

Ulrich Ott

Spiritualität für Skeptiker



Wissenschaftlich fundierte Meditationen
für mehr Bewusstheit im Alltag

O.W.BARTH 

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe März 2021

O.W. Barth

© 2021 O.W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Abbildungen im Innenteil: S. 50 mauritius images/BSIP SA/Alamy;
S. 51, 53 Elartico/Shutterstock.com; 55 dityazemli/Shutterstock.com

Coverabbildung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29313-3

INHALT

Vorwort.	7
Einführung	11
Spiritualität – Teil der menschlichen Erfahrungswelt	12
Entwicklung der Forschung zu Meditation	16
Merkmale und Verbreitung verschiedener Techniken	17
Wirkungen auf Psyche und Gehirn	22
Maßgeschneiderte Meditation	34
Voraussetzungen des Übens und drei geführte	
Meditationen	39
Voraussetzungen: Motivation, Ort und Zeit	40
Übungen zum Einstieg: Körperhaltung,	
Atmung und Hände	42
Meditation 1: Ruhe, Liebe, Klarheit	58
Meditation 2: Energieformen im Körper wahrnehmen	81
Meditation 3: Dimensionen und Zentrum des	
Bewusstseins	99
Ausblick: Mehr Bewusstheit im Alltag	
Lebensrhythmen – Arbeit, Freizeit und Schlaf	121
Ernährung	123
Bewegung	130
Kommunikation	138
Liebe und Sexualität	142
Dank	148
Dank	169
Website zum Buch und Literatur	173

VORWORT

Dieses Buch ist das Ergebnis vieler Stunden der Meditation. Jedes Wort und jeden Satz habe ich beim Schreiben gründlich reflektiert, um mich so verständlich, konkret und präzise auszudrücken, wie es mir möglich ist.

Wenn Sie dieses Buch nun lesen, empfehle ich Ihnen, sich dafür Zeit zu nehmen und jeden Satz ebenso kritisch zu prüfen: Ist es wahr, was Sie lesen? Stimmt es mit Ihren Erfahrungen überein? Achten Sie auch auf emotionale Reaktionen, die das Gelesene möglicherweise in Ihnen auslöst. Markieren Sie Aussagen, die Ihnen fragwürdig oder besonders wichtig erscheinen. Notieren Sie Ihre Fragen, Ideen und Einsichten. Auf diese Weise können Sie das Lesen selbst als Übung nutzen, um Ihre Bewusstheit zu steigern – bei allem, was Sie tun, denn darum geht es in diesem Buch. Und wenn Sie auf fragwürdige Aussagen stoßen, dann fragen Sie bitte bei mir nach. Auf der Website zum Buch finden Sie meine E-Mail-Adresse und Antworten auf häufig gestellte Fragen.

Dieses Buch ist das dritte einer Reihe von Büchern »... für Skeptiker«, und ich möchte Ihnen an dieser Stelle kurz erläutern, wie es zu dieser Buchreihe kam, damit Sie die Entstehung des vorliegenden Buches sowie seine Zielsetzung nachvollziehen können. Warum noch ein weiteres Buch?

In meinem ersten Buch – *Meditation für Skeptiker* – stellte ich einige zentrale Übungen buddhistischer Meditation vor, insbesondere das achtsame Atmen und den sogenannten *Body Scan*, bei dem man mit der Aufmerksamkeit systematisch von den Zehen bis zum Scheitelpunkt des Kopfes durch den Körper wandert. Es handelt sich um die gleichen Übungen, die auch im weitverbreiteten Programm »Stressbewältigung durch Achtsamkeit« von Jon Kabat-Zinn ver-

mittelt werden. Was dieses erste Buch von anderen Büchern auf dem Markt unterschied und zu seinem Erfolg beigetragen haben dürfte, war der sachliche Stil, in dem es geschrieben ist: nüchtern, rational argumentierend und gestützt auf wissenschaftliche Befunde zu den Wirkungen von Meditation.

Einige Aspekte von Meditation, die mir persönlich sehr wichtig waren und denen auch in den meditativen Traditionen eine große Bedeutung beigemessen wird, hatte ich im ersten Buch jedoch weitgehend ausgeklammert: die Einbettung der Praxis in ethische Grundhaltungen (zum Beispiel Gewaltlosigkeit und Wahrhaftigkeit) und tiefe spirituelle Erfahrungen, die uns Antworten auf existenzielle Fragen liefern können (zum Beispiel: »Wer bin ich?« oder »Was ist der Sinn meines Lebens?«).

In meinem zweiten Buch – *Yoga für Skeptiker* – ging ich auf diese Aspekte ausführlich ein und orientierte mich dabei an den ethischen Regeln und der Weltanschauung des klassischen Yoga nach Patanjali. Danach war für mich im Grunde alles gesagt beziehungsweise geschrieben, was ich als Wissenschaftler und Meditierender an Einsichten gesammelt und für wichtig und wertvoll erachtet hatte – ein sehr befriedigendes, ja, beglückendes Gefühl.

In den gut zehn Jahren, die nunmehr seit dem Erscheinen des ersten Buches vergangen sind, hat die wissenschaftliche Forschung zu Meditation und Achtsamkeit enorm zugenommen. Eine Motivation für das vorliegende Buch besteht darin, gewissermaßen ein Update zu liefern, das über die Weiterentwicklung der Forschung und neue Erkenntnisse informiert.

Eine weitere, noch wichtigere Motivation für dieses Buch sind jedoch Erfahrungen aus meiner Tätigkeit als Dozent. In zahlreichen öffentlichen Vorträgen, Seminaren für psychotherapeutisch tätige Menschen sowie Ausbildungen für Me-

ditions- und Yogalehrende habe ich in den letzten Jahren neue, selbst entwickelte Meditationen eingesetzt und viele sehr positive Rückmeldungen dazu erhalten. Oft wurde ich im Anschluss gefragt, ob diese geführten Meditationen als Audio-Anleitungen erhältlich wären. Im vorliegenden Buch werden diese neuen Meditationen ausführlich erläutert, und die Anleitungen dazu können als MP3-Dateien heruntergeladen werden.

Die erste dieser drei neuen Meditationen hatte ich bereits im 2018 erschienenen Buch *Gesund durch Atmen* beschrieben. Die beiden weiteren Meditationen und einige Vorübungen, die sich bei meiner Lehrtätigkeit als didaktisch sehr hilfreich erwiesen haben, werden hier erstmals veröffentlicht.

Die Meditationen in diesem Buch dienen dazu, das eigene Bewusstsein zu erforschen und zu erweitern. Wenn Ihnen der Begriff »Spiritualität« im Titel vage und suspekt erscheint, dann möchte ich Ihnen an dieser Stelle versichern, dass Sie nicht mit irgendwelchen spekulativen Theorien konfrontiert werden. Ganz im Gegenteil: Im Mittelpunkt dieses Buches stehen Ihre eigenen Erfahrungen bei der Ausführung verschiedener meditativer Übungen.

Ausgangspunkt und Anker dieser Übungen ist stets der eigene Körper. Alle Übungen werden wissenschaftlich begründet und ausführlich erläutert. Ich möchte Sie dazu ermutigen, sich mit einem offenen Forscher- beziehungsweise Forscherinnengeist darauf einzulassen und Ihr eigenes Bewusstsein genau zu untersuchen: körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Raum-, Zeit- und Ichbewusstsein. Ich wünsche Ihnen, dass Sie auf diesem Weg der meditativen Selbsterforschung eine innerliche, geistige Erfahrungswelt entdecken und Spiritualität als kostbare Ressource eines sinnerfüllten Lebens für sich erschließen.

Ulrich Ott

EINFÜHRUNG

Die Hauptzielsetzung dieses Buches ist es, Ihnen einen Zugang zu spirituellen Erfahrungen zu eröffnen. Dazu stelle ich Ihnen im Mittelteil des Buches drei Meditationen vor. Diese Meditationen basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Bewusstseins- und Gehirnforschung der letzten Jahrzehnte und auf Erfahrungen, die ich im Rahmen meiner Lehrtätigkeit gesammelt habe.

In den nachfolgenden Kapiteln der Einführung erhalten Sie zunächst eine Erläuterung, was mit spirituellen Erfahrungen konkret gemeint ist, welche Faktoren deren Auftreten beeinflussen und inwiefern solche Erfahrungen das Leben bereichern können. Einen Schwerpunkt der Einführung bilden Erkenntnisse der wissenschaftlichen Forschung zu den Wirkungen von Meditation auf Bewusstsein und Gehirn. Auf diese Erkenntnisse wird dann im Mittelteil Bezug genommen, um die Wirkungsweise der drei Meditationen zu erklären.

Wenn Sie durch die Praxis von Meditation eine neue Sicht auf sich selbst und die Welt gewinnen, kann dies Auswirkungen auf alle Lebensbereiche haben. Meditation entwickelt sich dann allmählich von einer Technik zu einer Lebenshaltung, die von Selbstbestimmung und erhöhter Achtsamkeit geprägt ist. Im dritten Teil des Buches gebe ich einen Ausblick darauf, wie eine gesteigerte Bewusstheit und spirituelle Einsichten sich in verschiedenen Lebensbereichen auswirken und diese als Übungsfelder genutzt werden können.

Spiritualität – Teil der menschlichen Erfahrungswelt

Heutzutage wird im allgemeinen Verständnis der Bevölkerung und in der sozialwissenschaftlichen Forschung Spiritualität zunehmend von Religiosität abgegrenzt. Während der Begriff Religiosität eher mit Glaubensinhalten und kirchlichen Institutionen verbunden wird, bezeichnet Spiritualität dagegen etwas Individuelles, Persönliches und ist stärker erfahrungsbezogen (Hofmann & Heise, 2017, S. VI). Was sind nun aber typische Merkmale spiritueller Erfahrungen? In seinem Buch zur *Psychologie der Spiritualität* kommt Bucher (2014) nach einer Analyse verschiedener Definitionen und Arten von Spiritualität zu dem Schluss, dass »Verbundenheit« ein Kernmerkmal spiritueller Erfahrungen sei. Diese Verbundenheit könne sich »horizontal« auf die soziale Mitwelt oder Natur und Kosmos beziehen oder »vertikal« (nach oben) auf ein höheres geistiges Wesen – häufig als »Gott« bezeichnet – sowie (nach unten) auf das eigene Selbst. Spirituelle Erfahrungen können also gänzlich außerhalb eines religiösen Rahmens auftreten, beispielsweise wenn ein Mensch, von der Schönheit der Natur überwältigt, sich völlig eins mit ihr fühlt. Und auch die starke Verbundenheit und Vereinigung zwischen Liebenden kann als eine Form spiritueller Erlebens verstanden werden (dazu später mehr im Kapitel »Liebe und Sexualität«).

Die Meditationen in diesem Buch zielen auf eine stärkere Verbundenheit mit dem eigenen Selbst ab. Sie sollen Ihnen dabei helfen, zu Ihrer inneren Mitte zu finden, ganz mit sich selbst eins zu werden.

Falls Sie an dieser Stelle innerlich protestieren, dass Sie doch bereits völlig eins mit sich selbst sind oder dass sich das in Ihren Ohren nach abgedroschenen, esoterischen Phrasen anhört, dann bitte ich Sie noch um etwas Geduld

und eine kritische Selbstreflexion: Wie gut kennen Sie sich wirklich? Könnte es sein, dass Ihnen einige Erfahrungsreiche bisher verborgen geblieben sind? Haben Sie die Tiefen Ihres eigenen Bewusstseins bereits so weit ausgelotet, dass Sie nichts Neues mehr entdecken können?



In mehreren Studien hat Harald Piron sich in den vergangenen 20 Jahren eingehend damit beschäftigt, was Meditierende erleben, und festgestellt, dass ihre Erfahrungen sich entlang einer Dimension der Tiefe anordnen lassen (Piron, 2020, S. 113f, gekürzt):

1. **Hindernisse:** innere Unruhe, Langeweile, Schläfrigkeit, Motivations- und Konzentrationsprobleme
2. **Entspannung:** Wohlbefinden, ruhige Atmung, wachsende Geduld und innere Ruhe
3. **Konzentration:** achtsames Beobachten innerer Vorgänge ohne Anhaften, Erfahrung einer inneren Mitte oder eines Energiefeldes, Einsichten und Erkenntnisse, Gleichmut und innerer Frieden
4. **Essenzielle Qualitäten:** Klarheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, Freude
5. **Nicht-Dualität:** kognitive Aktivitäten kommen vollständig zur Ruhe, Leerheit und Grenzenlosigkeit, Einssein mit allem, Transzendenz von Subjekt und Objekt

Erfahrungsqualitäten, die in den einzelnen Tiefenbereichen enthalten sind – wie Ruhe, Frieden, Liebe, Klarheit, Wahrnehmungen von Energie und einer inneren Mitte –, stehen im Zentrum der Meditationen dieses Buches. Sie können die Einteilung der Tiefenbereiche später zur Orientierung nutzen, um Ihre eigenen Erfahrungen einzuordnen.

Der fünfte Tiefenbereich von Piron beschreibt sogenannte mystische Erfahrungen einer allumfassenden Einheit, die in vielen Traditionen als das letztliche Ziel spiritueller Übungen angesehen werden. Neben intensiver Meditation gibt es allerdings noch zahlreiche weitere Auslöser für derartige Erfahrungen: die Einnahme psychedelischer Substanzen (zum Beispiel LSD oder Psilocybin); ästhetische Erlebnisse in der Natur oder beim Genießen von Musik und bildender Kunst; intensive, oft rhythmische, körperliche Aktivitäten beim Sport, Tanzen oder Sex; lebensbedrohliche Situationen etwa bei Unfällen oder Operationen.

Nehmen Sie sich an diesem Punkt bitte etwas Zeit, um darüber nachzudenken, inwiefern Sie selbst schon Erfahrungen gemacht haben, bei denen sich Ihr gewohntes, alltägliches Raum-, Zeit- und Ichbewusstsein quasi auflösten und Sie einen völlig veränderten Bewusstseinszustand erlebten.



Derartige Erfahrungen sind zwar vergleichsweise selten, und nicht jeder Mensch macht sie im Lauf des Lebens, aber wenn sie auftreten, hinterlassen sie oft einen nachhaltigen Eindruck. Neben starken Emotionen – tiefer Frieden, Freude, Glückseligkeit, aber auch Ehrfurcht – ist mit diesen Erfahrungen die Erkenntnis verbunden, mit einer Realität in Kontakt gekommen zu sein, die sich radikal von der üblichen Alltagsrealität unterscheidet (Wulff, 2014, S. 370).

Die wissenschaftliche Erforschung dieser Erfahrungen hat in jüngster Zeit große Fortschritte gemacht, indem mit psychedelischen Substanzen gezielt mystische Erfahrungen induziert wurden, während die Probandinnen und Probanden gleichzeitig mit bildgebenden Verfahren (zum Beispiel funktioneller Magnetresonanztomografie, fMRT) untersucht wurden. Durch den Einsatz entsprechender Fragebo-

genskalen konnten Hirnregionen identifiziert werden, deren reduzierte Aktivität und Konnektivität (Verbundenheit) jeweils mit Einheitserfahrungen und mit der Auflösung des Raum- und Zeitgefühls einhergingen (Barrett & Griffiths, 2017, S. 420f).

In mehreren Studien zeigte sich, dass die Persönlichkeit einen großen Einfluss darauf hat, in welchen Menschen durch die Einnahme psychedelischer Substanzen mystische Erfahrungen ausgelöst werden (Lifshitz et al., 2019; Millière et al., 2018; Russ et al., 2019; Studerus et al., 2012). Menschen, die sich im Alltag ganz einer Sache hingeben und völlig darin aufgehen können, erleben nach Einnahme psychedelischer Substanzen häufiger mystische Erfahrungen. Die Disposition, sich hinzugeben und sich ganz in eine Tätigkeit oder Erfahrung zu versenken, kann mit entsprechenden Fragebogenskalen gemessen werden (*Absorptionsskala*, siehe Ott, 2016) und wird in der Persönlichkeitspsychologie der Dimension der »Erfahrungsoffenheit« zugerechnet. Spirituelle Erfahrungen der Verbundenheit, bis hin zu mystischen Einheitserfahrungen, können durch viele verschiedene Ereignisse ausgelöst werden (siehe oben). Sie sind ein Teil der menschlichen Erfahrungswelt, jedoch kein zwingend notwendiger: Es gibt Menschen, die keine solchen Erfahrungen gemacht haben, ihnen auch keinerlei Bedeutung beimessen und sich daher nicht für sie interessieren.

Wenn Sie selbst spirituellen Erfahrungen skeptisch gegenüberstehen – und vielleicht gerade deshalb zu diesem Buch gegriffen (oder es geschenkt bekommen) haben –, dann bitte ich Sie an dieser Stelle, erneut kurz innezuhalten und zu überlegen, worauf Ihre ablehnende Haltung beruht. Gab es in der Vergangenheit negative Erfahrungen mit religiösen oder »spirituell angehauchten« Menschen?



Wenn es solche negativen Erfahrungen gab, die Ihren Vorbehalten zugrunde liegen, dann möchte ich Sie dazu einladen, sich von allen Vorurteilen und Klischees frei zu machen und einen Neuanfang zu wagen, um einen ganz eigenen, persönlichen Zugang zu spirituellen Erfahrungen zu erhalten. Das Werkzeug, das ich Ihnen hierzu in diesem Buch anbiete, sind verschiedene Meditationen. Betrachten Sie diese als Instrumente zur Erforschung Ihrer Innenwelt. In den nachfolgenden Kapiteln der Einführung gebe ich Ihnen einen Überblick über neue Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung zu Meditation. Sie werden sehen, dass ein weites Spektrum positiver Wirkungen auf die Gesundheit existiert. Es kann sich also lohnen, einen Versuch mit Meditation zu unternehmen, selbst wenn die Suche nach spirituellen Erfahrungen für Sie zunächst gar nicht im Vordergrund stehen sollte und Sie sich lediglich etwas entspannen möchten. Denn auch dazu kann Meditation sehr hilfreich sein (Ott, 2020).

Entwicklung der Forschung zu Meditation

In meinem Buch *Meditation für Skeptiker* hatte ich den Zeitraum ab dem Jahr 2000 als Phase eines Booms der Forschung bezeichnet (Ott, 2010, Abbildung S. 152). Damals war ein steiler Anstieg an wissenschaftlichen Publikationen zum Thema Meditation zu verzeichnen gewesen, deren Anzahl in den Jahren 2008 und 2009 erstmals die Marke von 200 Artikeln pro Jahr überschritten hatte!

Zehn Jahre später zeigt sich rückblickend, dass es sich um den Beginn eines Booms gehandelt hatte, der bis heute unvermindert anhält. Tatsächlich sind in den letzten zehn Jahren (2010 bis 2019) mehr als doppelt so viele Artikel und

Übersichtsarbeiten zu Meditation erschienen wie in den 50 Jahren zuvor (1960 bis 2009) – alleine 2019 waren es fast 900 Publikationen (Web of Science, 2020).

Wenn Sie sich einen aktuellen Überblick über die Entwicklung der Forschung und die Vielfalt der Studien verschaffen möchten, können Sie dafür die frei zugängliche Datenbank *PubMed* nutzen (<http://pubmed.gov>) und als Suchbegriff »meditation« eingeben (ohne Anführungszeichen). Zu jeder Recherche wird dort auch eine Grafik erzeugt, die die Anzahl der Suchergebnisse pro Jahr wiedergibt (*Timeline*).

Die Befunde zur Wirkung von Meditation und Yoga auf die Psyche und das Gehirn, die ich in meinen beiden Büchern vorgestellt hatte (Ott, 2010, 2013), wurden durch die zahlreichen neuen Studien erfreulicherweise bestätigt und weiter differenziert. So haben wir heute zum Beispiel ein sehr viel genaueres Bild davon, wie sich verschiedene Techniken der Meditation hinsichtlich der sie begleitenden Hirnaktivität unterscheiden.

Bevor ich Ihnen einen Überblick über ausgewählte Befunde der aktuellen Forschung gebe, möchte ich Ihnen jedoch zunächst die wichtigsten Techniken vorstellen, die besonders häufig praktiziert werden und daher bevorzugter Gegenstand wissenschaftlicher Studien sind.

Merkmale und Verbreitung verschiedener Techniken

Es existiert eine große Vielfalt teils sehr unterschiedlicher Techniken, die allesamt als »Meditation« bezeichnet werden. Meditation kann mit Bewegungen verbunden sein – etwa beim Tai-Chi, Qigong oder der Gehmeditation beim Zen – oder in Bewegungslosigkeit ausgeübt werden, wie bei

der klassischen Sitzmeditation. Die Aufmerksamkeit kann auf externe Objekte, Körperregionen, eine Meditationssilbe (*Mantra*) oder ein Vorstellungsbild gerichtet werden. Bei anderen Arten der Meditation stehen Gefühlsqualitäten im Mittelpunkt – etwa Mitgefühl oder liebende Güte –, oder die Praktizierenden beschäftigen sich intensiv mit einer Rätselfrage (*Koan*, zum Beispiel: »Wie klingt das Klat-schen einer Hand?«).

In einem viel zitierten Artikel teilten Dahl et al. (2015) die zahlreichen Techniken in drei Gruppen beziehungsweise »Familien« ein. Diese Einteilung möchte ich Ihnen kurz vorstellen, weil sie später genutzt werden wird, um Befunde zur Hirnaktivität verschiedenen Arten von Meditation zuzuordnen:

- 1. Aufmerksamkeitsfamilie:** Hierunter fallen alle Meditationen, bei denen die Aufmerksamkeit entweder dauerhaft auf ein bestimmtes Objekt gerichtet wird (*focused attention*) oder kein bestimmtes Objekt gewählt wird, sondern alles bewusst wahrgenommen wird, was im Bewusstsein auftaucht (*open monitoring*; auf Deutsch häufig übersetzt als *offenes Gewahrsein*).
- 2. Konstruktive Familie:** Diese Techniken zielen darauf ab, eine bestimmte Gefühlsqualität oder Werthaltung im Bewusstsein zu kultivieren. Bekannte Beispiele sind die Meditationen auf Mitgefühl (*compassion*) und liebende Güte (*loving kindness*).
- 3. Dekonstruktive Familie:** Bei diesen Meditationen geht es darum, tiefe Einsichten in die Natur der Wirklichkeit zu erlangen, indem das eigene Selbst, Objekte der Welt oder eine grundlegende Nicht-Dualität in den Mittelpunkt der meditativen Betrachtung gestellt werden. Hierzu zählt auch die buddhistische Einsichtsmeditation (*Vipassana*).