusionen. Dieser zweifache Begriff der Befreiung findet sich in den indischen Veden, im Buddhismus und im chinesischen und japanischen Zen-Buddhismus.»

Was wissen wir heute darüber, wie Meditation auf die Psyche und den Körper wirkt? Findet sich die in den östlichen Meditationstraditionen beschriebene Befreiung in den Studien und Befunden der heutigen Forschung wieder? Wie wirken Innenschau, bewusstes Atmen, Konzentration, Stille und Achtsamkeit? Bei meiner Vorstellung der wichtigsten Forschungsergebnisse werde ich auch kurze praktische Übungen einflechten, mit denen sich die geschilderten Wirkungen im eigenen Erleben nachvollziehen lassen.

Der Umfang der Forschung zum Thema «Meditation» hat in den letzten Jahren enorm zugenommen. So sind alleine im Jahr 2020 über 1.000 wissenschaftlichen Publikationen zu Meditation (Artikel und Übersichtsarbeiten) in den wissenschaftlichen Datenbanken nachgewiesen (Web of Science, 2021). Noch stärker hat die Forschung zum Thema «Achtsamkeit» zugenommen, bei dem die Anzahl der Publikationen bereits die Marke von 2.000 deutlich überschritten hat. Achtsamkeit ist jene Haltung, die in vielen Spielarten der



Meditation kultiviert werden soll und auch in den Ausführungen von Fromm eine prominente Rolle spielt.

Eine vielzitierte Definition für Achtsamkeit lautet (Kabat-Zinn 2003, S. 145): «Die Bewusstheit, die dadurch entsteht, dass die Aufmerksamkeit absichtsvoll, im gegenwärtigen Moment und nicht-wertend auf die sich von Moment zu Moment entfaltende Erfahrung gerichtet wird.» (Übersetzung vom Verfasser.) Was sich zunächst recht unspektakulär anhört, unterscheidet sich bei genauerer Betrachtung tatsächlich erheblich von unserem alltäglichen Bewusstseinszustand, wo wir einen Großteil der Zeit nicht mit voller Aufmerksamkeit bei dem sind, was wir gerade tun, sondern mehr oder weniger im «Autopilotenmodus» agieren, während wir uns in Gedanken mit Vergangenem oder mit Zukünftigem beschäftigen. Auch dem Adjektiv «nicht-wertend» in obiger Definition kommt eine besondere Bedeutung zu, weil im Alltag unsere Handlungen meist von gedanklichen Bewertungen begleitet werden.

In der Meditation beispielsweise die körperlichen Empfindungen, die den Atemvorgang begleiten, wirklich bewusst zu spüren und nicht darüber nachzudenken, wie es Fromm als wichtiges Merkmal von Meditation beschreibt, klingt zwar einfach, erweist sich beim Versuch jedoch als recht schwierig, weil die primäre sinnliche Erfahrung rasch von gedanklichen Prozessen überlagert wird, und es doch einige Mühe kostet, ein Abdriften in Gedanken («mind wandering») zu verhindern. In vielen Studien zeigt sich, dass Meditation eine intensive Schulung der Aufmerksamkeit beinhaltet, was Fromm mit den Begriffen der konzentrierten Aufmerksamkeit, der Innenschau, dem Gewahrwerden und der Stille sehr treffend charakterisierte.

Die überwiegende Mehrheit der verbreiteten Meditationstechniken ist entweder durch eine statische Körperhaltung (stille Sitzmeditation) oder durch ruhige, meditative Bewegungen (etwa beim Tai-Chi oder Qigong) gekennzeichnet. In der Forschung wurde Meditation daher zunächst häufig primär als *Entspannungsverfahren* angesehen, was objektive Messungen körperlicher Indikatoren wie Muskelspannung, Atemfrequenz, Blutdruck und Herzfrequenz bestätigten. Mit dem Aufkommen der bildgebenden Verfahren, wie beispielsweise der Magnetresonanztomographie, rückten jedoch zunehmend die Prozesse im Gehirn in den Mittelpunkt.

Es zeigte sich, dass die körperliche Ruhe nicht zwangsläufig mit einem «Abschalten» der geistigen Aktivität einherging, wie das landläufig auch heute manchmal der Meditation zugeschrieben wird. Ganz im Gegenteil kommt es während der Meditation zu spezifischen Aktivierungen verschiedener Netzwerke im Gehirn in Abhängigkeit von der gewählten Technik (Fox et al. 2016). Meditation wird daher in der Hirnforschung vornehmlich als *mentales Training* konzipiert, das aufgrund der Übung über längere Zeiträume mit nachweisbaren



Verbesserungen der Leistungsfähigkeit und strukturellen Veränderungen im Gehirn einhergeht (Fox et al., 2014).

Ein weiterer, großer Forschungsbereich, der noch keine bedeutende Rolle spielte, als Fromm über Meditation schrieb, ist der heutige Einsatz von Meditation als *klinische Intervention* bei der Therapie körperlicher und psychischer Erkrankungen. Die positiven Wirkungen von Meditationsprogrammen bei einer Vielzahl von Symptomen und Erkrankungen, wie Schmerzen, Ängsten, Depressionen und Suchterkrankungen sind beeindruckend und inzwischen vielfach bestätigt worden (Goldberg et al. 2018). Hier geht es in erster Linie um die Reduktion von Symptomen oder – in mehr buddhistischer Begrifflichkeit – um die Befreiung vom Leiden, dessen Ursachen in Verlangen («Gier», besonders deutlich bei Süchten) oder fehlerhaften Wahrnehmungen bzw. Bewertungen («Illusionen») bezüglich der Realität oder der eigenen Person liegen können.

Die Bewusstwerdung und Korrektur im Rahmen des meditativen Weges beinhaltet eine intensive *Introspektion* und Selbstbetrachtung (bei Fromm: «Innenschau»), die im starken Kontrast zur permanenten Ablenkung durch die hektische Betriebsamkeit des Alltags («Geschäftigkeit») steht. Der Prozess der Selbstreflexion und inneren Klärung kann im Rahmen spiritueller Erfahrungen (mystische Einheitserfahrungen, unio mystica, Transzendenz) schließlich zu tiefer *Selbsterkenntnis* über die Natur der Welt und die eigene Existenz führen. Das Spektrum möglicher Erfahrungen während der Meditation, das somit von Entspannung bis Erleuchtung reicht, kann inzwischen als empirisch gut erforscht gelten (Piron 2020).

Ein korrespondierendes Spektrum zeigt sich, wenn Menschen dazu befragt werden, warum sie meditieren. Ein entsprechender Fragebogen zur Motivation beim Meditieren (Schmidt 2014) enthält die folgenden vier Skalen:

1. Wohlbefinden (z.B. «Ich meditiere, weil ich mich entspannen möchte»)
2. Emotionsregulation (z.B. «Ich meditiere, um Loslassen und Nachgeben zu lernen»)
3. Selbsterforschung (z.B. «Ich meditiere, weil ich mich selbst bewusst wahrnehmen möchte»)
4. Selbsttransformation (z.B. «Ich meditiere, um vollständige Befreiung zu erlangen»)

Die angestrebten Erfahrungen weisen eine zunehmende Vertiefung auf und lassen sich empirisch verschiedenen Tiefenbereichen zuordnen, die über die Traditionen hinweg gültig zu sein scheinen und zudem eine Begründung für die therapeutischen Effekte von Meditation liefern können (Piron 2020). Dabei besteht eine große Auswahl an Techniken, aus denen an Meditation interessierte



Menschen frei auswählen können. Abgesehen von den oben bereits angesprochenen meditativen Bewegungsübungen unterscheiden sich die Techniken der stillen Sitzmeditation in erster Linie durch das gewählte Meditationsobjekt: körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken, die Kontemplation einer Frage (z.B. Wer bin ich?), visuelle oder visualisierte Objekte, Meditationssilben (z.B. das bekannte Mantra «OM») oder die Kultivierung bestimmter Gefühle (Mitgefühl, liebevoll Güte) (zur Gruppierung von Techniken, siehe Matko & Sedlmeier 2019).

In einer aktuellen Studie, an der ich selbst beteiligt war (Matko et al. 2021), wurde eine große Stichprobe von Meditierenden verschiedener Traditionen zu den am häufigsten praktizierten Techniken befragt. Es zeigte sich, dass bei der Mehrheit der zehn am weitesten verbreiteten Techniken körperliche Empfindungen als Meditationsobjekt dienen, insbesondere die Atemempfindungen im Bauchraum, am Naseneingang oder im gesamten Körper. Daneben wird häufig Mantra-Meditation praktiziert, Mitgefühl kultiviert oder achtsam alles wahrgenommen, was an Empfindungen, Gefühlen oder Gedanken im Geist auftaucht (Achtsamkeitsmeditation, offenes Gewahrsein).

Auf Platz 1 der «Top ten» steht der sogenannte Body-Scan, bei dem die Aufmerksamkeit systematisch von den Zehen bis zum Scheitelpunkt durch den Körper gelenkt wird. Durch das Training dieser Meditationstechnik werden die «Landkarten» im somato-sensorischen Kortex ausdifferenziert, das Körpergefühl verfeinert sich. Manche Regionen, wie beispielsweise die Hände, lassen sich sehr gut wahrnehmen, weil sie mit vielen sensiblen Fasern durchzogen sind. Andere Bereiche, wie beispielsweise die Zehen, sind hingegen weniger gut innerviert. Dies lässt sich leicht nachvollziehen, indem man die Augen schließt und versucht, die Zehen des linken oder rechten Fußes zu zählen, ohne sie zu bewegen. Die meisten Menschen scheitern an dieser Aufgabe. Im Gegensatz dazu fällt es sehr viel leichter, die einzelnen Finger zu spüren und zu zählen.

Eine weitere Übung, um die Wirkungen von Meditation am eigenen Leib bzw. im eigenen Geist kennenzulernen, sieht wie folgt aus:

- aufrecht und entspannt hinsetzen, ohne sich anzulehnen; beide Füße flach am Boden
- ins Lot einpendeln: nach rechts und links, dann nach vorne und hinten
- die Hände auf den Oberschenkeln ablegen oder vor dem Bauch ineinanderlegen
- die Augen schließen und die Aufmerksamkeit in den Körper lenken
- die Atemempfindungen bewusst wahrnehmen: im Bauch, in der Brust, am Naseneingang



Bereits nach einigen Minuten des Übens lassen sich Wirkungen der Atemachtsamkeit feststellen. Der Körper, der im Alltagsbewusstsein meist weitgehend ausgeblendet ist, tritt in den Vordergrund. Empfindungen, die vorher unter der Wahrnehmungsschwelle lagen, werden bewusst. Die Steuerung der Aufmerksamkeit benötigt einige Mühe, um der Tendenz zum Nachdenken und Abdriften zu widerstehen und immer wieder erneut die Empfindungen in den Fokus der Aufmerksamkeit zu nehmen. Nach einiger Zeit tritt oft eine Verlangsamung und Vertiefung der Atmung ein, die von einer muskulären Entspannung und emotionalen Lösung begleitet wird: Loslassen, Gelassenheit und innere Ruhe können sich ausbreiten; der Zusammenhang zwischen körperlichen und seelischen Spannungen wird zunehmend deutlicher; Übende berichten, dass sie zu sich kommen, ihre innere Mitte finden. Die geschilderten positiven Wirkungen der Achtsamkeitsmeditation sind inzwischen empirisch gut abgesichert (Sedlmeier et al. 2012; 2018) und auch bezüglich der zugrundeliegenden neuronalen Mechanismen gut verstanden (Hölzel et al. 2011).

Insbesondere negative Langzeitwirkungen von Stress auf das Gehirn lassen sich offenbar durch Meditation reduzieren. Mittels Magnetresonanztomographie konnte gezeigt werden, dass die Nervenfaserbündel im Gehirn von Meditierenden bei zunehmendem Alter einen geringeren Abbau aufweisen (Luders et al. 2011). Mit speziellen Computerprogrammen lässt sich heutzutage anhand einer strukturellen Aufnahme des Gehirns tatsächlich das Hirnalter der betreffenden Person relativ gut schätzen. Das Verfahren wurde ursprünglich entwickelt, um das Risiko abzuschätzen, an einer Demenz zu erkranken. Personen, deren Hirne älter aussehen, als diese tatsächlich sind, weisen ein erheblich höheres Risiko auf, an einer Demenz zu erkranken (ca. 10 % höheres Risiko pro Jahr, das das Gehirn älter geschätzt wird). Bei erfahrenen Meditierenden ergab die Schätzung des Hirnalters ein erstaunliches Ergebnis: Gehirne wurden im Alter von 50 Jahren auf 42,5 Jahre geschätzt! Außerdem schien die Alterung ab dem Alter von 50 Jahren deutlich verlangsamt abzulaufen (Luders et al. 2016).

Wir können also festhalten, dass Meditation zahlreiche nachgewiesene positive Wirkungen auf die Gesundheit, die Psyche und das Gehirn hat. Praktizierende lernen, ihre Aufmerksamkeit zu steuern, ihr vegetatives Erregungsniveau zu senken und ihre Emotionen zu regulieren. Aus Sicht der spirituellen Traditionen handelt es sich dabei um wichtige Voraussetzungen, um das eigentliche Ziel zu erreichen: tiefe Selbsterkenntnis und Befreiung, ein Ausbrechen aus dem «Ego-Tunnel» (Metzinger 2009), der unsere Wahrnehmung im Alltag begrenzt, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Die Forschung zu mystischen Erfahrungen durch Meditation steht noch am Anfang, aber es wird zunehmend klarer, wie Zustände der Ichauflösung, Transzendenz und Non-Dualität hervorgerufen



werden können (Ott 2021). Das von Fromm beschriebene Potenzial von Achtsamkeit, das eigene Bewusstsein zu verändern, eine tiefe Verbundenheit mit der Natur, den Mitmenschen, sich selbst und Gott zu erfahren, wird von den Befunden der Forschung heute eindrucksvoll unterstrichen.

Literaturverzeichnis

- Fox, K. C. R., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., ... Christoff, K., 2016: «Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations», in: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, Bd. 65, S. 208–228.
- Fox, K. C., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., Sedlmeier, P., Christoff, K., 2014: «Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners», in: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, Bd. 43C, S. 48–73.
- Fromm, E., 1956a: *Die Kunst des Liebens*, Erich Fromm Gesamtausgabe in 12 Bänden (GA), München (DVA und dtv) 1999, Band IX, S. 437–518.
- Fromm, E., 1976a: *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*, GA II, S. 269–414.
- Fromm, E., 1989: *Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung*, GA XII, S. 393–483.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., Simpson, T. L., 2018: «Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis», in: *Clinical Psychology Review*, Bd. 59, S. 52–60.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., Ott, U., 2011: «How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective», in: *Perspectives on Psychological Science*, Bd. 6, S. 537–559.
- Kabat-Zinn, J., 2003: «Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future», in: *Clinical Psychology: Science and Practice*, Bd. 10, S. 144–156.
- Luders, E., Cherbuin, N., Gaser, C., 2016: «Estimating brain age using high-resolution pattern recognition: Younger brains in long-term meditation practitioners», in: *NeuroImage*, Bd. 134, S. 508–513.
- Luders, E., Clark, K., Narr, K. L., Toga, A.W., 2011: «Enhanced brain connectivity in long-term meditation practitioners», in: *NeuroImage*, Bd. 57, S. 1308–1316.
- Matko, K., Ott, U., Sedlmeier, P., 2021: «What do meditators do when they meditate? Proposing a novel basis for future meditation research», in: *Mindfulness*, Bd. 12, S. 1791–1811.
- Matko, K., & Sedlmeier, P., 2019: «What is meditation? Proposing an empirically derived classification system», in: *Frontiers in Psychology*, Bd. 10, Artikel Nr. 2276.



- Metzinger, T., 2009: *Der Ego-Tunnel: Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*, Berlin (Piper).
- Ott, U., 2021: *Spiritualität für Skeptiker*, München (Droemer Knaur).
- Piron, H., 2020: *Meditationstiefe. Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie*, Berlin (Springer).
- Schmidt, S., 2014: «Opening up Meditation for Science: The Development of a Meditation Classification System», in S. Schmidt & H. Walach (Hg.), *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*, New York (Springer), S. 137–152.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., Kunze, S., 2012: «The psychological effects of meditation: a meta-analysis», in: *Psychological Bulletin*, Bd. 138, S. 1139–1171.
- Sedlmeier, P., Loße, C., Quasten, L. C., 2018: «Psychological effects of meditation for healthy practitioners: An update», in: *Mindfulness*, Bd. 9, S. 371–387.
- Web of Science, 2021: Search in SCI-EXPANDED, SSCI, A&HCI (03.07.2021), TOPIC: meditation[mindfulness] AND DOCUMENT TYPES: (Article OR Review).

Copyright © 2023 by

Dr. Ulrich Ott, Bender Institute of Neuroimaging

der Justus-Liebig-Universität Gießen. E-Mail: ott@igpp.de



Publication of **fromm-online.org**. For personal use only. Any kind of re-publication and commercial use requires written permission from the copyright holders.

Veröffentlicht auf **fromm-online.org**. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Jede Wiederveröffentlichung und kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Erlaubnis der Rechteinhaber.