

Die Auswirkungen der Dynamischen Meditation auf das körperliche, mentale und emotionale Befinden Meditierender – Eine quantitative und qualitative Analyse

The Effects of Dynamic Meditation on the Somatic and Emotional Situation of the Meditators – A Quantitative and Qualitative Analysis

Autoren: Dwariko PFEIFER / M. WOLSKI

Apeiron-Akademie für Leadership, Achtsamkeit Ethik und Meditation

Zusammenfassung

In dieser Pilotstudie wurden Veränderungen des Lebensgefühls und der Alltagsbewältigung im Rahmen eines 21-tägigen Meditationsprozesses der Dynamische Meditation sowie die Bedeutung von Anleitung und Demonstration der Methode der Rahmenbedingungen und den subjektiven Erfahrungen aus Sicht der Teilnehmer näher untersucht. 256 Personen wurden per standardisiertem Fragebogen zu ihrer Meditationsbiographie befragt. Außerdem wurden 20 Absolventen eines Meditationsintensivkurses von 21 Tagen während ihres einstündigen täglichen Meditationstrainings erfasst. Sie hatten 21 Stunden reine Meditationsübung in der Gruppe, zuzüglich dazu mindestens 30 Minuten für Ankommen, Sammlung Ausklingen, Umkleiden und Duschen. Zur Erhebung ihrer subjektiven Erfahrungen wurden zwei Instrumente entwickelt. Ein standardisierter Fragebogen der Meditationseffektfragebogen MEF[®] und ein Erfassungsbogen für ihre „Teilnehmende Beobachtung“ BEO, entwickelt. Beginn und Ende der täglichen Meditationsstunde war vorgegeben (7:00-8:00 Uhr). Mit 12 Personen wurden zudem wiederholt Gesprächsrunden zu den Erfahrungen der einzelnen Meditationsstunden geführt. Die quantitative Auswertung zeigt signifikante Verbesserungen der Stimmung und der Gesundheit sowie eine Reduktion körperlicher Beschwerden und zunehmender Selbstregulierung im Verlauf des 21-tägigen Meditationsprozesses sowie signifikante Zusammenhänge zwischen Beginn und Ende des gesamten Meditationstrainings. Die Auswertung der Beobachtungsbögen ergab, dass überwiegend eigene (aktuelle, problematische) Themen in den ersten drei Phasen der sich über fünf Phasen erstreckenden Meditation ausagiert werden, während in der vierten Phase von essentiellen Meditationserfahrungen wie Stille, Dankbarkeit, Verbundenheit mit etwas größerem Ganzen u.a.m. berichtet wurde. Die Bedeutung der ersten drei Phasen Atmen, Katharsis und Zentrierung bei gleichzeitiger Hingabe, Absichtslosigkeit und Offenheit für den Prozess für diese qualitativen Merkmale wurden signifikant bestätigt. Für die Mehrheit der Teilnehmer haben die gewählten Übungsplätze im Raum eine Bedeutung. Als meditierende Anfänger beziehen sie sich in der Übung selbst auf die Anleitung und Demonstration der einzelnen Meditationsphasen durch die Meditationslehrer, lassen sich jedoch graduell unterschiedlich von anderen Teilnehmern oder Außeneinflüssen irritieren und ablenken. Die Meditationsstunde wird auch zum Ausagieren anstehender Aufgaben verwendet und stellt in der vierten Phase eine Verbindung zu Intuition dar. Die Probanden fühlen sich nach der täglichen Dynamische Meditationspraxis subjektiv besser.

Einleitung

Die Dynamische Meditation des östlichen Weisheitslehrers *OSHO* wird seit mehr als 40 Jahren praktiziert und im Rahmen körper-psychischer und sozial-psychischer therapeutischer Prozesse angewendet; seit längerer Zeit wird sie auch in psychosomatischen Kliniken, oder in der ambulanten Psychotherapie eingesetzt. Meditative Methoden werden im Allgemeinen zudem in der Stressbehandlung bei Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen in der Rehabilitation und in Maßnahmen zur Gesundheitsförderung der Arbeitswelt verwendet. [1] Die Erforschung der Meditation bewegt sich in den Bereichen evidenzbasierter medizinisch neurophysiologischer sowie psychologischer und sozialwissenschaftlicher qualitativer, quantitativer Ansätze und Verfahren. Neben einer

grundlegenden Veröffentlichung, dem von *ENGEL* 1995 [2] herausgegeben Band Meditation, Geschichte, Systematik, Forschung und Theorie liegen bisher keine empirische Arbeiten über die Wirkungsweise der Methode vor.

Die Dynamische Meditation stellt als Bewegungsmeditation eine Besonderheit dar. [3] Durch den psychodynamischen Ansatz der Methode sind verschiedene Prozesse anzunehmen: So können sich die Teilnehmer ihrer momentanen Befindlichkeit und Konflikte klarer und bewusster werden, diese in den einzelnen Phasen ohne Wertung und Vergleich beobachten und dabei die Intensität willentlich auf die Intention der Phasen legen. Es beginnt mit dem Ausatmen, wodurch emittiert wird danach folgt in der kathartischen Phase das Ausagieren, in der dritten Phase die Zentrierung, das Erleben der eigenen inneren Kraft das in die Mitte kommen. In der vierten Phase jedoch, die des totalen Innehaltens, das mit einem lauten „Stop“ die vorangegangenen 30 Minuten aktiven Tuns beendet und den Meditierenden dazu bringt nach innen zu fallen. Unbeweglich, in der Position bei der die dritte Phase beendet wurde. Stehend, die Hände erhoben, die Augen geschlossen. Es wird berichtet, dass sie in diesem „Jetzt“ zur Ruhe kommen, die Gedanken und Gefühle kommen sehen und gehen lassen können, sich trotz Wahrnehmung eigener Ängste oder verwirrender Emotionen und der lärmenden Gedankenflut beschützt und geborgen fühlen, sowie schließlich auch die Verbundenheit mit dem „größeren Ganzen“ erfahren. Danach findet die Meditation in der fünften und letzten Phase wieder mit Bewegung ihren Abschluss, der Einzelne feiert das Leben und sich selbst und drückt sich in tänzerischer Bewegung, nicht in normierten Schritten, aus, die der Ausübende zulässt.

**Auf eine Formel gebracht ergibt Emission durch Atmung und Katharsis
im Ergebnis Stille, Zentrierung und Verbundenheit.**

Die Erfahrungen kann der Meditationslehrer im Gespräch mit dem Teilnehmer aufnehmen und reflektieren (Case-Management). Weiterhin wird angenommen, dass Ausdrücken und Ausagieren, Beobachten und Erkennen von Konflikten oder der allgemeinen momentanen Disposition im Rahmen der Erfahrungen in den einzelnen Meditationsphasen entlastend wirkt, mögliche Blockaden gelöst werden. Daher kommt der Erforschung der ersten atmungsaktiven Phase von insgesamt fünf Phasen besondere Beachtung zu. Die Intensität der Übung in diesem aktiven Teil der Methode bereitet elementar auf die Stille der vierten Phase vor. Anders ausgedrückt baut sich über Ausatmung und kathartisches äußeres Entladen, die Energie auf, die sich nach innen gewendet als Meditation (Stille, Leere) ausweitet. Der Atem schafft durch Emission die Leere oder den inneren Raum im physischen psychischen und mentalen Körper in dem Meditation wirken kann. Erfahrungen, die auch aus der Atemtherapie bekannt sind. Denn, das Atemverhalten steht in engster Beziehung zur körperlich-seelisch-geistigen Gesamtsituation. [4] Dies ist der wichtigste Abschnitt der Dynamischen Meditation, denn er determiniert alle folgenden Phasen. [5] Überhaupt, geht es bei der gesamten Übung

zwar einerseits, um Tun oder Machen also „*Aktivität*“, andererseits jedoch um Zu-lassen und Los-lassen, von Bildern, Vorstellungen, Gedanken, Gefühlen, Emotionen, Zielen, Wünschen oder Erwartungen. Es geht um das absichtslose freudvolle Tun im Augenblick. Das jedoch wird mit wachsender Wachheit und Klarheit von einer inneren Position aus beobachtet, die höher steht als das reine Alltagsbewusstsein. Denn der, der beobachtet ist nicht der, der denkt. Weder die tote Vergangenheit noch die sich aus Unbewusstheit selbst reproduzierbare Zukunft interessiert, sondern eben dieser Moment, von Augenblick zu Augenblick, besser gesagt von Atemzug zu Atemzug. Immer jedoch geht es die Gegenwart. Sie bildet das Tor zum Unsichtbaren zum Mystischen – zu dieser höheren Seinsebene die das Alltagsbewusstsein transzendieren kann (OSHO 1975). [6] Der Meditierender bewegt sich im Spannungsfeld zwischen dem Streben nach Transzendenz und dem Praktizieren dieser Methode. Dabei kommt er durch kontinuierliche Meditationspraxis an seine Grenzen, deren Überschreitung ihm beseligende Gipfelerfahrungen beschern kann. Insofern ist kontinuierliche Meditationspraxis ein lebenslanger Übungs- und Heilprozess. Es bedarf letztlich der autonomen Entscheidung für den Weg nach innen, und für die Integration der inneren in die äußere Welt. Von der immateriellen transzendenten Ebene auf die materielle Ebene des Seins.

Der überwiegende Teil der Literatur geht auf psychologische Quellen zurück, soziologische empirische Studien, die an die umfangreichen klassischen soziologischen Arbeiten *WEBERS* [7] oder *DURKHEIMS* [8] zu östlicher Spiritualität und Meditation anknüpfen, fehlen. *WEBER* entwickelte die Konstruktion des Idealtypen durch den der Sinn einer Handlung nicht auf seine bloße Zweckrationalität reduziert wird. Meditation stellt für ihn eine „*soteriologische [...] Heilsmethodik*“ dar, d.h. die Methode wird mit religionswissenschaftlichen Konzepten der Erlösung gleichgesetzt. [9] Meditation setzt im diesem Verständnis einen Selbstheilungsprozess in Gang und fördert die Spirituelle Entwicklung, religionsunabhängig als individuelles Experiment oder Erfahrungsprozess.

Die Untersuchung kristallisiert Persönlichkeitsmerkmale und Meditationsdimensionen anhand ausgewählter Parameter, wie „*Meditationshäufigkeit*“ und „*Meditationspraxis*“. Anhand von zwanzig Forschungshypothesen wurden unter Berücksichtigung von Kontextvariablen der signifikante Zusammenhang belegt. Eventuelle Effekte der Persönlichkeit durch Meditation sind interessant im Bezug auf die Lebensqualität und Gesundheit, die Stressregulation oder die Konzentrationsfähigkeit, da diese das Alltags Handeln des Menschen determinieren. Darüber hinaus wird der Zusammenhang zwischen Meditation und De-Automatisierung, Selbstaktualisierung Feldunabhängigkeit also die Autonomie der eigenen Praxis, bzw. die Unabhängigkeit von Institutionen, Meditationslehrer, Anleitung und Gruppenprozess einer empirischen Prüfung unterzogen. Daher haben wir die Integration der Meditationspraxis in den Lebensalltag und den Beruf überprüft. Um die möglichen gesellschaftlichen Auswirkungen Meditierender abzuschätzen, werden Auswirkungen dieser aktiven Meditationsmethode auf die Meditationsgruppe bzw. Gesellschaft und konkreter auf die Inhalte und Ziele von Gesundheitsförderprogrammen in Unternehmen diskutiert. Die Ergebnisse unserer Forschung werden abschließend aus soziologischer Perspektive dahingehend diskutiert, inwiefern, Meditation tatsächlich im Weberschen Sinne ursächlich einen Wandel von Handlungsweisen bedingt. Ausgehend davon, dass Langzeit-Meditation das Alltags-

handeln und die Lebensqualität der Meditierenden verändert wird auch der Einfluss auf das Gesundheitsverständnis, der Sinnfindung im Leben und dem sozialen Handeln erfasst.

„Sowohl äußere als auch innere Realität in ihrer Interdependenz müssen von einem Menschen aufgenommen, angeeignet und verarbeitet werden, wobei es zu einer subjektiven Repräsentanz der äußeren und der inneren Realität kommt, die in ihren überdauernden und gegliederten Formen die Grundstruktur der Persönlichkeit eines Menschen bildet. Persönlichkeitsentwicklung geschieht demnach in einem permanenten Prozess der Wechselwirkung zwischen zwei interdependenten Realitäten [...]. Während die stärker in psychologischer Tradition stehenden Forschungsansätze sich schwerpunktmäßig auf die Analyse der Wechselwirkungen zwischen innerer Realität und Persönlichkeitsentwicklung beziehen, beschäftigen sich die in soziologischer Tradition stehenden Ansätze stärker auf die Beziehung zwischen Persönlichkeitsentwicklung und äußerer Realität.“
(HURRELMANN 2001) [10]

Die Dynamische Meditation ist eine sehr effektive Methode ist, um in relativ kurzer Zeit in die Stille zu kommen. Jedenfalls berichten die Probanden des 21-Tage-Dynamische-Meditation-Prozesses, von der Erfahrung der Stille, Verbesserung ihrer Lebensqualität und Gesundheit und von Erfahrungen der Transzendenz von Zeit und Raum und dem Anstieg ihrer Konzentrationsfähigkeit. Diese Bewegungsmeditation verbindet den Üben den mit der unsichtbaren mystischen Welt und wird zum Tor in den „*meditativen Raum in dem Meditation geschehen kann.*“ [11] Die kontinuierliche Übung dieser Methode lässt den Einzelnen seine eigene individuelle Zentrierung als Stärke wahrnehmen und den Schutz durch ein größeres Ganzes erfahren, was zu Stille, voller Leere und Dankbarkeit führt, Zusammenhänge die signifikant bestätigt wurden. Darüber hinaus beeinflusst die Methode in beeindruckender Weise innerhalb von drei Wochen neben der Konzentration eine signifikant deutliche Verbesserung der Stressregulation und der Entspannung. Die Erfahrungen selbst, egal auf welchem Niveau sie gemacht wurden, sind von derartiger Qualität, das die Probanden von einem sich deutlich verbesserten Lebensgefühl sprechen, was sich u.a. daran festmachen lässt, das sie die Dynamische Meditation auch Freunden empfehlen würden und die Meditation in ihren Alltag und den Beruf integrieren, bei der Integration sind oder die Integration planen.

Unser Forschungsansatz bezieht sich auf die systematische Erfassung und Interpretation der in der Dynamische Meditation erfahrenen Zustände aus soziologisch-therapeutischer und pädagogisch-therapeutischer Sicht. Des weiteren entschlossen wir uns aufgrund der bisher noch recht dürftigen Forschungslage, mithilfe quantitativer und qualitativer Verfahren zu untersuchen, wie die in einem Meditationsprozess „*21-Tage-Dynamische-Meditation*“ eines spirituellen Instituts angeleiteten Personen die Methode erleben, was die einzelnen Phasen für sie bedeuten und welche Funktion die Methode im Rahmen ihres Lebensalltags hat. Dabei sind wir uns bewusst, dass es sich bei der Komplexität der Materie sowie der Besonderheit der Meditationsmethode als aktiv-

dialogischer Prozess und den notwendigen methodischen Eingrenzungen um eine Pilotuntersuchung mit Hypothesen generierendem Charakter handelt. Wir entwickelten zahlreiche Hypothesen von denen wir in diesem Abstract die folgenden Fragestellungen nennen:

1. Welche kurzfristigen Auswirkungen hat die Dynamische Meditation auf das körperliche und seelische Befinden der Personen?
2. Wie kommt es in der Dynamischen Meditation, insbesondere in der vierten Phase zu essentiellen Meditationszuständen und welche Bedeutung haben diese für die Meditierenden beispielsweise durch Verlängerung der Praxis und Intensivierung der Methode?
3. Wie wirkt sich die Intensität der Atmung in der ersten Phase, auf die Meditationsphase (4) aus?
4. Welche Wirkung hat der 21-Tage-Prozess auf den (Arbeits-) Alltag und die Lebensqualität oder die Gesundheit?

Material und Methode

Die Studie umfasst einen quantitativen und einen qualitativen Teil. Im quantitativen Teil sollte das Befinden der Teilnehmer vor und direkt nach dem 21-Tage-Training erfasst werden. Für diesen Teil der Studie wurde ein standardisierter Fragebogen zu den Meditationseffekten MEF[®] entwickelt. Anhand der insgesamt 70 Fragen, von denen sich 11 auf demografische Daten und 24 direkt auf qualitative Merkmale und Meditationsstadien beziehen, konnten wir Meditationswege und -biografien darstellen. Hierzu wurden die Fragen aus dem Meditationseffektfragebogen verwendet. Wir erstellten ferner einen Erfassungsbogen für die Aufzeichnung der mittels unserer offenen „Teilnehmenden Beobachtung“ aufgezeichneten Daten des Erfahrungsprozesses und werteten die Aufzeichnungen zweier Gesprächsrunden, die unter Anleitung der Meditationslehrer mit Teilnehmern stattfanden aus. Den Teilnehmern wurde das Forschungsvorhaben, nach Ansprache mit dem veranstaltenden Institut und den leitenden Meditationsexperten, vor Beginn 21-Tage-Prozesses bekannt gemacht. Das Interesse an den Fragestellungen der Untersuchung übertraf bei weitem unsere Erwartung, obwohl sich unter den Teilnehmern zahlreiche Anfänger der Methode befanden. [12]

Aufgrund der Organisation des 21-Tage-Prozesses Dynamische Meditation teilte sich die Gruppe in zwei Hälften. Die eine Hälfte bestand aus einer festen Anzahl von Teilnehmern des Prozesses, die andere Hälfte setzte sich aus täglich oder mehrfach wechselnden Personen zusammen, die mehr oder weniger regelmäßig diese Methode praktizieren und dafür auch das Institut besuchen. Einige Teilnehmer dieser Gruppe begleiteten die „offizielle“ Gruppe ebenfalls über den gesamten Zeitraum. Gleichwohl bestand ein großes Interesse auch dieser Teilnehmer an der Befragung. Wobei diese an den Gruppengesprächen nicht teilnehmen konnten. Die Meditation, die täglich zwischen

7:00 und 8:00 Uhr stattfand, dauert 60 Minuten, wobei sich die Teilnehmer ca. 5-15 Minuten vorher einfinden. Es besteht genügend Zeit sich einen Platz im Raum zu suchen. Es spielt eine Musik und das Leitungsteam erläutert und demonstriert die Methode. Die Meditation selbst findet idealtypisch mit geschlossenen Augen statt, in konzentrierter Absorption des eigenen Prozesses, weshalb einige Teilnehmer Augenbinden tragen. Nach der Übung verweilen einige Teilnehmer noch im Raum.

Der qualitative Teil der Untersuchung, in dem die Einschätzung und das Erleben der Personen erfasst werden sollten, wurde in Form von Beobachtungsbögen und Mitschriften der Gruppensitzungen durchgeführt. Diese orientierten sich an einem zuvor entwickelten Leitfadens, der aus offenen Fragen zur Meditationsmethode, den Zugang und die Bedeutung für die Person, Meditationserleben, Gefühlen, Gedanken, Körperbefindlichkeiten, aber auch zur Meditationsgruppe, den Räumlichkeiten und dem Einfluss der anderen Teilnehmer bestand.

Die Auswertung der Beobachtungsbögen geschah mit Techniken der qualitativen Inhaltsanalyse nach *MAYRING*. [13] In die Entwicklung des Meditationseffektfragebogens MEF[®] des Leitfadens und der Kategorien für die Interviewauswertung wurden Grundlagenarbeiten der deutschen Forscher *PIRON* (2001), *OTT* (2008) hinzugezogen. [14] Aus den verschrifteten Beobachtungsbögen der täglichen Teilnahme an der Meditation (insgesamt 21) wurden induktiv Auswertungskategorien entwickelt, denen Unterkategorien oder Abstufungen zugeordnet wurden. Insgesamt wurden 22 Auswertungskategorien entwickelt. Diese bezogen sich auf die allgemeinen Meditationserfahrungen und speziellen Meditationszustände, die eigene Beobachtungen, die Bedeutung von Atmung, Katharsis und Zentrierung, „und der Phase der eigentlichen Meditation“, Stille oder Verbundenheit mit und Dankbarkeit an das „Größere Ganze“, Stimmungsveränderungen durch die Meditation, Erwartungen oder Absichtslosigkeit der Übung, Auswirkungen der Meditation, sowie Verarbeitung und Veränderungen beim und nach dem Meditieren.

Das Ziel war, die genannten Daten von einer Gruppe von Meditationsübenden zu erfassen und so für diese Gruppe und die Dynamische Meditation *OSHOS* als signifikante Aussagen zu erhalten. Dafür wurden Verdichtungen durchgeführt und Indexe gebildet (Achtsamkeitsindex, Absorptionsfähigkeitsindex etc.). Untersucht wurden insgesamt 256 Personen. Der 21-Tage-Dynamische-Meditation-Prozess begann am 1. März und endete am 21. März 2010. Erfasst wurden in dieser Studie 155 Frauen und 101 Männer, das durchschnittliche Alter betrug 45 Jahre (M = 46,6 Jahre; W = 46,2 Jahre), wobei die jüngste Teilnehmerin 25 und die älteste 68 Jahre alt war. Die Altersgruppe der 42 bis 55-Jährigen stellt mit 59,8% die stärkste Gruppe.

Die Teilnehmer waren in folgenden Bereichen berufstätig: In der Gesundheitsbranche 34%, im pädagogischen und sozialen Bereich 15% und in Verkauf Industrie Handel oder Handwerk zu 35%. Sie verfügten allesamt bereits über Erfahrungen mit der Methode und zu 94% mit weiteren Meditationsmethoden.

In *Tabelle 1* sind die Ergebnisse des Beobachtungsbogens sowie soziodemografische Daten aufgelistet. Ausgewählte signifikante Zusammenhänge zwischen Meditationspra-

xis und personalen und transpersonalen (essentiellen) Meditationszuständen, zu den „Effekten“ der Methode werden in *Tabelle 2* dargestellt und in der *Tabelle 3* werden Auswirkungen der Dynamischen Meditation auf Gesundheit und die Fähigkeit zur inneren Achtsamkeit dargestellt.

Tabelle 1: Soziodemografische Daten

Anzahl der Teilnehmer	Pro Tag	Geschlecht	Ø Alter	Konfession	Meditationspraxis bis zehn Jahre
520	24	m 13 / w 11	40	kath.15% / ev.15% sonst. 2% / keine 68%	32%

Tabelle 2: Ausgewählte Effekte der dynamischen Meditation

Kontextvariable	Meditationseffekt	Irrtumswahrscheinlichkeit in %
Praxis in Jahren	Konzentrationsindex	0,0%
Praxis in Jahren	Essentiellequalitätenindex	2,3%
Praxis in Jahren	Emmissionsfähigkeitsindex	3,1%
Praxis in Jahren	Unbeschwertheit	0,2%
Praxis in Jahren	Stille	4,1%
Positivierung	Empfehlung	0,0%
Positivierung	Stille	0,0%
Positivierung	Leere	0,0%
Lebensverbesserung	Stille	0,0%
Lebensverbesserung	Empfehlung	0,0%
Entscheidung	Empfehlung	0,0%

Tabelle 3: Auswirkungen der Dynamischen Meditation auf Gesundheit und die Fähigkeit zur inneren Achtsamkeit dargestellt.

Kontextvariable	Meditationseffekt	Irrtumswahrscheinlichkeit in %
Häufigkeit	Selbstregulierungsindex	0,0%
Häufigkeit	Absorbationsfähigkeitsindex	0,8%
Häufigkeit	Lebensinhalt	1,9%
Häufigkeit	Stimmung	0,6%
Häufigkeit	Körpergefühl	0,1%

Die dargestellten Werte der Meditierenden belegen erwartungsgemäß die von anderen Meditationsmethoden bekannten positiven Zusammenhänge. In allen relevanten Variablen zeigt sich ein signifikanter Zeiteffekt, d.h. negative Stimmungen und körperliche Beschwerden reduzieren sich, die Stimmung wird positiver, die Konzentration erhöht sich etc.

Interessante Fragestellungen waren, wo die Teilnehmer die Dynamische Meditation kennengelernt haben und durch wen der Impuls zur Teilnahme ausgelöst wurde. Deutlich mehr als die Hälfte der Befragten, nämlich 64% haben diese Meditation in nationalen Meditationszentren oder Einrichtungen kennengelernt, 3,6% hingegen in Kliniken der in Kur aufenthalten. Der Impuls für die Teilnahme an dieser speziellen Meditationsmethode beruht zu 55% auf therapeutische Beratungssituationen. Weniger als 1% kommen über das Internet und 44% aufgrund persönlicher Empfehlungen durch Freunde. Hier drückt sich vermutlich sowohl der innere Selbsterfahrungsprozess aus, der dazu führt, dass die Teilnehmer als Suchende sich stark mit sich selbst beschäftigen, aber auch der Zeitgeist, das Lebensgefühl und der Lebensstil einer sich immer stärker an immateriellen Werten orientierenden Gesellschaft. Eine weitere Frage war ob die Teilnehmer eigene Themen im Meditationsprozess ausagieren beobachten und bearbeiten können. (Themen, die sie beschäftigen, die mit ihnen zu tun haben und ihnen aktuell unter den Nägeln brennen). Dies war bei 74% in starkem Ausmaß der Fall.

Die Frage, ob die Teilnehmer die Meditation in ihre berufliche Praxis oder das berufliche Umfeld integrieren konnten, bejahen die meisten (16,2%), in 21,3% der Fälle befinden sie sich in der Integrationsphase, in weiteren 9,1% könnten sie es sich vorstellen. Außerdem wurde das Leben der Befragten leichter, sie fühlte sich unbeschwerter 68% und erfuhren positive Veränderungen 84%. Aufgrund eigener subjektiver Erfahrungen (z.B. Antworten oder Erkenntnisse für den eigenen Lebensprozesses zu erhalten) kommen sie zu dem Schluss, das Meditation ein wichtiger Lebensinhalt für sie darstellt, und ihnen dabei hilft das eigene Leben zu verbessern.

Der Zusammenhang zwischen der ersten Phase (Chaotisches Ausatmen) und der sogenannten eigentlichen Meditationsphase, der vierten Phase (Stopp/Totales Innehalten) ist höchst signifikant. Hier erfahren die Probanden ihre innere Kraft, die Verbundenheit mit dem Größeren Ganzen, Stille und den alles akzeptierenden inneren achtsamen Zeugen. Auch diese Relationen sind signifikant.

Es wurden insgesamt 21 Beobachtungsbögen ausgefüllt, bei denen alle Teilnehmer, das Set und das gesamte Setting, einschließlich der Meditationsleiter und dem Forscherteam reflektiert wurden. (Erfahrungen mit der Dynamische Meditation während des 21-Tage-Dynamische-Meditation-Prozesses). An dieser Stelle sollen die ausgewählte Fakten Eindrücke und Wahrnehmungen zusammengefasst werden:

Die Teilnehmer meditierten im Schnitt drei Wochen. Etwa ein Drittel von ihnen hat zunächst Schwierigkeiten mit den ersten drei Phasen, sie neigen zu Unterbrechungen und lassen sich mehr oder weniger Ablenken. Einige von ihnen erlebten sich bei den ersten Meditationstagen ängstlich, unsicher und gebremst, wurden im Laufe des Prozesses

jedoch sicherer und intensiver, wenden eine größere Disziplin auf, lassen sich immer weniger durch andere Teilnehmer irritieren, und konzentrieren sich stärker auf ihren eigenen inneren Prozess und dessen achtsame Wahrnehmung.

Sehr häufig waren die Teilnehmer in der Lage, die Erlebnisse, der Meditation, bzw. der einzelnen Phasen zu reflektieren und im Gespräch untereinander darzustellen und auch gemeinsam nachzubereiten. Sie beschreiben die Möglichkeit, ihre Selbstwahrnehmung in der Meditation zu vertiefen und in die Stille zu kommen als motivierend. Manche sprechen auch von einer Lösungsorientierung durch die Dynamische Meditation, da sie Hinweise für ihren Alltag und ihr Leben erhalten und sich ihre Intuition und Konzentration verbessert.

Die Erfahrung zeigt, dass diese kontinuierlichen Sharingrunden eine gute Ergänzung zu den Meditationsübungen sind. Die Runden regen den Einzelnen an, alle von ihm beobachteten emotionalen, mentalen, physischen und psychischen Effekte während des Trainingsprozesses zu veräußern und dadurch zu verarbeiten. Oft kennt der Einzelne die Gefühlslagen, die sich in den jeweiligen Meditationsphasen zeigen, sehr gut, und ist so veranlasst, an einem bestimmten Punkt während oder am Ende des Meditationstrainings von 21 Tagen diese Eindrücke noch einmal unter Anleitung im Spiegel der anderen Teilnehmer zu reflektieren. Insgesamt wird eine detaillierte Anleitung Demonstration der Methode als äußerst hilfreich beschrieben, wie die Gesprächsrunden auch; die Anwesenheit des Forscherteams während des gesamten Trainings wurde nicht belastend sondern als anregend und informativ empfunden.

Diskussion

Das Ziel dieser Studie war die Untersuchung der Auswirkungen der Dynamische Meditation *OSHOS* mithilfe quantitativer und qualitativer Verfahren. Ein Schwerpunkt lag dabei bei den subjektiven Meditationswahrnehmungen und der beobachteten Effekte durch die Probanden. Mithilfe von standardisierten Fragebögen MEF[®] und Beobachtungsbögen BEO[®] konnte gezeigt werden dass sich über den dreiwöchigen Trainingsverlauf Spannungen und Konflikte reduzieren lassen und sich die Stimmung und das Lebensgefühl verbessert. Zwischen Beginn und Ende des Prozesses zeigte sich zudem eine deutliche Tendenz zur Verbesserung der Stressregulation und der Gesundheit.

Die qualitative Inhaltsanalyse zeigt, dass Art der Anleitung und Demonstration, die Räumlichkeiten und die Atmosphäre im Raum eine große Bedeutung haben. Häufig werden Probleme, Konflikte oder Traumatas ausagiert, Entspannung und Ruhe gesucht, aber auch Freude Kreativität oder Lebenslust. Die Dynamische Meditation hilft Probleme zu erkennen, zu verdeutlichen und in das Alltagsbewusstsein zu integrieren gibt Anregungen sie zu bewältigen, Intuition und Vertrauen zu stärken.

Der Großteil der Teilnehmer fühlt sich gut mit der 5-Phasen-Meditation und schätzen die

erlebten Erfahrungen der vom Alltagsbewusstsein unterscheidbaren „qualitativen“ Meditationszustände intensivieren und integrieren daher die Meditation in ihren Alltag.

Hervorzuheben ist, dass die Dynamische Meditationsmethode problemlos in unterschiedlichen Settings (Klinik, Unternehmen, Centren, Praxen) und Gruppenstärken praktiziert werden kann. Die Methode erfüllt, die an sie gestellte Erwartungen an Stille und Entspannung; Gesundheit, Stimmung und Körperbefindlichkeit verbessern sich. Die Teilnehmer können in den 21 Trainingstagen das aktiv-dialogische Phasenmodell dieser Bewegungsmeditation intensiv kennenlernen und diese Methode individuell für sich nutzen. Auch die Reduktion körperlicher Beschwerden entspricht den Erwartungen wie die Steigerung der Achtsamkeit oder der Konzentration.

Nach *WILBER*, (der US-amerikanische Autor der im Bereich der Integralen Theorie zu dessen wichtigsten Vertreter zählt) führt Meditation nicht nur zu Momenten qualitativer Meditationszustände sondern auch zum Aufbau von Meditationsstrukturen. Die dabei erreichten Bewusstseinsstufen ordnet er in einer Matrix (Wilber-Coms-Matrix) [15] ein, wonach der formal- operationale Denkprozess eines Erwachsenen nicht der letztendliche und bestmögliche Entwicklungsstand ist, sondern es darüber hinaus noch weitere Entwicklungsstufen und -ebenen existieren. Fest steht, dass die Meditation eine entspannende, beruhigende und gleichzeitig konzentrierende Wirkung ausübt. Die Mitschriften der Gruppengespräche zeigen, dass sich in der Dynamische Meditation der Alltag – ob beruflich, privat oder persönlich erlebt – wieder finden lässt und dies den Teilnehmern auch bewusst ist. Insgesamt wurde die Dynamische Meditationsmethode von den Probanden als positiv und empfehlenswert beurteilt. Es überwiegt die Einschätzung mit dieser Meditationsmethode ein wirksames Instrument zur Selbstregulation, Gesundheitsförderung und Prävention zu erhalten, weshalb die Methode in das berufliche Feld integriert wird, oder der Plan zur Integration gefasst wird.

Eine Reihe von Einschränkungen der vorgelegten Ergebnisse sind zu diskutieren: So ist zu berücksichtigen, dass die Dynamische Meditation Anfänger zunächst auch verunsichern kann. Insbesondere die sich entfaltende Dynamik der ersten drei Phasen Ausatmen, Katharsis und Springen mit dem Mantra „HU“ verlangt größte Konzentration, Disziplin und Sammlung vom Einzelnen, dabei zu bleiben und sich nicht irritieren zu lassen. Deutlich wurde, dass die einzelnen Effekte aus den verschiedenen Phasen der Dynamischen Meditation miteinander interagieren, was in einer Fünf-Phasen-Methode auch beabsichtigt ist. Hier fällt der insbesondere das Verhältnis der ersten Phase (Atmung) zur vierten Phase (Meditation im engeren Sinne) auf. Zudem sind die hier dargestellten Ergebnisse mit dieser speziellen Form der Meditation verknüpft, die eher einem körperpsychotherapeutischen, psychodynamischen, konfliktorientierten und – lösenden Ansatz folgt. Bei Untersuchungen anderer Bewegungsmethoden würden vermutlich ähnliche Ergebnisse zu verzeichnen sein, weshalb sich unsere nächsten Studien, mit der Kundalini- und Nataraj-Meditation, beschäftigen werden. Weiterhin sind die Ergebnisse bei einer doch relativ kleinen Stichprobe, (21 Beobachtungsbögen) und Auswertung der Mitschriften aus Gruppensitzungen der Teilnehmer erhoben worden. Dennoch meinen wir, auch aufgrund der Erfahrung mit dieser Meditationsmethode und dem 21-Tage-Prozess, dass diese Befunde durchaus das gesundheitsförderliche medi-

tationstherapeutische Geschehen im Rahmen des oben beschriebenen Settings widerspiegeln. Was die Auswertung weiterer Daten aus der Befragung von 256 Meditierenden valide belegen.

Fazit für die Praxis

Eine unmittelbare Veränderung der Stimmung, der Konzentration, und der Lebensqualität während eines 21-Tage-Prozesses Dynamische Meditation ist nachweisbar, im Verlauf einzelner Trainingsstunden kommt es zu einer Reduktion von körperlichen Beschwerden und einer verbesserten Stimmung der Teilnehmer, „Positivierung“, sie fühlen sich subjektiv wohler und gesünder, mit einer zum Ende des Prozesses hin steigenden Tendenz. Meditationspraxis und Meditationsintensität hängen zusammen und beeinflussen Erfahrungen und Effekte. Die individuellen sich wiederholenden Erfahrungen persönlicher und essentieller Meditationsqualitäten also Stille, Verbundenheit mit einem größeren Ganzen, Beobachtung von Körperzuständen, Gedanken Gefühle und Emotionen, das erste Wahrnehmen eigener Zentrierung und innerer Kraft, das Loswerden von belastenden Blockaden im physischen und psychischen Körper haben für die Teilnehmer eine große Bedeutung. Auch die Tatsache, den anfänglich lang und schwierig erscheinenden Prozess von 21 aufeinanderfolgenden Trainingstagen real durchlebt zu haben stärkt Durchhaltevermögen und Selbst-Bewusstsein der Teilnehmer.

Dementsprechend stolz sind die Teilnehmer darauf dabei geblieben zu sein und Tag für Tag 21 Tage hintereinander morgens um sieben gemeinsam mit anderen meditiert zu haben. Dieses Überwinden des „inneren Schweinehunds“, indem sie sich durch keinen Gedanken (es ist zu früh, was soll das Ganze, mir schmerzt das Knie, es ist zu laut u.a.m.) von der Teilnahme abhalten lassen bewerten die Probanden besonders positiv. Das Meditationstraining im Rahmen einer festen Gruppe fördert nach ihrer Aussage die Intensität der persönlichen Übung und deren Wahrnehmung gerade auch im Kontrast zu den anderen Teilnehmern. Besonders in den ersten drei Phasen relativ unbeeinflusst von anderen Teilnehmern, der Fülle im Raum, der Lautstärke und der körperlichen Präsenz „sein Ding machen zu können“ fördert einerseits die eigene Unabhängigkeit und andererseits das Gefühl von Verbundenheit.

Hier erlebt der Einzelne die wohltuende Erkenntnis, dass das „Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile“. Somit bekommt er einen Geschmack von „Sein“ davon was er selbst, jenseits der Identifikation mit Körper, Gedanken oder gesellschaftlicher Rolle sein kann: Bewusstsein ohne Form. Die besondere Möglichkeit der Reflexion des Meditationsprozesses durch gemeinsame das Geschehen reflektierende Gruppengespräche wird geschätzt; ihre zu geringe Anzahl dagegen kritisiert. Hier wünschen sich die Teilnehmer mehr Möglichkeiten des Austausches. Außerdem versprechen sie sich von Seiten der Trainingsleitung Hinweise für gezielte weitere Beratung bezüglich ihrer sich zeigenden Konflikte und deren Bewältigung. Hier besteht Beratungsbedarf. Je nach Qualität, der in der Meditation gemachten Erfahrungen braucht es eine bestimmte Zeit-

spanne um wieder auf das Niveau des Alltagsbewusstseins zu gelangen. Die Diskrepanz zwischen der Zeitlosigkeit der meditativen Erfahrung und dem Wiedereintauchen in die Zeit, stellt die Meditierenden vor ungewohnte neue Herausforderungen. Hier ist intensive Betreuung durch die Meditationslehrer und ein sensibles Zurückführen in das Alltagsbewusstsein erforderlich.

Der Bewegungsmeditation kommt durch die sich abzeichnende Bedeutung für die psychische und seelische Gesundheit eine wachsende Bedeutung zu. Nach grundlegender Anleitung ist der Einzelnen schnell in der Lage diese Methode unabhängig von Anleitung und speziellen Räumen anzuwenden, wann immer es ihm erforderlich erscheint. Es ist anzuraten, die Meditation eher zum Tagesbeginn am Morgen durchzuführen. Der Einzelne erhält ein wirksames Tool zur Entstressung und der Reduktion körperlicher oder psychischer Verspannungen. Bei der praktischen Anwendung genügt eine CD, ein Abspielgerät mit der speziellen Musik der Methode, eventuell ein Paar Kissen und ein geschützter Raum in dem eine Stunde ungestört meditiert werden kann. Von daher eignet sich die Methode hervorragend für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen. Angesichts der steigenden Burnoutraten und psychischen Belastungen in der Berufswelt sind zahlreiche Unternehmen bestrebt die Gesundheitsressourcen und die Arbeitszufriedenheit ihrer Mitarbeiter zu stärken. Die Dynamische Meditationsmethode kann hier als wirksame und schnelle Prävention eingesetzt werden. [16]

Von daher dürfte die Bewegungsmeditation über kurz oder lang auch die Vertreter der Krankenkassen interessieren zu deren Aufgabengebiet die Gesundheitsförderung nach § 20 SGB V zählt. Hier finden sich bereits andere Verfahren östlicher Entspannungstechniken wie Chigong, Tai Chi oder Yoga, zu denen sich die Bewegungsmeditation einreihen lässt.

In einigen Unternehmen konnten bereits positive Erfahrungen gewonnen werden. Diese lassen sich auf weitere Unternehmen und Branchen als Präventivmaßnahmen übertragen.

Über die Autoren:

Dr. R. M. WOLSKI, Erziehungswissenschaftler und Kunsttherapeut, Forscher. APEIRON-AKADEMIE für Forschung und Beratung; Leadership, Achtsamkeit, Ethik und Meditation; Fachbereich Meditationsforschung, Cologne.

Dr. Dwariko PFEIFER, Sozial- und Meditationstherapeutin, Forscherin, Autorin, APEIRO-AKADEMIE für Forschung und Beratung; Leadership, Achtsamkeit, Ethik und Meditation; Fachbereich Meditationsforschung, Cologne.

Autorin des Buches: *Der weite Raum. Meditation als Kernstück betrieblicher Gesundheitsförderung*. Tectum-Wissenschaftsverlag, Marburg 2009, ISBN 978-3-8288-9855-4

Ausführliche Darstellung der Ergebnisse:

Dwariko Pfeifer/M.Wolski (2010): *Aktive Meditation ein Quantensprung: Chaos und Stille. Eine Studie zur Wirkungsweise der Dynamischen Meditation*.

Pro Business, Berlin. ISBN 978-3-86805-810-9

Informationen und Kontakt

<http://www.apeiron-akademie.de>

info@apeiron-akademie.de

¹ Murphy, M./Donovan, S. (1997): *The Physical and Psychological Effects of Meditation*. Sausalito/CA.

² Engel, K. (1995): *Meditation. Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie.*, S. 279ff. Frankfurt 1995.

Im Kapitel „Der meditative Weg“ beschreibt der Autor zehn verschiedene Meditationsarten und die Erfahrungen von 466 Probanden. (Zen, Vipassana, Tibetische Meditation, Yoga, Osho - Meditation u.a. Mit 98 Probanden gehört die Gruppe der Osho Meditierenden an die zweite Stelle. Sie gehörten (1995) Gruppe der 30-40 Jährigen an und waren zu. Zu diesem Zeitpunkt verfügten sie über eine ca. 12-jährige Übungspraxis und meditierten täglich ca. 90 Minuten. Die meditative Entwicklung erfasst Engel in 9 Stufen zwischen Verlorenheit (Stufe 1) und Getragensein (Stufe 6), Geborgenheit (Stufe 7), Einheit (Stufe 8) und Nicht-materielles Bewusstsein (Stufe 9). Auf ein im Zusammenhang mit unserer Untersuchung wichtiges Ergebnis soll an dieser Stelle hingewiesen werden. Stufe 6, nach der ermittelt wurde, ob die Probanden den meditativen Übungsprozess als tragend oder sich selbst motivierend erlebten, liegen die Übenden der Osho Meditationen auf einem vergleichsweise hohen Wert von 3,1.

³ Davidson, R./Kabat-Zinn, J./Schumacher, J./ Rosenkranz, M./ Santorelli, S. F. et al.:(2003) *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine.* S. 65, 564-570.

⁴ Atemtherapie zählt zu den sogenannten Alternativen Heilverfahren.

⁵ Atemtherapie kann die Therapie der Atmung (klinische ärztliche Therapie) und die Therapie mit dem Atem (Atemtherapie als Selbsterfahrung /Selbsthilfe). Der Atem wird als Bindeglied zwischen der vegetativen und der somatischen Ebene angesehen. Die Annahme dabei ist, dass von allen Körperfunktionen des Menschen der Atem am intensivsten mit allen anderen Ebenen des Menschen verknüpft ist. Atmung reagiert empfindlich und unmittelbar auf psychische und physische Veränderungen. Zugleich sei sie die einzige Körperfunktion, die auch willentlich gesteuert werden kann, obwohl sie ununterbrochen unwillkürlich abläuft. Es bestehen mechanische und nervliche Wechselwirkungen zwischen Atembewegung und Körperorganen und deren Funktionen. Die Atembewegung beeinflusst die Herzfunktion und den Blutkreislauf; Sauerstoffversorgung, Kohlendioxidspiegel, Ionenkonzentration und damit den Stoffwechsel. Die Atmung beeinflusst auf der Ebene des Zentralnervensystems die Bewusstseinsvorgänge des Menschen und damit das Empfindungs- und Gefühlsleben.

⁶ Osho (1975): *Come, follow me.* Vol. I. S. 344-355.

⁷ Weber, M.(1920): *Aufsätze zur Religionssoziologie II Hinduismus und Buddhismus.*

⁸ Dürckheim, K. (1976): *Meditation, Wozu und Wie?* Freiburg. Hier besonders die Ausführungen zur Atem- und Personalen Leibtherapie. Siehe auch Holtropes Atmen nach Stanislaw Grof. Ziel der Technik ist die Bearbeitung und Integration bislang unzureichend integrierter Persönlichkeitsanteile und eine Hinwegung auf Ganzheit, was durch den Begriff holotrop zum Ausdruck kommt. (griechisch Holos; trepein auf Ganzheit ausgerichtet). (nonordinary states of consciousness).

⁹ Weber, M. (1980): *Wirtschaft und Gesellschaft - Grundriss der verstehenden Soziologie.* 5. Auflage. Tübingen, S. 3f, 10.

¹⁰ Hurrelmann, K. (2001): *Einführung in die Sozialisationstheorie.* Weinheim/Basel, S.72f.

¹¹ Osho: a.a.O. 344ff. sowie Swami Ramateertha: *Osho Meditationen.* In: Engel, K., a.a.O., S. 170-176.

¹² Pfeifer, D./ Wolski, M. (2010): *Aktive Meditation ein Quantensprung: Chaos und Stille. Eine Studie zur Wirkungsweise der Dynamischen Meditation von Osho.* Berlin.

¹³ Mayerring, P. (1993): *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken.* Weinheim.

¹⁴ Piron, H. (2001): *Meditationsfragebogen: In Scientific Research on the Transcendental Meditation Programme.*

Ott, U.(2008): *Meditationsforschung. Ausgewählte Befunde und Informationsquellen.* Verfügbar über: http://www.yoga.de/fileadmin/Bilder/Publikationen_Forum/5_08_meditationsforschung.pdf [Datum des Zugriffs: 06. 06. 2010].

¹⁵ Wilber, K. (2006): *Integral Spirituality.* Bolder/CO, S. 9ff. und 84ff.

¹⁶ Pfeifer, D. (2009): *Der weite Raum. Meditation als Kernstück betrieblicher Gesundheitsförderung.* Marburg.