



universität  
wien

# Diplomarbeit

Titel der Diplomarbeit

Vipassana Meditation im Westen –  
Eine kultur- und sozialanthropologische Untersuchung  
deren heilsamer Wirkung

Verfasserin

**Irene Flener**

angestrebter akademischer Grad

**Magistra der Philosophie**  
**(Mag. Phil.)**

Wien, im Februar 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A-307

Matrikelnummer:

0007202

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Kultur- und Sozialanthropologie

Betreuer:

Ao. Univ.-Prof. Dr. Manfred Kremser



## **Danksagung**

An jene, die zum Zustandekommen dieser Diplomarbeit beigetragen haben.  
Meinem Verlobten, meinen Freundinnen und meiner Familie, die immer ein offenes Ohr für mich hatten und mich unterstützten. Danke für eure Geduld.

Ein besonderer Dank gilt Professor Dr. Manfred Kremser für seine herzliche und hilfsbereite Betreuung der Diplomarbeit und für seine inspirierende und motivierende Lehre während des Studiums.

May all beings be happy!

*S.N. Goenka*



## INHALTSVERZEICHNIS

|            |                                                                                                                            |           |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b>   | <b>EINLEITUNG .....</b>                                                                                                    | <b>1</b>  |
| <b>1.1</b> | <b>Forschungsfrage .....</b>                                                                                               | <b>2</b>  |
| <b>1.2</b> | <b>Kultur- und sozialanthropologische Relevanz.....</b>                                                                    | <b>3</b>  |
| <b>1.3</b> | <b>Forschungsdesign und Methodenwahl .....</b>                                                                             | <b>5</b>  |
| 1.3.1      | Literaturrecherche.....                                                                                                    | 5         |
| 1.3.2      | Die Teilnehmende Beobachtung und ihr Setting.....                                                                          | 6         |
| 1.3.3      | Das problemzentrierte Interview .....                                                                                      | 7         |
| 1.3.3.1    | Die Gruppe der Befragten .....                                                                                             | 8         |
| 1.3.3.2    | Setting und Durchführung der Interviews .....                                                                              | 9         |
| 1.3.3.3    | Die Transkription .....                                                                                                    | 9         |
| 1.3.4      | Analyse, Aufbereitung und Darstellung der Ergebnisse.....                                                                  | 10        |
| <b>2</b>   | <b>VIPASSANA UND SEINE WURZEL IM BUDDHISMUS .....</b>                                                                      | <b>11</b> |
| <b>2.1</b> | <b>Die Geschichte und Verbreitung – ein kurzer Überblick.....</b>                                                          | <b>11</b> |
| <b>2.2</b> | <b>Zur Person S.N. Goenka .....</b>                                                                                        | <b>13</b> |
| <b>3</b>   | <b>DIE LEHRE DER VIPASSANA MEDITATION NACH S.N. GOENKA .....</b>                                                           | <b>15</b> |
| <b>3.1</b> | <b>Vipassana – die wichtigsten Konzepte und Begriffe .....</b>                                                             | <b>16</b> |
| <b>3.2</b> | <b>Die drei Daseinsmerkmale .....</b>                                                                                      | <b>21</b> |
| <b>3.3</b> | <b>Die Entwicklung von Achtsamkeit.....</b>                                                                                | <b>23</b> |
| 3.3.1      | <i>Ānāpāna-sati</i> .....                                                                                                  | 24        |
| 3.3.1.1    | Der Atem als Meditationsobjekt .....                                                                                       | 25        |
| 3.3.2      | <i>Body sweeping</i> bzw. die Vipassana Meditation.....                                                                    | 26        |
| <b>3.4</b> | <b>Die leidenschaftende Verkettung .....</b>                                                                               | <b>28</b> |
| <b>3.5</b> | <b>Resümee des Zusammenhangs von Achtsamkeit, den drei<br/>Daseinsmerkmalen und der leidenschaftenden Verkettung .....</b> | <b>32</b> |



|                                                                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>6.2 Rituelle Bausteine.....</b>                                                                                                   | <b>81</b> |
| 6.2.1 Zusammenfassung .....                                                                                                          | 82        |
| <b>7 ERGEBNISSE DER QUALITATIVEN INTERVIEWS.....</b>                                                                                 | <b>84</b> |
| <b>7.1 Die Kategorien .....</b>                                                                                                      | <b>84</b> |
| 7.1.1 Ergebnisse der Kategorie: ‚Spiritualität und Religion‘ .....                                                                   | 91        |
| 7.1.1.1 Offen, individuell und integrierend .....                                                                                    | 91        |
| 7.1.1.2 Erfahrungsorientiert und befreiend .....                                                                                     | 92        |
| 7.1.1.3 Institutionell und dogmenorientiert.....                                                                                     | 93        |
| 7.1.1.4 Exklusiver Wahrheitsanspruch.....                                                                                            | 94        |
| 7.1.2 Ergebnisse der Kategorie: ‚Spiritualität und Heilung‘ .....                                                                    | 96        |
| 7.1.2.1 Ganzheit.....                                                                                                                | 96        |
| 7.1.2.2 Akzeptanz .....                                                                                                              | 98        |
| 7.1.2.3 Verbundenheit.....                                                                                                           | 99        |
| 7.1.2.4 Gesunder Lebenswandel.....                                                                                                   | 101       |
| 7.1.3 Ergebnisse der Kategorie: ‚Salutogenese‘ .....                                                                                 | 102       |
| 7.1.3.1 Verstehbarkeit .....                                                                                                         | 102       |
| 7.1.3.2 Handhabbarkeit .....                                                                                                         | 104       |
| 7.1.3.3 Sinnhaftigkeit .....                                                                                                         | 105       |
| 7.1.4 Ergebnisse der Kategorie: ‚Veränderte Bewusstseinszustände und die<br>Schulung des Bewusstseins in der Vipassana Praxis‘ ..... | 106       |
| 7.1.4.1 Phänomenologie veränderter Bewusstseinszustände.....                                                                         | 106       |
| 7.1.4.2 Spirituell öffnend.....                                                                                                      | 108       |
| 7.1.4.3 Effekte der Meditation und meditatives Bewusstsein .....                                                                     | 109       |
| 7.1.5 Ergebnisse der Kategorie: ‚Der Vipassana Kurs‘ .....                                                                           | 111       |
| 7.1.5.1 Liminalität .....                                                                                                            | 111       |
| 7.1.5.2 Communitas.....                                                                                                              | 112       |
| 7.1.5.3 Rituelle Bausteine .....                                                                                                     | 113       |
| 7.1.5.4 Bedeutung für die Praxis.....                                                                                                | 113       |
| 7.1.6 Ergebnisse der Kategorie: ‚Übernahme und Bedeutung von Vipassana im<br>Westen‘ .....                                           | 114       |
| 7.1.6.1 Beschreibungen und Definitionen .....                                                                                        | 115       |
| 7.1.6.2 Bedeutung und Wert für das eigene Leben.....                                                                                 | 116       |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>8 RESÜMEE.....</b>             | <b>118</b> |
| <b>9 BIBLIOGRAPHIE.....</b>       | <b>121</b> |
| <b>9.1 Internetquellen.....</b>   | <b>125</b> |
| <b>10 ANHANG .....</b>            | <b>126</b> |
| <b>Interviewleitfaden .....</b>   | <b>126</b> |
| <b>Abbildungsverzeichnis.....</b> | <b>128</b> |
| <b>Abstract (deutsch).....</b>    | <b>129</b> |
| <b>Abstract (englisch).....</b>   | <b>130</b> |
| <b>Lebenslauf.....</b>            | <b>131</b> |

# 1 Einleitung

Alternative Heilmethoden, spirituelle Praktiken und östliche Religionen finden im Westen immer mehr Beachtung.<sup>1</sup> Der Buddhismus scheint in diesem Trend sehr stark vertreten zu sein, in verschiedenen Facetten. In den letzten Jahrzehnten findet vor allem der meditative Buddhismus großen Anklang, d.h. Traditionen bei denen die Praxis im Vordergrund steht.<sup>2</sup>

In dieser Arbeit geht es um die Vipassana Meditation. Das ist eine Tradition, die ihre Wurzeln im Theravada Buddhismus hat und sich dann in verschiedene Schulen bzw. Untergruppen weiterentwickelt hat. Hier wird die Methode des Körperdurchkehrens genauer untersucht, wie sie von S.N. Goenka gelehrt wird.

Die Praxis, also die Achtsamkeitsmediation, hat auch Einzug in verschiedene Therapieformen gehalten. Dabei wird das heilsame Potential von veränderten Bewusstseinszuständen genützt. Die Verortung der Mediation als Technik zur Bewusstseinsveränderung und Schulung und die daraus resultierende positive Wirkung auf den Menschen wird einen Schwerpunkt der Arbeit bilden.

Ein wichtiges Thema wird auch der Zusammenhang bzw. das Verhältnis von Spiritualität und Gesundheit sein. In vielen Gesellschaften, um nicht zu sagen in den meisten, wäre so eine Themenstellung eigentlich unnötig, da Spiritualität und Gesundheit dort sowieso eng miteinander verbunden sind. Der Zusammenhang wird daher im Kontext einer Industriegesellschaft, welche stark durch Konsum, Rationalität, Säkularisierung und Individualismus geprägt ist, betrachtet.

Während meines Studiums haben mich Lehrveranstaltungen zum Thema Heilung, im weitesten Sinne, immer am meisten fasziniert. Ich komme aus einer Familie, in der für Therapie abseits der klassischen Schulmedizin kein Platz ist, obwohl oder gerade weil, beide Elternteile im Gesundheitsbereich tätig sind. Umso mehr interessierte es mich, wie andere Gesellschaften mit Gesundheit und Heilung umgehen und welche Rolle dabei das vorherrschende Weltbild spielt. Auch die verschiedenen Arten der Durchführung von Heilung und die dabei angewandten Methoden erweckten mein Interesse. Dabei spielen veränderte Bewusstseinszustände, in allen ihren Facetten,

---

<sup>1</sup> Ich verwende den Begriff Westen stellvertretend für Gesellschaften, die durch Industrialisierung,

<sup>2</sup> Vgl.: Figl 1995: 16

eine wesentliche Rolle. Und diese Zusammenhänge möchte ich nun am Beispiel der Vipassana Mediation untersuchen, die ich selbst in Österreich kennengelernt habe. Der Buddhismus hat auch eine große Anziehungskraft auf mich, wie ich beim Reisen feststellen konnte.

Vorab möchte ich noch anmerken, dass ich in dieser Arbeit keine gendersensible Sprachweise verwenden werde. Dazu habe ich mich auf Grund der besseren Lesbarkeit entschieden und da der Genderdiskurs hier nicht Thema sein wird. Das hat auch den Grund, dass in meiner Erfahrung mit Vipassana im Westen, Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern herrscht und soweit ich einen Einblick hatte, ein sehr respektvoller Umgang besteht. Auch in der Organisations- bzw. Vereinsstruktur von Vipassana kann jede Position Geschlechtsunabhängig bekleidet werden.

## **1.1 Forschungsfrage**

Nun sollen kurz die zentrale und die daraus abgeleiteten spezifischen Fragestellungen dargelegt werden.

Das zentrale, übergeordnete Interesse dieser Arbeit gilt der heilsamen Wirkung der Vipassana Mediation im Westen. Daraus ergeben sich weitere Unterthemen:

1. Wie wird Mediation und deren positive Wirkung im Kontext der Bewusstseinsforschung erklärt?

Hier wird zunächst die Induktion und Phänomenologie von veränderten Bewusstseinszuständen im Allgemeinen aufgearbeitet, um dann die Vipassana Meditation zu verorten. Dabei wird auch der kulturübergreifende und universelle Kern von veränderten Bewusstseinszuständen hervorgehoben werden.

2. Wie wird Vipassana und ihr heilsames Potential aus einer emischen Perspektive erklärt und welche etischen Erklärungsmodelle gibt es dafür?

Diese Frage ist sehr interessant, da sich Vipassana selbst nicht als Heilmethode, in einem schulmedizinischen Verständnis, versteht. Die Technik wird aus einer

emischen Perspektive<sup>3</sup> beleuchten, dazu wird es notwendig sein auf ihre Wurzeln einzugehen. Ich werde allerdings versuchen nicht zu sehr ins Detail zu gehen und möglichst nur die Aspekte genauer zu betrachten, die essentiell sind, um die Wirkungsweise zu erklären. Danach werden Modelle herangezogen, die das heilsame Potential auf einer etischen<sup>4</sup> Ebene beleuchten. Ich denke das diese ‚Übersetzungsarbeit‘ eine Stärke und Aufgabe der Kultur- und Sozialanthropologie darstellt.<sup>5</sup>

### 3. Wirkt Spiritualität auf Gesundheit? Welche Rolle spielt dieser Zusammenhang für die positive Wirkung der Vipassana Meditation?

Hier soll zunächst untersucht werden, welcher Zusammenhang zwischen Spiritualität und Gesundheit besteht. Die gewonnenen Erkenntnisse werden dann an die Vipassana Meditation herangetragen. Dabei soll ebenfalls hinterfragt werden, wie ‚westliche Praktizierende‘ Vipassana verstehen, was es für sie bedeutet und was sie von den emischen Erklärungsmodellen übernehmen.

## 1.2 Kultur- und sozialanthropologische Relevanz

Wie schon einführend erwähnt, erfahren Buddhismus, Meditation und viele andere asiatische Traditionen seit ein paar Jahrzehnten einen ‚Boom‘ im Westen. Ein Artikel von Hans Gruber, ein Autor der selbst seit über 30 Jahren meditiert, indiotibetische Philologie mit dem Schwerpunkt Buddhismus studiert hat, zahlreiche buddhistische Werke übersetzt hat und auch selbst viele Artikel und Bücher zu diesem Thema verfasst hat, gab mir einen wichtigen Denimpuls. Er postuliert nämlich, dass Vipassana die Meditationsform ist, die dem abendländischen Weltbild am meisten entspricht.<sup>6</sup> Er spricht von einer „spezifisch abendländischen Variante des Buddhismus (...) welche den hiesigen Bedürfnissen besonders entgegenkommt.“<sup>7</sup> Diese Aussage macht das Thema, unter anderem aus anthropologischer Sichtweise, sehr interessant, da es sich anscheinend um eine universell anwendbare Technik handelt, welche bereits einen starken Kulturtransfer erlebt hat. Es ist eine

---

<sup>3</sup> Vgl. Barnard 2000: 114f

<sup>4</sup> Vgl. Barnard 2000: 114f

<sup>5</sup> Vgl. Kremser 2002: 110

<sup>6</sup> Vgl. Gruber 1997: 46

<sup>7</sup> Gruber 1997: 46

buddhistische Tradition, die nicht durch asiatische Lehrer im Westen verbreitet wurde, sondern von Schülern, die aus dem Westen stammen, in Asien gelernt haben und dann die Lehre in den Westen mitgebracht und verbreitet haben.<sup>8</sup> Weltweit gab es 2002 80 Vipassana-Meditationszentren und in 90 Ländern wurden 10-Tages-Kursen gehalten. Daneben finden noch zahlreiche Ein Tageskurse und Gruppensitzungen statt. Und das sind nur die Zahlen für Vipassana in der Tradition von S.N. Goenka.<sup>9</sup> Wenn man allerdings im Katalog der Fachbibliothek der Kultur- und Sozialanthropologie nach dem Begriff Vipassana sucht, bekommt man null Treffer. Der Begriff Meditation ergibt immerhin vier.<sup>10</sup> In Buchhandlungen findet man zahlreiche Bücher zum Thema Lebensberatung, -gestaltung und Gesundheit, die Begriffe wie Achtsamkeit, Spiritualität und Meditation in ihren Titeln tragen. Ulrich Ott, ein Psychologe und Neurowissenschaftler, der zahlreiche Untersuchungen über die Auswirkungen der Meditation am Gehirn durchführte und in meiner Diplomarbeit noch öfter zu Wort kommen wird, führt folgende Zahlen zur Entwicklung und Aktualität des Themas an. Bis 2000 gab es, laut seiner Recherchen, weniger als 5 Artikel zum Thema ‚Meditation und Gehirn‘ pro Jahr, 2010 waren es knapp 50.<sup>11</sup> Ähnliche Zahlen ergeben sich für Artikel, die zum Thema Stressbewältigung und Achtsamkeitsintervention erschienen sind. Ich denke, dass das Thema hohe Aktualität und viel Potential besitzt und die Kultur- und Sozialanthropologie hier einen wichtigen Beitrag leisten kann. Die anthropologische Perspektive ist meiner Meinung nach, für das von mir gewählte Thema sehr befruchtend, da sie die qualitative Forschungsmethoden betont. Ohne die, wäre es nicht möglich zu erkunden wie Vipassana von ‚Praktizierenden im Westen‘ angenommen wird und welche Bedeutung sie den emischen Erklärungsmodellen beimessen und ob das Auswirkungen auf ihre Praxis und ihr Wohlbefinden hat. Die offene, interdisziplinäre Herangehensweise der Kultur- und Sozialanthropologie trägt dazu bei, die emische Erklärungsweise auf eine theoretische Ebene zu stellen.

---

<sup>8</sup> Vgl. Gruber 1997: 46

<sup>9</sup> Vgl. [www.events.dhamma.org](http://www.events.dhamma.org)

<sup>10</sup> Abgerufen am 6.10.2011, um 11:30

<sup>11</sup> Vgl. Ott 2010: 168

### **1.3 Forschungsdesign und Methodenwahl**

Ich bin bei meiner Forschung im Sinne der *grounded theory*<sup>12</sup> bzw. ‚gegenstandsbezogenen Theoriebildung‘ vorgegangen.<sup>13</sup> Nachdem ich mich für einen Themenbereich, nämlich die Vipassana Meditation, entschieden und mit der Literatursichtung begonnen hatte, fing ich mit der teilnehmenden Beobachtung an. Während dieser, bzw. bei der anschließenden Reflexion, haben sich induktiv, erste Annahmen und Fragestellungen ergeben. Die so entwickelten Fragestellungen erforderten mehrerlei Vorgehensweisen.

Um die Bedeutungsübernahme und Wirkung der Tradition im Westen zu untersuchen, erschien mir die Anwendung von qualitativen Forschungsmethoden am sinnvollsten und zwar weitere teilnehmende Beobachtung und Interviews. Dabei fand eine ständige Reflexion der eigenen Erfahrungen statt, sowohl in Bezug auf die Forschung als auch auf die eigene Meditationspraxis. Ich denke, dass es bei einem Thema im Umfeld der Bewusstseinsforschung schon unumgänglich ist sich selbst als Teil der Forschung bzw. als Teil des Untersuchungsgegenstandes zu sehen. Noch dringlicher wird diese Herangehensweise bei einem Thema, in dem der Kulturtransfer eine so wichtige Rolle einnimmt.<sup>14</sup> Daher werden auch meine eigenen Erfahrungen in die Arbeit einfließen.

Ein weiter Schwerpunkt liegt auf der Meditation als veränderter Bewusstseinszustand und deren heilsamen Potential. Dazu wurde ein theoretischer Schwerpunkt gesetzt, da es in diesem Bereich schon sehr viel hervorragende Literatur gibt. Die so gewonnenen Informationen wurden dann bei der qualitativen Inhaltsanalyse an das empirische Material herangetragen.

#### **1.3.1 Literaturrecherche**

Um das Thema sinnvoll zu erörtern, ist eine interdisziplinär angelegte Literaturrecherche notwendig. Für die empirische Beschreibung habe ich vor allem Literatur von Vipassana praktizierenden Autoren herangezogen. Hierzu gibt es eine relativ große Auswahl. Ich habe versucht nur solche Literatur zu verwenden, die

---

<sup>12</sup> In der Arbeit werden englische Begriffe immer kursiv verwendet.

<sup>13</sup> Vgl. Mayring 2002: 103f

<sup>14</sup> Vgl. Kremser 2001: 139

wissenschaftlichen Maßstäben entspricht und von bekannten, in diesem Gebiet angesehenen Autoren stammt.

Einen wichtigen Aspekt in meiner Arbeit nimmt die Verortung der Meditation als veränderter Bewusstseinszustand ein und die damit zusammenhängende Phänomenologie und Wirksamkeit. Meditation, im Besonderen die Achtsamkeitsmeditation, wird in der transpersonalen Psychologie bzw. der Psychotherapie angewendet. Daher gibt es in diesem Bereich vielfältige Literatur mit zahlreichen quantitativen Studien zur Wirkungsweise von Meditation. Sie belegen, dass diese Technik eine heilsame Wirkung hat.<sup>15</sup> Weiter wird deutlich, dass die Wirkung universell und kulturübergreifend einsetzbar ist. Das wird deutlich, weil die besagten Untersuchungen in verschiedenen Kulturen durchgeführt wurden und die Technik ursprünglich aus dem buddhistischen Kontext stammt. Es ist mir gleichzeitig wichtig zu untersuchen, wie Vipassana hier im Westen angenommen wird, inwiefern das emische Erklärungsmodell und die buddhistische Philosophie hier eine Rolle spielen. Um dafür eine theoretische Basis zu schaffen wird Literatur aus der ethnologischen Religionswissenschaft und Soziologie herangezogen. Hier sollen Begriffe wie Gesundheit und Spiritualität, und deren Verhältnis, näher beleuchtet werden.

Um der heilsamen Wirkung der Vipassana Meditation auf einer etischen Ebene nachzugehen, wird Literatur aus Kultur- und Sozialanthropologie und der Religions- und Bewusstseinsforschung hilfreich sein.

### **1.3.2 Die Teilnehmende Beobachtung und ihr Setting**

Ich werde hier nicht im Detail auf die Methode der teilnehmenden Beobachtung eingehen, da sie in der Kultur- und Sozialanthropologie eine der wesentlichen Forschungsmethoden darstellt und genug Literatur zur Verfügung steht.<sup>16</sup> Ich möchte nur kurz ein paar Eckdaten und Details über die speziellen Voraussetzungen bei dieser teilnehmenden Beobachtung sagen. Ich habe vom 31. März bis zum 11. April 2010 an einem Meditationsretreat<sup>17</sup> teilgenommen, als meditierende Schülerin.<sup>18</sup>

---

<sup>15</sup> Ich werde im Verlauf der Arbeit diese Aussage genau erläutern und Belegen.

<sup>16</sup> Genaueres zur teilnehmenden Beobachtung z.B. zu finden in: Mayring 2002: 80ff

<sup>17</sup> Ich verwende den englischen Begriff Retreat wie einen deutschen Begriff, da ich denke, dass er soweit in die Deutsche Sprache übergegangen ist, dass sich Leser mehr unter dem Begriff Retreat als unter Begriffen wie Klausurtagung vorstellen können.

Dann habe ich vom 12. bis zum 22. September 2010 als Helferin an einem weiteren Kurs teilgenommen. Beide haben in Oberösterreich in einem eigens angemieteten Gebäude stattgefunden. Dazwischen und danach habe ich gelegentlich an wöchentlichen Gruppensitzungen und einem Ein Tageskurs in Wien teilgenommen. Die teilnehmende Beobachtung war im Setting des ersten Kurses sehr intensiv, vor allem hinsichtlich der Teilnahme, und gleichzeitig eingeschränkt. Das kam daher, dass während dem Kurs nicht nur geschwiegen wird sondern auch lesen, schreiben usw. unerwünscht sind. Um tief in die Meditation einzutauchen macht das auch Sinn, ich konnte daher aber erst im Nachhinein Notizen machen. Den zweiten Kurs habe ich als Helferin absolviert. Auch hier waren Notizen eher unerwünscht und die Mitarbeit war sehr zeitaufwendig, der Tagesablauf sehr straff. Ich konnte aber trotzdem viele spannende, informelle Gespräche führen und auch Kontakte knüpfen. Ich habe meine Forschung offen durchgeführt, das heißt sie war zwar nicht im Vorfeld offiziell angekündigt, aber immer wenn ich mit anderen Praktizierenden ins Gespräch kam, habe ich erzählt was ich mache. Dabei bin ich meist auf großes Interesse gestoßen.

### **1.3.3 Das problemzentrierte Interview**

Ein Anliegen meiner Forschungsarbeit ist es, zu untersuchen, wie Vipassana von Praktizierenden im Westen<sup>19</sup> angenommen wird und welche Effekte es auf sie hat. Hier sind subjektive Meinungen von Personen gefragt und deren Erfahrungen. Ich habe mich, neben zahlreichen informellen Gesprächen während meiner Feldforschung, für das problemzentrierte Interview entschieden. Dieses zeichnet sich laut Philipp Mayring durch eine offene, halbstrukturierte Gesprächsform aus.<sup>20</sup> Offen in der Hinsicht, dass der Befragte sich frei äußern kann und so, die ihm wichtigen Aspekte angesprochen werden können und zwar in seiner Ausdrucksweise und mit seinen Begrifflichkeiten.<sup>21</sup> Das sollte helfen wirklich zu erfahren, was der Befragte denkt und fühlt. In den meisten Fällen hat das sehr gut funktioniert. Fast alle Befragten haben, die für mich wichtigen und zentralen Inhalte von selber angesprochen. Halbstrukturiert bedeutet, dass es keinen starren, vorformulierten

---

<sup>18</sup> Ich verwende hier den Begriff Schülerin, da die Teilnehmer an dem Kurs so bezeichnet wurden.

<sup>19</sup> Ich habe meine Interviews alle in Wien mit österreichischen StaatsbürgerInnen durchgeführt. Ich verwende den Begriff Westen hier stellvertretend für Gesellschaften die materialistisch, industriell und säkular ausgerichtet sind.

<sup>20</sup> Vgl. Mayring 2002: 67

<sup>21</sup> Vgl. Mayring 2002: 66f

Fragenkatalog gibt an Hand dessen man vorgeht.<sup>22</sup> Ich hatte aber einen Leitfaden, um relevante Aspekte nicht zu übersehen und im Bedarfsfall nachzuhaken und soziale Eckdaten abzufragen. Dieser Leitfaden erwies sich als hilfreich, wenn das Gespräch ins Stocken geriet. Wobei ich auch dann versucht habe, den Interviewten, so wenig Begriffe wie möglich, in den Mund zu legen. Problemzentriert war das Interview insofern, als dass ich mich im Vorfeld schon eingehend mit dem Thema auseinandergesetzt hatte und das Gespräch in eine bestimmte Richtung lenkte.<sup>23</sup>

### 1.3.3.1 Die Gruppe der Befragten

Ich habe für meine Befragung direkt Personen angesprochen ob sie zu einem Interview mit mir bereit wären. Ich möchte hier kurz anmerken, dass das ein Punkt war, der mir im Vorfeld ein wenig Sorgen machte, ich habe aber durchwegs positive und freundliche Zustimmung erhalten.

Bei der Auswahl der zu Befragenden habe ich versucht sowohl Frauen als auch Männer auszuwählen und auch betreffend Kategorien wie Alter, Beruf, usw. eine möglichst heterogene Gruppe zusammen zu stellen. Ein Kriterium, welches ich für mich festgelegt habe war, dass alle Befragten schon mindestens zwei Meditationskurse absolviert hatten und Vipassana seit mindestens einem Jahr praktizierten. Weiter war mir wichtig, dass diese Kurse alle in der Tradition von S.N. Goenka stattgefunden haben, um trotz der qualitativen, offenen Forschung nicht völlig unsystematisch vorzugehen.

Hier ein kurzer Überblick der sozialen Daten meiner Interviewpartner. Es werden keine Namen genannt, da alle Befragten anonym bleiben wollen, da die Inhalte der Interviews teilweise sehr persönlich ausfielen.

| Interview | Alter | Geschlecht | Wohnort             | Glaubens-<br>bekenntnis | Praxisdauer<br>in Jahren |
|-----------|-------|------------|---------------------|-------------------------|--------------------------|
| A         | 38    | Weiblich   | Wien aus<br>Kärnten | O.B.                    | 13                       |
| B         | 26    | Weiblich   | Wien aus OÖ         | R.k., wird<br>austreten | 2                        |
| C         | 33    | Männlich   | Wien aus NÖ         | O.B.                    | 2                        |

---

<sup>22</sup> Vgl. Mayring 2002: 66f

<sup>23</sup> Vgl. Mayring 2002: 67

|   |    |          |                |                            |     |
|---|----|----------|----------------|----------------------------|-----|
| D | 60 | Weiblich | Wien und<br>NÖ | O.B., aber r.k.<br>geprägt | 2,5 |
| E | 28 | Männlich | NÖ             | o.B.                       | 4,0 |
| F | 25 | Weiblich | Wien           | o.B                        | 2   |

**Abbildung 1: Soziale Eckdaten der Befragten**

### **1.3.3.2 Setting und Durchführung der Interviews**

Die Interviews wurden zwischen 19. Mai und 14. Juni 2011 durchgeführt. Ich habe bei der Durchführung der Interviews auf eine entspannte, freundschaftliche Atmosphäre geachtet. Dazu habe ich die Befragten einfach den Ort für das Interview auswählen lassen, welche auf Grund der Jahreszeit oft im Freien waren. Das hat immer gut funktioniert und es war in allen Fällen eine sehr angenehme Gesprächssituation. Ich habe alle Interviews, mit zuvor eingeholter Zustimmung, aufgezeichnet. Hier stellte sich die Interviewsituation im Freien als Erschwernis dar, da Wind und andere Geräusche die Aufzeichnungen ein wenig störten. Ich hatte zum Glück ein qualitativ hochwertiges Gerät zur Verfügung, sonst hätten sich hier Probleme ergeben. Im Anschluss an jedes Interview habe ich noch ein kurzes Protokoll für mich geschrieben, in dem ich Eindrücke, Gefühle, Setting und Sonstiges stichwortartig festhielt.

### **1.3.3.3 Die Transkription**

Zur weiteren Verarbeitung der Interviews musste ich diese transkribieren, sonst wäre keine ausführliche Auswertung möglich.<sup>24</sup> Für meine Fragestellung waren sprachliche Besonderheiten nicht wichtig, daher habe ich mich, zu Gunsten einer besseren Lesbarkeit, großteils für eine „Übertragung in normales Schriftdeutsch“<sup>25</sup> entschieden, besonders hinsichtlich von Dialekt und Umgangssprache. Also zum Beispiel habe ich ‚des ma‘ als ‚dass wir‘ oder ‚oiso‘ als ‚also‘ wiedergegeben. Satzbaufehler, Pausen, und Lachen habe ich in die Transkription aufgenommen.<sup>26</sup> Dazu habe ich mich entschieden, weil ich bei einigen Themen das Gefühl hatte, zu wissen was der Befragte meint, obwohl kein eindeutiger Begriff dafür gefunden wurde. Und dieses ‚nach Worten suchen‘ wollte ich in der Transkription beibehalten.

---

<sup>24</sup> Vgl. Mayring 2002: 89

<sup>25</sup> Mayring 2002: 91

<sup>26</sup> Pausen im Sprechfluss habe ich mit ‚...‘ lange Pausen mit ‚...‘ gekennzeichnet, daher werden Auslassungen innerhalb wörtlicher Zitate aus den Interviews wie folgt gekennzeichnet: (...). Lachen wurde mit diesem =) Symbol gekennzeichnet.

Ich habe die gesamten Interviews transkribiert, außer wenn das Gespräch ganz vom Thema abgekommen ist, das ist durch die offene Gesprächsführung und Situation manchmal vorgekommen.

#### **1.3.4 Analyse, Aufbereitung und Darstellung der Ergebnisse**

Für die Analyse der Interviews viel die Wahl auf die strukturierende qualitative Inhaltsanalyse. Die zielt darauf ab „bestimmte Aspekte aus dem Material herauszufiltern, unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material auf Grund bestimmter Kriterien einzuschätzen“<sup>27</sup> Die angesprochenen, vorher festgelegten Kriterien, haben sich in dieser Arbeit im Laufe des Forschungsprozesses ergeben. Die erste teilnehmende Beobachtung fand wie gesagt, ohne übermäßige theoretische Vorkenntnisse statt, auch um sich voll auf die Meditation und deren Vermittlung einzulassen. Danach haben sich einige Fragen quasi von selbst beantwortet aber noch viel mehr aufgetan. Im weiteren Forschungsverlauf haben sich die wesentlichen Punkte immer mehr herauskristallisiert. Das gesammelte Material wurde dann an Hand von Kategorien<sup>28</sup> analysiert. Auch dabei wurde immer eine offene Haltung bewahrt, ganz im Sinne der *grounded theory*, um wichtige Inhalte, welche bis dahin nicht bedacht wurden nicht zu übersehen.

Die Kategorien werden später in der Arbeit, bei der Darstellung der Ergebnisse besprochen, da zuerst die Theorie erläutert werden soll. So wird auch die Kategorienfindung leichter nachvollziehbar.

Aber auch schon in der theoretischen Auseinandersetzung mit dem Thema, werden immer wieder Zitate aus den Interviews und Verweise auf die Erkenntnisse aus der empirischen Forschung gemacht werden, um die Verquickung von Theorie und Empirie aufzuzeigen. Diese Vorgehensweise spiegelt auch den Forschungsprozess wieder, denn wie schon erwähnt, haben sich immer wieder neue Fragestellungen und Perspektiven aufgetan, die den weiteren Prozess beeinflusst haben.

---

<sup>27</sup> Mayring 2002: 115

<sup>28</sup> Genauerer zur Kategorienbildung in Mayring 2002: 115ff

## 2 Vipassana und seine Wurzel im Buddhismus

Vipassana ist eine der ältesten buddhistischen Meditationsformen. Sie hat ihre Wurzeln im Theravada Buddhismus.<sup>29</sup> Es ist „eine direkte und allmähliche Kultivierung von Achtsamkeit oder Bewusstheit.“<sup>30</sup> Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene Schulen bzw. Untergruppen entwickelt. In meiner Arbeit werde ich mich mit der Technik des Körperdurchkehrens auseinandersetzen, auch *sweeping*<sup>31</sup> genannt, wie sie von S.N. Goenka gelehrt wird, auf den ich im Folgenden genauer eingehen werde. Meistens wird Vipassana Meditation als Achtsamkeits- oder Einsichtsmeditation bezeichnet. Wörtlich kann man Vipassana mit höherem Sehen, intuitivem Wissen, innerem Verstehen oder Hellblick übersetzen.<sup>32</sup> Da sich Vipassana im Theravada Buddhismus entwickelt hat, haben viele buddhistische Konzepte wie *kamma*<sup>33</sup>, *nibbāna* und der edle 8-facher Pfad, in diesem Kontext große Bedeutung. Ich werde allerdings nicht genau auf die buddhistische Philosophie eingehen. Es wird nur ein kurzer Überblick gebracht um die Tradition zu verorten und eine Verständnisbasis zu bieten. Genauer werden die Punkte beleuchtet, die für die Beantwortung der Fragestellung relevant sind und in den Text werden immer wieder Erklärungen einfließen. Aus folgenden zwei Gründen habe ich mich zu dieser Vorgehensweise entschieden. Zum einen wäre sonst der Rahmen dieser Diplomarbeit gesprengt worden und zum anderen gibt es schon sehr viel ausgezeichnete Literatur zum Buddhismus. Das Augenmerk wird hier auf der heilsamen Wirkung und der Bedeutungsübernahme im Westen bleiben.

### 2.1 Die Geschichte und Verbreitung – ein kurzer Überblick

Der Buddhismus hat sich in verschiedenen Regionen unterschiedlich weiterentwickelt, so kommt es, dass es heutzutage eine Vielzahl an Ausrichtungen und Traditionen gibt. Hans Gruber und Johann Figl betonen, dass der Buddhismus bei seiner Verbreitung immer mit den vorherrschenden, kulturellen Voraussetzungen

---

<sup>29</sup> Vgl. Gunaratana 1996: 40

<sup>30</sup> Gunaratana 1996: 40

<sup>31</sup> Wenn ich den englischen Begriff verwende, werde ich ihn kursiv setzen.

<sup>32</sup> Vgl. Gruber 1997: 46

<sup>33</sup> Vipassana, in der Tradition von S.N. Goenka bezieht sich in seinen Lehrreden auf die Sammlungen des Pali Kanon. Daher werde ich im folgenden Pali Ausdrücke verwenden und diese kursiv kennzeichnen.

verschmolzen ist, und das auf eine meist friedliche Art und Weise. Besonders wenn man ihn mit anderen Weltreligionen vergleicht. Johann Figl sieht in dem friedvollen, vernünftigen Charakter ein Argument für das breite, wachsende Interesse am Buddhismus im Westen.<sup>34</sup> Ein weiterer Anziehungspunkt des Buddhismus ist seine Erkenntnisorientiertheit, vor allem im Gegensatz zu Offenbarungsreligionen, wie z.B. dem Christentum.<sup>35</sup> In Kapitel 5.2. werde ich mich genauer mit dem Begriff Religion auseinandersetzen, auch als Gegensatz zu Spiritualität, und dabei näher erörtern warum Buddhismus bzw. Vipassana im Westen so großen Anklang finden. Der Buddhismus wurde in seinen verschiedenen Varianten für die jeweiligen Gesellschaften bedeutend und betonte stets die Befreiungsfähigkeit des Menschen. Natürlich hat er sich dabei auch immer selbst ein Stück weit weiterentwickelt. Das entspricht dem Ablauf den Karl Wernhart mit Transkulturation beschreibt.<sup>36</sup> Hans Gruber stellt auch die Frage nach einer abendländischen Version des Buddhismus, welche er am ehesten in der Vipassana Tradition vertreten sieht, der bloßen Achtsamkeitsentwicklung.<sup>37</sup>

Eine andere weitverbreitete und wichtige Strömung ist der Mahayana Buddhismus. Ihn findet man vor allem in Ostasien. Dazu gehört der Zen Buddhismus, er ist wahrscheinlich die populärste Form weltweit. Sie wurde anfangs hauptsächlich in Japan, Vietnam und Korea praktiziert.<sup>38</sup>

Die andere große Strömung innerhalb des Buddhismus, ist der Theravada Buddhismus, dem sowohl die Vipassana als auch die *samatha* Meditation entstammt.<sup>39</sup>

Buddha selbst hat nie von Buddhismus gesprochen oder ein vergleichbares Wort verwendet. Er wollte keine neue Religion oder Philosophie gründen, noch ein neues Glaubenssystem aufstellen oder verehrt werden.<sup>40</sup> Er sprach einfach nur von *dhamma*<sup>41</sup>, einem „kulturübergreifenden oder zeitlos gültigen Weg“<sup>42</sup>. In den ersten

---

<sup>34</sup> Vgl. Figl 1995: 16ff

<sup>35</sup> Vgl. Figl 1995: 17

<sup>36</sup> Vgl. Wernhart 2001: 50f

<sup>37</sup> Vgl. Gruber 1997: 46 & Gruber 1999: 9f

<sup>38</sup> Vgl. Gunaratana 1996: 10ff

<sup>39</sup> Vgl. Gunaratana 1996: 10ff

<sup>40</sup> Vgl. Gruber 2005: <http://www.buddha-heute.de/dharma-inhalt.htm>

<sup>41</sup> Auf den Begriff werde ich in Kapitel 4 noch genauer eingehen.

500 Jahren in denen die Lehre Buddhas verbreitet wurde, wurde wirklich nur der Begriff *dhamma* bzw. *dharma* verwendet. Wörtlich bedeutet *dhamma* „das was trägt“ oder „hält“<sup>43</sup> eine freiere Übersetzung wäre laut Hans Gruber, „das was heilt“<sup>44</sup>. Der Begriff Buddhismus hat sich erst im 19. Jahrhundert entwickelt, in einem abendländischen Kontext.<sup>45</sup>

Der Buddhismus unterscheidet sich ganz wesentlich von den ‚typischen‘ westlichen Religionen wie zum Beispiel dem Christentum. Um ihn zu praktizieren, muss man sich an keine Gottheit wenden bzw. diese um Hilfe oder Rat bitten. Man muss einfach die Realität erforschen, den Zusammenhang von Körper und Geist, um sich auf den Weg der Erleuchtung zu begeben. Dafür stellt der Buddhismus verschiedene Techniken zur Verfügung. Im westlichen Verständnis würde man die Vorgehensweise eher mit Psychologie verbinden als mit Religion. Eine dieser Techniken ist die Vipassana Meditation.<sup>46</sup> Natürlich haben sich mit der Zeit auch viele Riten und Bräuche im und rund um den Buddhismus entwickelt. Die grundsätzliche Haltung blieb allerdings sehr empirisch und erfahrungsorientiert.<sup>47</sup> Diese Charakteristika wirken auf Praktizierende im Westen sehr anziehend und werden auch in der Vipassana Tradition nach S.N. Goenka immer wieder betont. Dazu mehr in den folgenden Kapiteln.

## **2.2 Zur Person S.N. Goenka**

Satya Narayan Goenka, meist als S.N. Goenka abgekürzt, wurde 1924 im damaligen Burma geboren. Er stammt aus einer indischen, wohlhabenden Auswandererfamilie. Das hatte zu Folge, dass er streng hinduistisch erzogen wurde. Seine Familie war sehr geschäftstüchtig und auch er war schon in jungen Jahren ein erfolgreicher Unternehmer, wodurch sein Leben oft auch sehr angespannt verlief.<sup>48</sup> Er litt schon in jungen Jahren unter schwerer Migräne, die scheinbar niemand heilen konnte. Er ging zu verschiedensten Ärzten und nahm alle möglichen Medikamente. Auf der Suche nach Linderung und Heilung stieß er 1955 in Burma auf Sayagyi U Ba Khin, seinem

---

<sup>42</sup> Gruber 2005: <http://www.buddha-heute.de/dharma-inhalt.htm>

<sup>43</sup> Gruber 1999: 259

<sup>44</sup> Gruber 2005: <http://www.buddha-heute.de/dharma-inhalt.htm>

<sup>45</sup> Vgl. Gruber 2005: <http://www.buddha-heute.de/dharma-inhalt.htm>

<sup>46</sup> Vgl. Gunaratana 1991: 41ff

<sup>47</sup> Vgl. Gunaratana 1991: 43f

<sup>48</sup> Vgl. Scholz 1992: 280

zukünftigen Meditationslehrer.<sup>49</sup> Dieser lehrte ihm, nach anfänglichen Berührungsängsten, die auch aus seiner hinduistischen Gemeinschaft kamen, die Vipassana Meditation.<sup>50</sup> Die Erfahrung war für ihn in vielerlei Hinsicht tiefgreifend. Er erlangte Einsicht in die Natur der Dinge, die Existenz. Seine Migräne wurde geheilt, wobei er in seinen Kursen deutlich macht, dass die Heilung von körperlichen Beschwerden nie Ziel der Meditation sein darf, aber als ‚Nebenprodukt‘ der Geistreinigung durch die Meditation, können auch körperliche Schmerzen gelindert werden oder gar verschwinden.<sup>51</sup> So handelte auch U Ba Khin, der S.N. Goenka zunächst nicht für den Kurs zulassen wollte, weil er nur auf der Suche nach körperlicher Heilung war.

S.N. Goenka meditierte dann weitere 14 Jahre unter seinem Meiser U Ba Khin, bis er 1969 von diesem zum Lehrer autorisiert wurde. Im selben Jahr ging er nach Indien zurück.<sup>52</sup> S.N. Goenka war es sehr wichtig die Tradition in Indien zu verbreiten, da sie und er aus Indien stammten. Dort baute er die Methode weiter aus und begann Kurse zu halten. Diese erfreuten sich großer Beliebtheit und haben sich bis heute weltweit verbreitet,<sup>53</sup> wie schon in der Einleitung erwähnt. S.N. Goenka ist sehr charismatisch und hat eine äußerst humorvolle Erzählweise, mit der er die Inhalte vermittelt. Dies hat sicherlich zu der raschen Verbreitung beigetragen.

In vielen Ländern wurden eigene Meditationszentren eingerichtet, in denen fortlaufend Kurse abgehalten werden. In Österreich gibt es bisher kein fixes Zentrum, es werden drei bis vier 10 Tageskurse pro Jahr angeboten, in dafür eigens angemieteten Gebäuden. In Zukunft soll es aber ein dauerhaftes Zentrum geben.

---

<sup>49</sup> Vgl. Hart 2010: 11

<sup>50</sup> Vgl. Scholz 1992: 281

<sup>51</sup> Vgl. Hart 2010. 11f

<sup>52</sup> Vgl. Scholz 1992: 281

<sup>53</sup> Vgl. Gruber 1999: 45

### 3 Die Lehre der Vipassana Meditation nach S.N. Goenka

Zunächst möchte ich festhalten, dass die Lehre nicht von S.N. Goenka erfunden wurde. Er hat sie von U Ba Khin gelehrt bekommen und dann weiterentwickelt. Wie schon gesagt, behauptet S.N. Goenka, dass diese Technik sich auf die ursprüngliche Lehre Buddhas zurückführen lässt und beruft sich dabei auf den Pali-Kanon. Er meint, dass das die reine Lehre ist, die durch die Linie der Lehrer in Burma, zu denen auch U Ba Khin gehört, bewahrt und weitergegeben wurde. S.N. Goenka, U Ba Khin und auch schon dessen Lehrer waren eigentlich Laienlehrer, das heißt sie waren nie ordiniert. U Ba Khin begann erst im Alter von 40 Jahren zu meditieren. Alle hatten einen festen Platz im weltlichen Leben. U Ba Khin war sehr pragmatisch. Er wollte einfach den Menschen helfen und war fest davon überzeugt, dass Vipassana das richtige Mittel dazu ist. Er war als hoher Beamter tätig und überall wo er konnte versuchte er den Menschen Vipassana näher zu bringen, auch seinen Angestellten. Er interessierte sich nicht besonders für die Theorie hinter der Technik oder deren Wurzeln.<sup>54</sup> Dieses Interesse ist bei S.N. Goenka wesentlich stärker entwickelt.

S.N. Goenka legt bei der Durchführung seiner Kurse großen Wert darauf, dass diese überall gleich sind. Das größte Hilfsmittel dazu sind die Diskurse. Bei allen Kursen werden seine Diskurse, von ihm gesprochen, auf Tonträger<sup>55</sup> wiedergegeben. Er möchte die Methode damit ‚rein‘ halten, dieser Reinheitsanspruch wird öfter kritisiert, da er beinhaltet, dass andere Vipassana Strömungen die Lehrreden Buddhas falsch verstanden haben. Positiv fällt hingegen auf, dass die gesamte Organisation auf freiwilligen Spenden basiert, kein Lehrer oder Kursorganisator wird bezahlt. Es werden nicht einmal Fixkosten für Unterkunft und Verpflegung von den Meditierenden verlangt. S.N. Goenka hält sich dabei an das Prinzip von *dāna*, welches aus der frühbuddhistischen Zeit stammt und besagt, dass man für spirituelle Lehre kein Geld verlangen kann.<sup>56</sup>

---

<sup>54</sup> Vgl. Gruber 1999: 45f

<sup>55</sup> Oder auch mit audio-visuellen Medien.

<sup>56</sup> Vgl. Gruber 1999: 47f

S.N. Goenka verfolgt, wie andere buddhistische Traditionen, das Ziel der Überwindung von Leid. Dafür sieht auch er die Lösung in meditativer Praxis. Bei der stehen, wie bei U Ba Khin, *vedanā* im Vordergrund, das sind Empfindungen. „*Vedanā* hat, wie der Buddha beschrieb, sowohl geistige als auch körperliche Aspekte, daher bietet es sich als Mittel an, Geist und Körper in ihrer Gesamtheit, die Totalität des geistig-körperlichen Phänomens, zu untersuchen.“<sup>57</sup> Es wird eine ganzheitliche Sichtweise deutlich. Indem man in der Meditation *vedanā* beobachtet, kann man Einblicke in die Beschaffenheit von Körper und Geist und deren Zusammenhang gewinnen. Nach und nach kann man so die vier edlen Wahrheiten erkennen, verstehen und verinnerlichen und die Dinge sehen wie sie wirklich sind, anstatt in der üblichen verblendeten Weise. Dazu mehr in den nun folgenden Kapiteln.

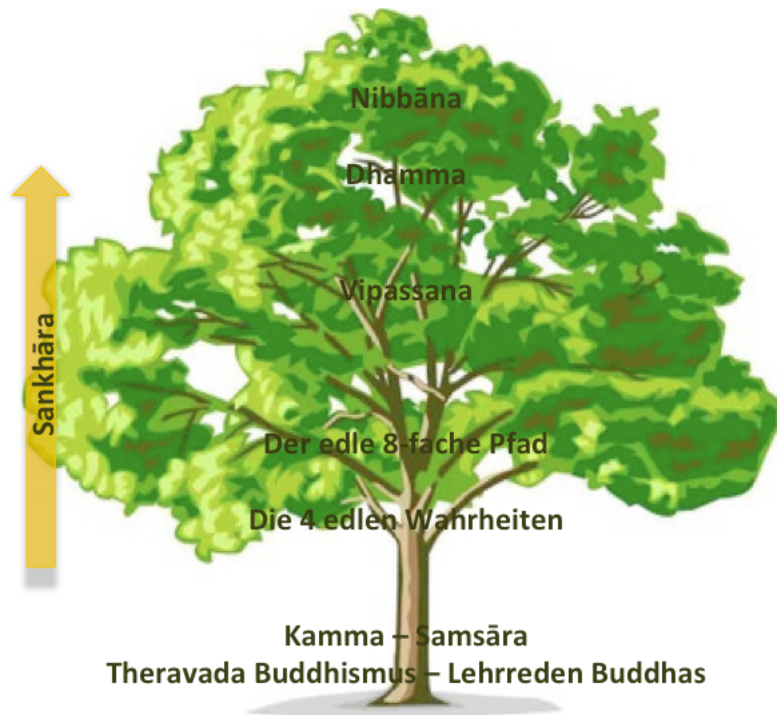
### **3.1 Vipassana – die wichtigsten Konzepte und Begriffe**

In der folgenden Grafik stelle ich Vipassana mit seinen wichtigsten Grundprinzipien und Wurzeln dar. Diese Grafik habe ich an Hand von verschiedenen Literaturangaben zusammengestellt. Hauptsächlich aber beziehe ich mich auf die Werke „Die Kunst des Lebens“ von William Hart und „Kursbuch Vipassana“ von Hans Gruber. Ich habe diese beiden Autoren gewählt, da Hans Gruber selbst seit über 30 Jahren meditiert. Er hat indiotibetische Philologie mit dem Schwerpunkt Buddhismus studiert und zahlreiche buddhistische Werke übersetzt. Er ist selbst als Autor tätig und hat bereits zahlreiche Artikel und Bücher zum Thema der buddhistischen Meditation, und speziell zur Vipassana Meditation, verfasst. Ich ziehe ihn daher als Experten heran. Das Werk von William Hart ist für mich sehr wichtig, da es in Kooperation<sup>58</sup> mit S.N. Goenka geschrieben wurde und daher Vipassana in der Weise beschreibt, in der ich es gelernt habe und die ich untersuchen möchte.

---

<sup>57</sup> Vgl. Hart 2010: 204

<sup>58</sup> „Dieses Buch ist die erste vollständige Studie über seine (Anm.: von S.N. Goenka) Lehre, entstanden unter seiner Anleitung und mit seiner Zustimmung. Als Quellenmaterial dienten im wesentlichen die Vorträge, die S.N. Goenka während eines zehntägigen Kurses hält,...“ (Hart 2010: 13) „...daß (sic) er (Anm.: S.N. Goenka) sich trotz seines vollen Terminkalenders die Zeit nahm, die Arbeit im Verlauf ihres Entstehungsprozesses immer wieder durchzusehen...In einem tieferen Sinne ist S.N. Goenka der eigentliche Autor dieser Arbeit, denn meine Absicht ist lediglich, seine Übermittlung der Lehre des Buddha vorzustellen.“ (Hart 2010: 15)



**Abbildung 2: Wesentliche Elemente der Vipassana Tradition<sup>59</sup>**

S.N. Goenka beruft sich direkt auf die Lehrreden Buddhas und zwar auf die beiden Praxislehren *Satipatthāna-Sutta*<sup>60</sup> also ‚die Rede der Vergegenwärtigung von Achtsamkeit‘ und *Ānāpāsati-Sutta*, ‚die Rede vom bewussten Ein- und Ausatmen‘, die sich in den Sammlungen des Pali Kanon finden. In beiden Reden wird von der ‚Entwicklung bloßer Achtsamkeit‘ als dem einzigen Weg gesprochen.<sup>61</sup> Darauf stützt sich der absolute Wahrheitsanspruch, den Goenka stellt, dazu noch genaueres in Kapitel 5.2.

*Kamma* ist ein wichtiges Konzept. *Kamma* bedeutet wörtlich „Tun, Sich-Auswirken“<sup>62</sup> und bezeichnet „das Gesetz von Ursache und Wirkung beim Verursacher“.<sup>63</sup> Es handelt davon, dass eine Tat bzw. eine Handlung, die von einem selbst ausgeführt wird Auswirkung auf dessen Zukunft haben wird.<sup>64</sup> Und natürlich wirken frühere Taten auf unsere jetzige Situation. Diese Taten können auch aus früheren Leben stammen. Man darf *kamma* nicht als ein lineares Ursache–Wirkprinzip verstehen, es ist sehr komplex. Hier kommt das Konzept des Kreislaufes der Wiedergeburt, des

<sup>59</sup> Eigene Grafik, an Hand der Literatur, die in dem zugehörigen Kapitel verwendet wurde.

<sup>60</sup> Alle Pali Ausdrücke werden kursiv gekennzeichnet.

<sup>61</sup> Vgl. Gruber 1999: 185f

<sup>62</sup> Vgl. Gruber 1999:261

<sup>63</sup> Vgl. Gruber 1999:261

<sup>64</sup> Vgl. Hart 2010: 200

Daseinskreislaufes<sup>65</sup> ins Spiel, das sich *samsāra* nennt. Es kann auch als ‚Welt des Leidens‘ oder als ‚konditionierte Welt‘ benannt werden.<sup>66</sup> Die vier edlen Wahrheiten handeln vom Leben welches durch Leid gekennzeichnet ist. Diese Aussage wird oft falsch verstanden. Buddha wollte nicht ausdrücken, dass das Leben an sich Leid bedeutet. Das Leben wird nur leidvoll, durch das nicht verstehen der vier edlen Wahrheiten, also durch unsere verblendete Sicht auf die Welt.<sup>67</sup> Darauf werde ich nun überblicksmäßig eingehen, da es sich um Grundlagen handelt die unumgänglich sind, wenn man verstehen will, wie sich Gesundheit und Heilung in der Vipassana Meditation vollzieht.

Die vier edlen Wahrheiten lauten wie folgt:

- ❖ Die Edle Wahrheit vom Leiden. Geburt, Krankheit, Altern und Tod sind leidvoll. Da all das aber unweigerlich im Leben auf jeden Menschen zukommt, ist das Leben mit Leid verbunden.
- ❖ Die Edle Wahrheit von der Leidensursache. Wirklich verursacht wird das Leid aber von Durst und von Verlangen. Der Durst nach Leben, nach Wiedergeburt, nach Sein und Nicht-Sein. In Bezug auf Krankheit wäre das der Durst nach Gesundheit bzw. nicht kranksein.
- ❖ Die Edle Wahrheit vom Leidensende. Das Leiden kann durch das Überwinden des Durstes, des nicht loslassen Wollens beendet werden.
- ❖ Die Edle Wahrheit vom Pfad der zum Leidensende führt. Das ist der Edle 8-fache Pfad, auf welchen ich anschließend noch näher eingehen werde.<sup>68</sup>

Krankheit ist also im Buddhismus eine unausweichliche Komponente des Lebens, wie auch der Tod. Heilung in diesem Kontext bedeutet, Krankheit zu akzeptieren und sich nicht mit ihr zu identifizieren und das Verlangen nach dem ‚gesunden‘ Zustand zu überwinden. Gesundheit ist demnach vor allem eine geistige Einstellung. In den Interviews wurde der Zusammenhang von Körper und Geist auch immer wieder angesprochen.

Hans Gruber schreibt, dass Buddha häufig mit einem Arzt verglichen wird „der eine umfassende Krankheitsdiagnose stellt, bevor er das Behandlungsmittel

---

<sup>65</sup> Vgl. Gruber 1999: 267

<sup>66</sup> Vgl. Hart 2010: 201

<sup>67</sup> Vgl. Gruber 1999: 199f

<sup>68</sup> Vgl. Gruber 1999: 189

verschreibt.“<sup>69</sup> Die Diagnose wird in den ersten beiden edlen Wahrheiten gestellt, die Behandlung wird in den letzten Beiden erklärt.<sup>70</sup> Ich denke, dass hier sehr schön herauskommt, wie in Vipassana Heilung und Krankheit verstanden wird. Krankheit gehört einfach zum Leben dazu. Der Umgang damit ist das entscheidende. Die Behandlungsanweisungen, um hier den Vergleich weiterzuführen den Hans Gruber zieht, finden sich im edlen 8-fachen Pfad.<sup>71</sup>

Der beinhaltet die Entwicklung von Weisheit, welche sich zusammensetzt aus:

- ❖ Hoher Sicht, das Verstehen der Vier Edlen Wahrheiten, aber nicht nur auf einer intellektuellen Ebene, es geht hier mehr um eine Verinnerlichung.
- ❖ Hoher Entschluss, also frei von Begehren, Übelwollen und sonstigen unheilsamen Neigungen.<sup>72</sup>

Der nächste große Punkt im Edlen 8-fachen Pfad ist die Entwicklung von Sittlichkeit, von *sīla*. Hier ist bei allen folgenden Punkten immer wichtig, dass die Absicht die hinter einer Tat bzw. einem Verhalten steht zählt.

- ❖ Hohe Rede bedeutet nicht zu lügen, nicht zu schwätzen und nicht schlecht über andere zu reden.
- ❖ Hohes Tun bedeutet nicht zu töten und zwar weder Mensch noch Tier. Nicht zu stehlen und ein rechtes sexuelles Verhalten, das soll heißen, dass man dadurch niemandem schaden soll.
- ❖ Hoher Lebenserwerb bedeutet, dass man einem Lebenserwerb nachgehen soll, der niemand anderem schadet.<sup>73</sup>

Während einem Kurs gelten noch strengere Regeln, wie völlige sexuelle Enthaltsamkeit und der Verzicht auf jegliches Rauschmittel usw.. Ein Mönch lebt immer nach den Regeln die sonst nur im Kurs gelten. S.N. Goenka zeigt sich hier als sehr lebensnah. Er betont in seinen Diskursen immer wieder, dass man sich auch an diese Regeln langsam herantasten kann, und soviel übernehmen soll, wie man eben in der Lage ist zu tun. Man sollte bloß immer in die richtige Richtung weitergehen und eine rechte Absicht haben. In meinen Interviews habe ich bemerkt, dass durch

---

<sup>69</sup>Gruber 1999: 191

<sup>70</sup> Vgl. Gruber 1999: 191

<sup>71</sup> Vgl. Gruber 1999: 186ff

<sup>72</sup> Vgl. Gruber 1999: 198f

<sup>73</sup> Vgl. Gruber 1999: 198f

fortschreitende Meditationspraxis diese Regeln auch tatsächlich immer leichter eingehalten werden. Das geht quasi Hand in Hand. Auch an meiner eigenen Erfahrung konnte ich diese Wirkung feststellen.

Der dritte Bereich des Edlen 8-fachen Pfades<sup>74</sup> ist die Entwicklung von *samādhi*<sup>75</sup>, von Vertiefung und Konzentration.

- ❖ Hohes Bemühen, meint dass man versuchen soll alles Unheilsame abzubauen und dafür Heilsames zu vermehren. In den Lehrreden wird eigentlich nie von gut und schlecht gesprochen, sondern immer von heil- und unheil-sam.<sup>76</sup>
- ❖ Hohe Achtsamkeit, also bloße Achtsamkeit soll fortlaufend entwickelt und vertieft werden und zwar auf vier Ebenen, die Vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit. Das heißt Achtsamkeit gegenüber dem Körperlichen, den Geisteszuständen, den Gefühlen und den natürlichen Wahrheiten.<sup>77</sup>
- ❖ Hohe Konzentration. Konzentration ist ein wichtiges Instrument um bloße Achtsamkeit aufrecht zu erhalten und sollte daher geschult werden um möglichst ungeteilt und scharf zu werden.<sup>78</sup>

Wie man diese Qualitäten entwickelt, wird in den folgenden Kapiteln noch ausführlich behandelt. An dieser Stelle soll zum besseren Verständnis nur noch kurz gesagt sein, dass wenn man diesem Pfad folgt, dann besagt *dhmma*<sup>79</sup>, das Gesetz der Natur, der Befreiung, dass man aus dem leidvollen Kreislauf der Wiedergeburten ausbrechen kann und frei von allem Leiden wird. Das wäre dann das *nibbana*. *Nibbana* ist die letztendliche Realität, das Unkonditionierte. Man kann es auch als Erleuchtung bezeichnen.<sup>80</sup> Dies war von keinem meiner Interviewpartner<sup>81</sup> ein deklariertes Ziel, nur einer meinte, dass das irgendwann zwangsläufig wohl so sein wird, aber wohl nicht in diesem Leben.<sup>82</sup>

---

<sup>74</sup> eigentlich ist es der zweite Bereich, ich erläutere ihn hier nur in dieser Reihenfolge.

<sup>75</sup> Vgl. Hart 2010: 201

<sup>76</sup> Vgl. Gruber 1999: 198f

<sup>77</sup> Vgl. Gruber 1999: 198f

<sup>78</sup> Vgl. Gruber 1999: 198f

<sup>79</sup> Vgl. Hart 2010: 199

<sup>80</sup> Vgl. Hart 2010: 200

<sup>81</sup> Hier und im folgenden Verlauf meiner Arbeit, werde ich immer von dem Interviewpartner in männlicher Form schreiben. Das tue ich einerseits, da alle meine Interviewpartner anonym bleiben wollten und andererseits, weil ich mich im Zuge dieser Arbeit auf Grund der leichteren Lesbarkeit für diese Schreibweise entschieden habe.

<sup>82</sup> Vgl. Interview 3: Zeile 770-778

Alle Befragten konnten das Erklärungsmodell gut annehmen oder fanden es zumindest nicht störend und meist sehr logisch. So sagte einer meiner Interviewpartner als es um Wiedergeburt ging folgendes: „...wo soll denn das hingehen wenn man stirbt? Das ist doch absolut unlogisch, dass das ...Energie kann ja nur umgewandelt werden und das ist ja Energie die da ist und die kann nicht verschwinden. Die kann nur auf irgendeine Art weiter existieren und sich weiter verändern. Ja. Das hat auch absolute Logik, dass da ein kontinuierliches Ding ist.“<sup>83</sup> *Kamma* fanden alle sehr einleuchtend, haben aber auch gemeint, dass das nicht zu einfach verstanden werden darf. Es gibt nicht immer eine, für einen selbst, nachvollziehbare Ursache auf eine Wirkung, dass Ganze ist viel komplexer. Es hatte aber für alle den positiven Beigeschmack, dass man etwas dafür tun kann, dass man Einfluss nehmen kann und Eigenverantwortung besitzt. Und zwar durch Sittlichkeit und durch die Meditation, die nun näher untersucht werden soll.

### 3.2 Die drei Daseinsmerkmale

Das buddhistische Befreiungsziel ist, Dinge so zu sehen wie sie wirklich sind, um die wahre Natur aller Erscheinungen zu erkennen.<sup>84</sup> Mit anderen Worten eine ungetrübte Schau zu entwickeln. Das gilt auch für die Vipassana Tradition.<sup>85</sup> Diese Erscheinungen sind durch folgende drei Daseinsmerkmale charakterisiert:



Abbildung 3: Die drei Daseinsmerkmale<sup>86</sup>

<sup>83</sup> Interview 3: Zeile 545-549

<sup>84</sup> Vgl. Gunaratana 1996: 156

<sup>85</sup> Vgl. Gruber 1999: 215

<sup>86</sup> Vgl. Hart 2010: 117f

Nun werde ich mit den Daseinsmerkmalen näher auseinandersetzen. Es scheint keine große Erkenntnis zu sein, dass das Leben, und alles was es beinhaltet, veränderlich ist. Auf einer intellektuellen Ebene liegt diese Erkenntnis auf der Hand, bei Vipassana geht es aber darum diese Vergänglichkeit, die Unbeständigkeit direkt zu erfahren und zwar innerhalb des eigenen Körpers. Denn kurzlebige, flüchtige Empfindungen und Veränderungen, die man selbst beobachten, spüren und erfahren kann, sind der beste Beweis für Vergänglichkeit.<sup>87</sup> Also für die Realität von Geist und Materie, die sich ständig in flusshafter Veränderung befinden und unbeständig sind.<sup>88</sup> Wichtig ist hier der Gedanke des Prozesses, des Fließens.<sup>89</sup> Hans Gruber merkt zum Begriff *anicca* an, dass dieser viel stärker ist als unser westliches Verständnis von Vergänglichkeit. Er spielt auf die flusshafte Qualität von Dingen an, die sich ständig verändernde. Der Begriff impliziert eine Verneinung jedweden Bleibens und die Existenz eines festen Kerns, sei es auch nur für einen Moment.<sup>90</sup>

Was unbeständig ist, kann auch nicht hinreichend sein. Damit sind alle materiellen aber auch geistigen Dinge nicht hinreichend, das ist die Aussage des Daseinsmerkmals *dukkha*.<sup>91</sup> Da alles wieder vergehen wird, ist es nicht fassbar und kann nicht Grundlage für Zufriedenheit und Glück sein. Das bedeutet, dass man zwangsweise Leid und Unglück erfahren wird, wenn man anhaftet, an was auch immer.<sup>92</sup> In der buddhistischen Philosophie gelten diese beiden Merkmale in logischer Konsequenz auch für das Ich, das Selbst, das ist mit *anattā* gemeint,<sup>93</sup> das Nicht-Selbst aller Dinge, wozu eben auch das Ich zählt.<sup>94</sup> Hans Gruber fasst den Zusammenhang zwischen den drei Merkmalen wie folgt zusammen: „Was flußhaft vergänglich und damit nicht-hinreichend ist, kann nicht das ‚Ich‘, das ‚Mein‘, oder ein getrenntes ‚Selbst‘ sein.“<sup>95</sup> Erkennt man diese Daseinsmerkmale, auf eine verinnerlichende, auf Erfahrungbasierende Weise und akzeptiert sie, dann kann man

---

<sup>87</sup> Vgl. Hart 2010: 118

<sup>88</sup> Vgl. Hart 2010: 117

<sup>89</sup> Vgl. Hart 2010: 118

<sup>90</sup> Vgl. Gruber 1999: 216f

<sup>91</sup> Vgl. Gruber 1999: 215f

<sup>92</sup> Vgl. Gunaratana 1996: 156f

<sup>93</sup> Vgl. Hart 2010: 118f

<sup>94</sup> Vgl. Gruber 1999: 215

<sup>95</sup> Gruber 1999: 215

Leid überwinden. Die Technik dazu ist die Meditation, im Falle der Vipassana Meditation die Entwicklung von Achtsamkeit.

### 3.3 Die Entwicklung von Achtsamkeit

Im vorhergehenden Kapitel ging ich auf das buddhistische Befreiungsziel ein, das Überwinden von Leid, durch Erkennen der wahren Natur. Weiter habe ich erläutert, wie diese beschaffen ist. Und wie ebenfalls schon erwähnt, ist es wichtig, diese Wahrheit, also die drei Daseinsmerkmale, nicht auf einer intellektuellen Ebene zu verstehen, sondern auf der Ebene der Erfahrung. Dazu muss man reine Achtsamkeit entwickeln, *sammā-sati*. William Hart beschreibt *sammā-sati* wie folgt: „...rechtes Gewahrsein, rechte Aufmerksamkeit, ein Grundpfeiler des Edlen Achteiligen Pfades.“<sup>96</sup> Henepola Gunaratana definiert *sati* als „nicht-begriffliche Bewusstheit“<sup>97</sup> aber auch reine Aufmerksamkeit ist eine passende Bezeichnung. Der Begriff ist nicht gleichzustellen mit dem Begriff Denken. Es geht darum nur hinzuschauen, nicht zu benennen, zu kategorisieren, zu verknüpfen und zu erinnern. Es steht daher auch nicht in Verbindung zum Ich, da man ja nicht verknüpft, verbindet und analysiert. Achtsamkeit nimmt nur wahr, was tatsächlich da ist, ohne irgendetwas hinzuzufügen.<sup>98</sup> Ein weiteres wichtiges Attribut von Achtsamkeit ist, dass sie ausnahmslos in der Gegenwart stattfindet, also von Augenblick zu Augenblick.<sup>99</sup> Dieser Punkt bereitet oft Schwierigkeiten in der Meditation, da unser Geist sehr oft in der Vergangenheit schwelgt oder über die Zukunft nachdenkt.

Reine Aufmerksamkeit „ist Bewusstheit von Veränderung...mit Achtsamkeit betrachtet man das Universum im Inneren“<sup>100</sup> und dies tut man mit einer unvoreingenommen, urteilslosen und gleichmütigen Einstellung, was nicht mit Gefühlslosigkeit gleichzusetzen ist. Sie erkennt die drei wesentlichen Merkmale der Existenz, *anicca*, *dukkha* und *anattā*. Reine Achtsamkeit liegt jenseits von herkömmlichen Denkprozessen, wie schon gesagt, sie ist begriffslos. Jemand, der Achtsamkeit voll entwickelt hat, kann die dazwischenliegenden, bewussten Denkprozessen erkennen. Anfangs gelingt das nur in ganz kurzen Momenten, es ist

---

<sup>96</sup> Hart 2010: 202

<sup>97</sup> Gunaratana 1996: 152

<sup>98</sup> Vgl. Gunaratana 1996: 153f

<sup>99</sup> Vgl. Gunaratana 1996: 154

<sup>100</sup> Gunaratana 1996: 153

ein langer Weg bis man bewusste Momente der Achtsamkeit ausdehnt und sie in den Alltag hineinbringt.<sup>101</sup> Die Übernahme in den Alltag ist jedoch das Ziel.

„Achtsamkeit ist zu ein und derselben Zeit sowohl reine Aufmerksamkeit selbst als auch die Instanz, die uns daran erinnert reine Aufmerksamkeit anzuwenden, wenn wir damit aufgehört haben.“<sup>102</sup> Um Achtsamkeit zu erlangen, muss man zunächst einmal *samādhi* schulen und entwickeln. *samādhi* ist „Konzentration, Herrschaft über den eigenen Geis; ... Wenn *Samādhi* als Ziel an sich kultiviert wird, führt es zur Erlangung der Stadien der geistigen Absorption oder Versenkung ..., nicht jedoch zur völligen Befreiung des Geistes.“<sup>103</sup> Hier soll zum Ausdruck kommen, dass nicht jede beliebige Konzentrationsschulung einen Befreiungsweg darstellt. Dazu sind mehr Faktoren notwendig, wie im Achtgliedrigen Pfad beschrieben.

S.N. Goenka vermittelt die Technik ausschließlich in eigens dafür organisierten Kursen, auf welche ich im Kapitel 6 noch genauer eingehen werde. Zunächst beginnt man damit *ānāpāna-sati*: „Gewahrsein der Atmung; Aufmerksamkeit für den Atem“<sup>104</sup> zu üben.

### **3.3.1 *Ānāpāna-sati***

Zunächst beginnt man *ānāpāna-sati*: „Gewahrsein der Atmung; Aufmerksamkeit für den Atem“<sup>105</sup> zu praktizieren. Damit wird die Beruhigung des Geistes und Schulung von Konzentration bezweckt. Es ist unumgänglich den Geist zunächst zu beruhigen, denn es ist eine über das ganze Leben hinweg antrainierte Gewohnheit unseres Geistes unruhig zu sein. Von einem Objekt zum nächsten zu springen oder von einem Gedanken zum nächsten. So ignoriert er die Realität.<sup>106</sup> Wichtig ist hierbei zu beachten, dass die *ānāpāna* Meditation keine Atemübung darstellt, der Atem soll nicht beeinflusst, sondern nur beobachtet werden und man soll sich ihm bewusst werden, möglichst ohne Unterbrechung. Wie gesagt, geht es um die Schulung der Konzentration und der Achtsamkeit.<sup>107</sup>

---

<sup>101</sup> Vgl. Gunaratana 1996: 154ff

<sup>102</sup> Gunaratana 1996: 155

<sup>103</sup> Hart 2010: 201

<sup>104</sup> Hart 2010: 202

<sup>105</sup> Hart 2010: 202

<sup>106</sup> Vgl. Hart 2010: 92

<sup>107</sup> Vgl. Hart 2010: 90f

### 3.3.1.1 Der Atem als Meditationsobjekt

Der Atem eignet sich aus verschiedenen Gründen als Meditationsobjekt. Zunächst, da er jederzeit und jedem zur Verfügung steht.<sup>108</sup> Er hat eine Lebenserhaltende Funktion, funktioniert automatisch, bzw. unbewusst, aber auch willentlich beeinflussbar, bzw. bewusst, was sehr wichtig ist: „Da der Atem sowohl bewußt (sic) als auch unbewußt (sic) arbeitet, ist er eine Brücke zwischen dem bewußten (sic) und dem unbewußten (sic) Geist.“<sup>109</sup> Die Atmung reagiert auf Emotionen und Umwelteinflüsse.<sup>110</sup> Sie spiegelt auch den jeweiligen Zustand des Geistes wieder. Dadurch, meint Gruber, kann man durch die aufmerksame bewusste Wahrnehmung des Atems, den Geist von Negativität befreien, also von Verlangen, Aversion und Unwissenheit.<sup>111</sup> Über den Atem, bzw. über das Atemwegssystem, findet ein großer Teil des Austausches zwischen Körper und Umwelt statt. In diesem Austausch spiegelt sich auch die Vergänglichkeit wieder.<sup>112</sup> Ulrich Ott, ein Psychologe, der Meditation auch aus einer neurowissenschaftlichen Perspektive heraus untersucht, schreibt dem Atem als Meditationsobjekt ebenfalls ganz besondere Qualitäten zu. Und zwar ist das Besondere daran, dass ein enger Zusammenhang zwischen ihm und vegetativer Erregung und Emotionen besteht. Der Atem hat auch direkte Auswirkung auf die Herztätigkeit. Auf Grund verschiedener Studienergebnisse wird vermutet, dass vertiefte Bauchatmung positive Wirkung auf die Gesundheit hat, da die Rhythmen von Herz, Atmung und Blutdruck synchronisiert werden. Das kann dabei helfen die autonome Regulation wieder in Balance zu bringen.<sup>113</sup> Wie bereits erläutert, soll man bei der *ānāpāna* Meditation den Atem nicht beeinflussen, im Normalfall wird er von selber ruhiger und tiefer, da sich der Geist beruhigt. Ulrich Ott weist weiter darauf hin, dass bei Untersuchung<sup>114</sup> von Meditierenden mehr graue Substanz im Kerngebiet des Hirnstamms gefunden wurde. Diese ist für die Regulation des Herz-Kreislaufsystems verantwortlich.<sup>115</sup> Der Hirnstamm ist wiederum mit vielen weiteren Bereichen des Hirns in Verbindung, daher hält er es für möglich, dass

---

<sup>108</sup> Vgl. Hart 2010: 91

<sup>109</sup> Hart 2010: 94

<sup>110</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2001: 60f

<sup>111</sup> Vgl. Hart 2010: 94

<sup>112</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2001: 59

<sup>113</sup> Vgl. Ott 2010: 47f

<sup>114</sup> Ulrich Ott bezieht sich hier auf folgende Untersuchung: Vestergaard-Poulsen et al. (Hg.) 2009: Long-term meditation is associated with increased gray matter density in the brain stem. S170-174. In: NeuroReport 2009, 20.

<sup>115</sup> Vgl. Ott 2010: 48f

auch dies sich positiv auf Emotionen und Immunsystem auswirkt. Insgesamt geht Ulrich Ott also von einer positiven Wirkung atembezogener Meditationsübungen auf die Gesundheit aus.<sup>116</sup>

Auch Hans Gruber beschreibt diesen positiven Effekt. Er sagt, dass wenn *samādhi* stärker wird, und über längere Zeiträume aufrecht erhalten werden kann, sich ein glückliches, energiegeladenes, entspanntes Gefühl einstellt. Dies geht mit einer Veränderung des Atems einher, welcher regelmäßiger, sanfter und weicher wird. Das deutet darauf hin, dass sich der Geist beruhigt hat und damit kommt auch der Körper zur Ruhe. Hier wird wieder die enge Vernetzung und der Zusammenhang von Körper und Geist zu tragen. In diesem Stadium kann es zu ungewöhnlichen Erfahrungen kommen. Die sind allerdings nicht das Ziel der Meditation, aber ein Zeichen dafür, dass der Geist, ein höheres Level an Konzentration erreicht hat.<sup>117</sup>

### **3.3.2 *Body sweeping* bzw. die Vipassana Meditation**

Am vierten Tag des Kurses, ist der Geist durch die *ānāpāna* Meditation zur Ruhe gekommen, und die Vipassana Meditation beginnt.

*Vipassanā*<sup>118</sup> bedeutet: „Selbstbeobachtung, Einsicht, die den Geist vollkommen reinigt; insbesondere die Einsicht in die unbeständige Natur von Geist und Körper;“<sup>119</sup> Diese Einsicht wird durch *vipassanā-bhāvanā*, also die Vipassana Meditation „die systematische Entwicklung von Einsicht durch die Meditationstechnik des Beobachtens der eigenen Realität mittels der Empfindungen innerhalb des Körpers“<sup>120</sup> erreicht. Es geht darum, das intuitive Körperwissen oder auch das Bauchgefühl zu entwickeln bzw. wieder zu entdecken.<sup>121</sup> Hier schwingt der Aspekt der Erfahrung mit, der in der Vipassana Meditation so wichtig ist.

*Vipassanā-bhāvanā* ist also das systematische Durchwandern des Körpers. Man richtet seine Aufmerksamkeit von einem Bereich zum nächsten. Dabei werden die Bereiche immer kleiner und die Wahrnehmungen immer feiner mit fortschreitender

---

<sup>116</sup> Vgl. Ott 2010:49

<sup>117</sup> Vgl. Hart 2010: 96f

<sup>118</sup> Das ist die pali Schreibweise für Vipassana. Da der Begriff so oft in der Arbeit vorkommt, wird er sonst für einen besseren Lesefluss in seiner eingedeutschten Version verwendet.

<sup>119</sup> Hart 2010: 204

<sup>120</sup> Hart 2010: 204

<sup>121</sup> Vgl. Gruber 1999: 48

Praxis.<sup>122</sup> Das systematische Vorgehen ist wichtig, da sonst einige Teil ausgelassen werden würden, in denen es schwieriger ist Empfindungen zu erfahren. Im Körper treten ständig Empfindungen bzw. *vedanā* auf und vergehen auch wieder, egal ob sie angenehm, oder unangenehm sind. An ihnen lässt sich das Daseinsmerkmal der Vergänglichkeit sehr gut erkennen.<sup>123</sup>

Beim durchwandern<sup>124</sup> des Körpers stößt man auf Spannungsfelder. Die Spannungsfelder repräsentieren leidenschaftende Haltungen auf der physischen Ebene, so wie Gier, Ablehnung, Hass, Neid, Angst und ähnliche mehr. Im Volksmund ist das Wissen über diesen Zusammenhang in vielen Redewendungen wiederzufinden. Wie z.B.: ‚Da stellen sich mir die Haare auf.‘ oder ‚ein Schreck der durch Mark und Bein geht‘ usw.<sup>125</sup> Körperempfindungen stellen laut Goenka, und er bezieht sich hier direkt auf Buddha, eine Kontaktmöglichkeit zu unserem Unbewussten dar. Für tiefgreifende Reinigung des Geistes ist es daher notwendig mit ihnen zu arbeiten.<sup>126</sup> Mit ihnen zu arbeiten bedeutet, sie gleichmütig und ununterbrochen zu beobachten und zu akzeptieren und ihren ununterbrochenen Wandel zu erkennen. So werden Begehren, Abneigung und damit auch Leiden unmöglich.<sup>127</sup> Genauer werde ich darauf noch im Folgenden eingehen. Was bisher klar werden soll, ist, dass die Vipassana Meditation, das Körper durchkehren, dabei behilflich ist, die wahre Natur der Dinge zu erkennen. Das Verhältnis zum Körper ist in der westlichen Industriegesellschaft oft sehr paradox. Einerseits hat das Erscheinungsbild, oder auch das von anderen große Bedeutung. Oft ist man damit nicht zufrieden, man kann sogar Minderwertigkeitsgefühle entwickeln. Das Aussehen wird manchmal für verschiedene negative Ereignisse, wie Misserfolg oder ähnliches, verantwortlich gemacht. Oft wird der Körper als zu dick, zu runzelig, zu klein oder sonstiges wahrgenommen, dies zeugt laut John Kabat-Zinn von einem Kontaktverlust zum Körper. Durch die Meditation, hier im speziellen das *body sweeping*, kann die Nähe und Verbundenheit wieder erfahren und aufgebaut werden. Man lernt den Körper

---

<sup>122</sup> Vgl. Wilber 2010: 112f & Gruber 1999: 48

<sup>123</sup> Vgl. Gruber 1999: 49f

<sup>124</sup> so wird Body sweeping häufig übersetzt. Andere gebräuchliche Übersetzungen sind: Körper durchkehren oder Körper durchfließen.

<sup>125</sup> Vgl. Gruber 1999: 48f

<sup>126</sup> Vgl. Gruber 1999: 52

<sup>127</sup> Vgl. Gruber 1999: 50

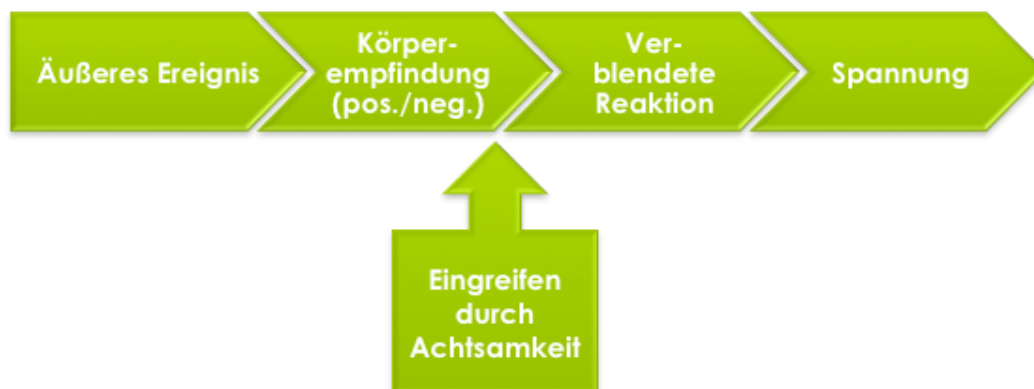
wieder als das wahrzunehmen was er ist, nämlich ein wunderbares Instrument, der durchs Leben bringt. *Body sweeping* hilft dabei, sich dem Körper wider auf eine positive Weise anzunähern und ihn für all seine Fähigkeiten zu schätzen.<sup>128</sup>

Durch die Vipassana Meditation kann man das Verhältnis zwischen Körper und Geist verbessern und sowohl psychische als auch physische Heilung erfahren.<sup>129</sup> Goenka würde sagen, dass man so den Geist reinigt und der wiederum mit dem Körper zusammenhängt und sich dadurch auch positive Wirkungen auf ihn ergeben.<sup>130</sup> *Body sweeping* muss immer mit voller Aufmerksamkeit und Akzeptanz für das was, gerade da ist und gespürt wird, durchgeführt werden. Seine reinigende, heilsame Wirkung darf nicht zum Ziel der Übung werden. Die Reinigung passiert von selbst, wenn man eben achtsam praktiziert und was kommt akzeptiert.<sup>131</sup>

John Kabat-Zinn beschreibt auch Fälle, bei denen während der Mediation, bis dahin verdrängte traumatische Erlebnisse, wieder an die Oberfläche kamen und dann aufgelöst wurden.<sup>132</sup> Allerdings sagt sowohl er als auch Goenka, dass solche Fälle nicht die Regel sind und Mediation Psychotherapie nicht ersetzen kann und soll. Bei der Anmeldung zu einem Vipassanaretreat wird explizit darauf hingewiesen.

### 3.4 Die leidenschaftende Verkettung

Goenka betont immer wieder, dass Vipassana dabei hilft aus einem blinden ‚Reaktionsmodus‘ auszubrechen und in einen des ‚angebrachten Agierens‘ zu gelangen. Dazu muss die leidenschaftende Verkettung unterbrochen werden.



<sup>128</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2001:82ff

<sup>129</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2001: 85f

<sup>130</sup> Vgl. Hart 2010: 34

<sup>131</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2001:94f

<sup>132</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2001: 86f

#### Abbildung 4: Leidenschaftliche Verkettung<sup>133</sup>

Wie bei den drei Daseinsmerkmalen, geht es auch hier um eine falsche Sichtweise, ein falsches Verständnis, um Unwissen, welches es durch Achtsamkeit zu überwinden gilt. Diesmal liegt der Irrtum bei folgendem kausalem Zusammenhang: dem Entstehen von Aversion, Begierde, Hass, Angst usw. Im allgemeinen nimmt man an, dass äußere Dinge, das können Objekte, Ereignisse oder andere Lebewesen sein, eine Reaktion im Menschen auslösen. Hier ist aber zu bedenken, dass das gleiche Objekt, Lebewesen oder Ereignis, bei verschiedenen Menschen verschiedene Reaktionen hervorruft.<sup>134</sup> Das bedeutet, dass die Reaktion nicht direkt an das äußere Ereignis gebunden ist. Das äußere Ereignis löst bloß eine körperliche Empfindung aus, auf die dann der Geist mit tief sitzenden unreflektierten, gewohnten Mustern reagiert. Diese könnte man auch mit inneren Einstellungen oder Konditionierungen bezeichnen. Verallgemeinernd kann man sagen, dass der Mensch immer mit Aversion oder Begierde reagiert, sei es auch in sehr schwacher Form. Auf diese beiden Gemütszustände lassen sich alle anderen Emotionen, im Großen und Ganzen, zurückführen.<sup>135</sup> Die aufkommende, verblendete Reaktion erzeugt Spannungen, die sich dann auf physischer Ebene niederschlagen. In weiterer Folge verstärken die Niederschlagungen kommende, blinde Reaktionen auf ähnliche äußerliche Reize. Das verursacht Leid. Einerseits ist das eine Spirale, die sich immer weiter verstärkt. Andererseits ist es auch ein logischer Ablauf, nichts passiert ohne Ursache. Das ist das Gesetz von *kamma*.<sup>136</sup> Das positive daran ist, dass man das Leid in logischer Konsequenz auch stoppen kann, wenn man die Ursache ausmerzt. Und diese Ursache ist eben die blinde Reaktion, die auf Grund von Unwissen entsteht. Dem kann man durch Achtsamkeit entgegenwirken.

Durch Achtsamkeit kann man die drei Daseinsmerkmale erkennen, wodurch es nicht mehr sinnvoll ist etwas zu begehren oder Aversion gegen etwas zu entwickeln.<sup>137</sup> Zusätzlich kann durch ständige, gleichmütige Aufmerksamkeit gegenüber den Körperempfindungen die leidenschaftliche Verkettung unterbunden werden und die Spannungen können abgebaut werden. Denn es kommt zu keiner blinden Reaktion mehr, da man sich der sonst unbewussten, körperlichen Reaktionen, bewusst wird

---

<sup>133</sup> Vgl. Gruber 1997: 48

<sup>134</sup> Vgl. Gruber 1997: 49

<sup>135</sup> Vgl. Hart 2010: 61ff

<sup>136</sup> Vgl. Hart 2010: 63f

<sup>137</sup> Vgl. Gruber 2010: 50f

und diese gleichmütig akzeptiert. So entstehen keine neuen Spannungen und nach und nach können sich auch die alten, tiefsitzenden auflösen.<sup>138</sup> Die blinden Reaktionsmuster, oder Konditionierungen werden in der Vipassana Tradition *sankhāras* genannt. Sie sind die „geistige Gewohnheit des Reagierens. Verblindet durch Unwissenheit, erzeugen wir Reaktionen des Verlangens und der Aversion, die sich zu Anhaftungen weiterentwickeln, und diese Anhaftung hat alle Arten von Unglück und Leiden zur Folge.“<sup>139</sup>

Ulrich Ott beleuchtet die Wirkungsweise des *body sweeping*, aus einer psychologischen und neurowissenschaftlichen Perspektive. Er spricht dabei von emotionaler Intelligenz die entwickelt wird. Emotionen sind körperlich verankert, davon wird in verschiedenen Forschungsrichtungen ausgegangen. Unterschiedliche Situationen lösen im Körper vielfältige Reaktionen und charakteristische Empfindungen aus. Diese wiederum setzen Emotionen, wie Angst, Freude, Trauer usw. frei. Die Emotionen werden vom Körper teils sogar in äußerlich sichtbaren Signalen ausgedrückt, wie z.B.: Weinen, Lachen oder Erröten.<sup>140</sup> Meditation bzw. das Beobachten und Wahrnehmen von Körpergefühlen, sind ein möglicher Weg um Intuition und emotionale Intelligenz zu fördern. Denn allzu oft, werden Körperempfindungen nur wahrgenommen, wenn es sich um Schmerzen oder Hunger handelt. Verschiedenste Informationen über Wahrnehmungen innerhalb des Körpers, laufen im Inselcortex der rechten Hirnhälfte zusammen und ergeben dort eine Meta-Repräsentation.<sup>141</sup> Dies ermöglicht, sich seines aktuellen emotionalen Zustands bewusst zu werden. Bei Meditierenden wurde in diesem Bereich mehr graue Substanz, also mehr Nervenzellen bzw. eine höhere Dichte, gefunden. In den von Ulrich Ott zitierten Studien handelt es sich um Meditierende der Vipassana Meditation. Ist dieser Bereich im Hirn besser ausgebildet, verfeinert sich auch das emotionale Gespür und das hat auf Denk- und Entscheidungsprozesse einen positiven Einfluss.<sup>142</sup> Weiter sagt Ulrich Ott, dass Meditationstechniken wie Vipassana, welche die Bewusstheit von Körperempfindungen steigern, wahrscheinlich die emotionale

---

<sup>138</sup> Vgl. Gruber 2010: 51f

<sup>139</sup> Hart 2010: 64

<sup>140</sup> Vgl. Ott 2010: 64f

<sup>141</sup> Vgl. Ott 2010: 47f

<sup>142</sup> Vgl. Ott 2010: 65f

Klarheit erhöhen und somit auch zur besseren intuitiven Entscheidungsfindung beitragen können.<sup>143</sup>

Jeder Mensch hat eine eigene Art zu reagieren, einen eigenen emotionalen Schaltkreis, der sich unter anderem durch Vererbung, Sozialisation und Kultur entwickelt. Diese individuell typischen Reaktionsmuster sind allerdings nicht für immer festgeschrieben sondern formbar, sowohl in Intensität als auch Dauer der Reaktion.<sup>144</sup> Dieser Punkt ist sehr wichtig, auch in der Lehre von S.N. Goenka, der stets betont, dass jeder sich ändern kann. In der Meditation lernt man einerseits seine Aufmerksamkeit zu steuern und andererseits die Emotionen. Es ist ja an sich gut, dass man emotional auf etwas reagiert, es kommt nur zu Problemen, oder gar zu psychischen Störungen, wenn die ausgelöste Emotion immer weiter durch sekundäre Bewertungsprozesse verstärkt werden. "In der Achtsamkeitsmeditation werden solche Reaktionsschleifen unterbrochen, indem sekundäre Bewertungen unterbleiben. Stattdessen werden die körperlichen Empfindungen mit einer Haltung des Gleichmuts kontinuierlich wahrgenommen und akzeptiert, so wie sie sind. Auf diese Weise werden Stressreaktionen weder unterdrückt noch verstärkt und klingen nach einiger Zeit von selbst wieder ab."<sup>145</sup>

Hans Gruber kommt auch auf emotionale Intelligenz zu sprechen bei der Beschäftigung mit den Vergegenwärtigungen, die in der Vipassana Meditation geübt werden. Genauer gesagt geht es um den Teilbereich der Geisteszustände und deren achtsamer Vergegenwärtigung.<sup>146</sup> Er sagt dazu folgendes: „Die Emotionale Intelligenz ist die intuitive Fähigkeit, die wechselnden Emotionen, Stimmungen und inneren Zustände bei sich und anderen bewußtzumachen (sic) und heilsam zu lenken, anstatt unbewußt (sic) von ihnen gelenkt zu werden. Der Erwachte hat diese Fähigkeit im *Satipatthāna-Sutta* als die dritte Vergegenwärtigung der Achtsamkeit ... bezeichnet.“<sup>147</sup>

Mit Hilfe von reiner Achtsamkeit kann man den Spannungsnachschub beenden, der sich sonst durch die verblendete Sicht ergibt.<sup>148</sup>

---

<sup>143</sup> Vgl. Ott 2010: 67

<sup>144</sup> Vgl. Ott 2010: 70

<sup>145</sup> Vgl. Ott 2010: 71

<sup>146</sup> Vgl. Gruber 1999: 206

<sup>147</sup> Gruber 1999: 206

<sup>148</sup> Vgl. Gruber 1997: 48

### **3.5 Resümee des Zusammenhangs von Achtsamkeit, den drei Daseinsmerkmalen und der leidenschaftlichen Verkettung**

Das Leiden des Lebens basiert im Prinzip auf einer getäuschten Sicht der Dinge, dem Unwissen. Die Ansicht, dass alle geistigen und materiellen Prozesse dinghaft sind und somit beständig, konkret, gleichbleibend, getrennt und kontrollierbar. Das ist eine verblendete Sichtweise. Aus dieser Verblendung ergeben sich Verlangen und Aversion, die wiederum zwangsläufig mit Angst, Kummer, Hass und Leid verbunden sind. Durch die Vipassana Meditation kann dieser Kreislauf durchbrochen werden und man kann die wahre Natur der Dinge erkennen. Es ist allerdings ein langer Weg bis man Achtsamkeit tatsächlich auch im Alltag umsetzen kann. Zusätzlich ist es wichtig auch die anderen Pfadglieder des Edlen Achtfachen Pfades zu verfolgen. Indem man das tut führt man eher ein Leben, dass möglichst wenig Gelegenheiten bietet, neue negative Reaktionsketten zu bilden. Die eigene Aktivität ist in der Vipassana Meditation entscheidend. Mihaly Csikszentmihalyi, der Glück bzw. dessen Entstehung untersucht sieht das ähnlich: „Es hängt nicht von äußeren Ereignissen ab, sondern eher davon, wie wir diese deuten - Glück ist vielmehr ein Zustand, für den man bereit sein muß (sic), den jeder einzelne kultivieren und für sich verteidigen muß (sic). Menschen die lernen ihre inneren Erfahrungen zu steuern, können ihre Lebensqualität bestimmen;“<sup>149</sup>

Der Body-Scan muss immer mit voller Aufmerksamkeit und Akzeptanz für das was, gerade da ist und gespürt wird, durchgeführt werden. Seine reinigende Wirkung darf nicht zum Ziel der Übung werden, denn die Reinigung passiert von selbst, wenn man eben achtsam praktiziert und was kommt akzeptiert.<sup>150</sup>

Die Entwicklung von Achtsamkeit findet im therapeutischen Kontext immer häufiger Anwendung. Die Wirksamkeit von Achtsamkeitsinterventionen in diesem Zusammenhang beruht darauf, dass man mehr Steuerungsmöglichkeiten über sich selbst erlangt. Man lernt dem Leben aktiv statt reaktiv zu begegnen. Durch die nicht-identifizierende und nicht-beurteilende Beobachtung der inneren Abläufe erhält man die Möglichkeit Emotionen in all ihren subtilen Feinheiten und Details zu erkennen und so auch zu regulieren oder zumindest nicht komplett von ihnen überrannt zu

---

<sup>149</sup> Csikszentmihalyi 2007: 14

<sup>150</sup> Kabat-Zinn 2001: 94f

werden. Es wird auch von Erlangung metakognitiver Einsicht gesprochen. Was bedeutet zu erkennen, dass Gedanken eben nicht die direkte Realität darstellen, sondern Abläufe in unserem individuellen Bewusstsein sind. In der therapeutischen Achtsamkeitsinterventionen ist wie in der Vipassana Meditation für den Erfolg entscheidend, dieses Wissen bzw. diese Einsichten durch Erfahrung zu erlangen und nicht bloß auf einer kognitiven Ebene.<sup>151</sup>

Die Erfahrung ist also ein springender Punkt bezüglich der heilsamen Wirkung von Vipassana Meditation. Dabei spielen auch außergewöhnliche Bewusstseinszustände eine entscheidende Rolle, die im nächsten Kapitel ausführlich behandelt werden. Solche können schon bei der *ānāpāna* auftreten. Beim Körperdurchkehren beginnt man damit den Körper Stück für Stück abzutasten und zu beobachten, mit der Zeit wird dieser Vorgang immer fließender, bis man im freien Fluss den Körper auf und abgeht. Man nimmt viele Körperempfindungen synchron wahr.<sup>152</sup> In diesem Stadium erfahren viele Meditierende *bhaṅga*, die „Auflösung; ...die Erfahrung der Auflösung der scheinbaren Solidität des Körpers in feine Vibrationen, die ständig entstehen und vergehen.“<sup>153</sup> Das sind oft einschneidende Erlebnisse in der Meditation, dürfen aber nicht das Ziel werden. John Kabat-Zinn betont das ebenfalls. Das Ziel in der Meditation ist eigentlich sehr einfach, nämlich achtsames Da-sein, Nichts-tun eben einfach nur zu sein im Augenblick und dass mit voller Aufmerksamkeit.<sup>154</sup> Er weist auch darauf hin, dass heilsame Erfahrungen sehr subtil sein können, aber immer Veränderung in Richtung ganzheitliche Sichtweise bringen, die den Menschen hilft das Leben souveräner zu meistern, auch in Zeiten von Schmerz.<sup>155</sup> Und diese ganzheitliche Erfahrung ist besonders intensiv während außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen, die wie angekündigt im Folgenden genau besprochen werden.

---

<sup>151</sup> Vgl. Buchheld/Walach

<sup>152</sup> Vgl. Gruber 1999: 52f

<sup>153</sup> Hart 2010: 199

<sup>154</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2001: 69

<sup>155</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2001: 154

## 4 Meditation und ihre Verortung als veränderter Bewusstseinszustand

Meditation ist eine der ältesten Techniken zur Bewusstseinsveränderung bzw. Bewusstseinserschulung. Die meisten Meditationstechniken haben sich im Kontext religiöser Weltanschauungen entwickelt. Sie spielt in ostasiatischen Gesellschaften eine enorme Rolle, aber auch anderswo findet man sie in verschiedenen Ausformungen.<sup>156</sup> „Meditation wird in vielen religiösen, spirituellen oder Weisheitstraditionen als ein Weg verstanden, um zu zentralen, tief gehenden Bewusstseinsveränderungen und -transformationen zu gelangen.“<sup>157</sup> Ich werde daher in diesem Kapitel zunächst versuchen Bewusstsein zu definieren und mich dann mit verändertem Bewusstsein auseinandersetzen um anschließend den spezifischen Fall der Meditation zu verorten.

Durch bisheriges Vorwissen, sei es durch Vorlesungen, Seminare oder auch persönliches Interesse und Erfahrungen, bin ich der Meinung, dass veränderte Bewusstseinszustände ein menschliches, universelles Potential darstellen, welche kulturübergreifende Bedeutung und Wirkung haben. Karl Wernhart spricht von einem menschlichen Bedürfnis transzendenter Erfahrungen.<sup>158</sup> In einer großen Anzahl von Kulturen werden veränderte Bewusstseinszustände, meist im Kontext von Ritualen oder religiösen Weltanschauungen eingesetzt und das sehr oft zu Heilungszwecken.<sup>159</sup> Ich gehe daher davon aus, dass veränderte Bewusstseinszustände zur Heilung beitragen können. Ich stimme Ken Wilber in der Annahme zu, dass das menschliche Wesen prinzipiell alle notwendigen Voraussetzungen hat, um hohe Bewusstseinsstufen zu erreichen. Es ist aber ein Potential, das erschlossen werden muss.<sup>160</sup> Ken Wilber befasst sich mit allgemein gültigen Entwicklungsmodellen und sucht, auch im Sinne einer Philosophia Perennis, nach kulturübergreifenden Tiefenstrukturen.<sup>161</sup> Er betont immer wieder, dass er der

---

<sup>156</sup> Vgl. Dittrich 1987: 24f

<sup>157</sup> van Quekelberghe 2007: 180

<sup>158</sup> Vgl. Wernhart 2004: 37

<sup>159</sup> Scharfetter 1987: 214 ff

<sup>160</sup> Vgl. Wilber 2001: 27f

<sup>161</sup> Vgl. Wilber 2001: 22ff

kulturellen Vielfalt auf keinen Fall ihre Wichtigkeit absprechen möchte. Wie bereits erwähnt, werde ich mich zunächst auch auf einer allgemeinen Ebene an das Themenfeld der veränderten Bewusstseinszustände annähern um dann auf den speziellen Fall der Vipassana Meditation einzugehen. Da mein Thema Vipassana im Westen lautet, ist mir diese Vorgehensweise wichtig, denn mein Untersuchungsobjekt hat einen Kulturtransfer erlebt und zeigt auch in seinem neuerem Umfeld großen Anklang und Wirkung. Daraus schließe ich, dass es einen kulturübergreifend wirksamen Kern geben muss.

#### **4.1 Der Begriff Bewusstsein – der Versuch einer Arbeitsdefinition**

Bewusstsein ist ein sehr großes Themenfeld und kann von verschiedensten Blickwinkeln, Forschungsrichtungen und erkenntnistheoretischen Perspektiven betrachtet werden. Schon im Sprachgebrauch des Wortes wird klar um was für ein komplexes Thema es sich handelt. Man kann sich etwas bewusst sein, einer Tatsache, eines Gefühls, einer Empfindung und vielem mehr. Es kann Bewusstsein über etwas entstehen, auch in ethischer und moralischer Hinsicht. Bewusstsein wird auch im Zusammenhang mit Erinnerung verwendet, wenn man z.B. von kollektivem Bewusstsein spricht. Im schulmedizinischen Sinn kann man bei Bewusstsein sein oder es verlieren. Klarheit und Wachheit sind hier angesprochen. In der Psychologie, der Philosophie und der Anthropologie spielen Termini wie Unter-, Über- und Selbst-Bewusstsein eine große Rolle. Alle diese Beispiele, stellen nur einen Ausschnitt aus dem weiten Spektrum, den dieser Begriff umfasst, dar.

So ist es nicht verwunderlich, dass es kein einfaches Unterfangen ist Bewusstsein zu definieren. Nachdem ich mich aber mit Meditation auseinandersetzen werde, und ein genaueres Augenmerk auf Meditation als veränderten Bewusstseinszustand gelegt wird, ist es mir wichtig, zumindest zu umreißen, wie ich den Begriff verstehe und anwende. In der Vipassana Meditation und in der anthropologischen Bewusstseinsforschung ist das Objekt der Forschung auch gleichzeitig das Subjekt.<sup>162</sup> Das ist der Ansatz, der meisten Meditationsformen. Man erforscht das Bewusstsein

---

<sup>162</sup> Francisco Varela beschäftigt sich eingehend mit dem first person approach wie er ihn nennt, wo es eben darum geht, dass Objekt und Subjekt der Forschung das selbe sind. Näheres dazu findet sich in folgendem Werk: Varela F./ Thompson E. 1992: Der mittlere Weg der Erkenntnis: die Beziehung von Ich und Welt in der Kognitionswissenschaft – der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung, Bern: Scherz.

mit dem Bewusstsein. Für diesen Ansatz ist die folgende Definition, glaube ich, sinnvoll.

#### 4.1.1 Definition nach van Quekelberghe

Zunächst möchte ich mich mit einer Definition von Renaud van Quekelberghe auseinandersetzen. Er selbst bezeichnet sich als Bewusstseinsforscher und ist Professor für klinische Psychologie und promovierter Theologe. Er ist Autor mehrerer Bücher zum Themenfeld der transpersonalen Psychologie und spirituellen Psychotherapie. Er weist auf das Problem des deutschen Begriffs Bewusstsein hin, wofür im Englischen sowohl *mind* als auch *awareness* stehen können, was schon auf den großen Bedeutungsraum des Begriffes deutet. Eine ontologische Definition scheint eigentlich unmöglich und nicht sinnvoll.<sup>163</sup>

Van Quekelberghe versucht das Phänomen Bewusstsein als Prozess zu verstehen, eben ein System, das ein Produkt seiner Bestandteile ist, die wiederum funktional zusammenwirken. In diesem Sinne beschreibt er Bewusstsein an Hand vier so genannten Supereigenschaften:

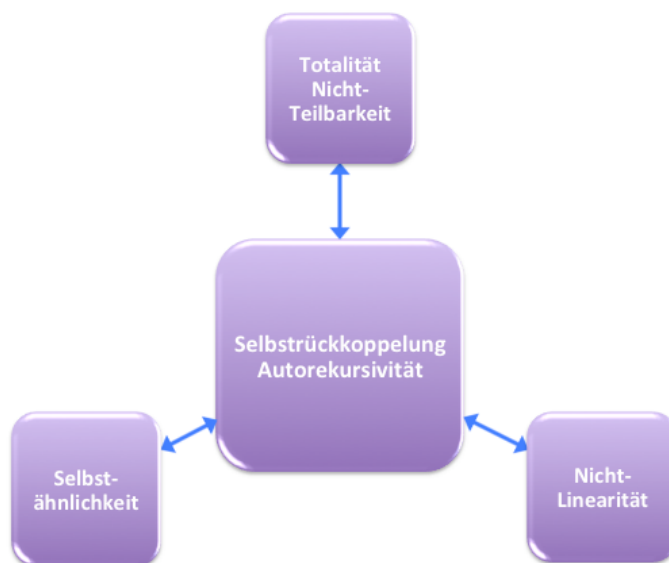


Abbildung 5: Die vier fraktalsystemischen Supereigenschaften<sup>164</sup>

- ❖ Autorekursivität oder Selbstrückkoppelung, die besagt, dass Bewusstsein als sozialer Prozess innerhalb des Möglichen entsteht, eine der Rahmenbedingungen dieses Möglichen ist zum Beispiel die Sprache. Diese

<sup>163</sup> Vgl. van Quekelberghe 2007: 44

<sup>164</sup> Van Quekelberghe 2005: 25

Supereigenschaft zielt auf die Selbstreflexion und Selbstrückkoppelung des Systems ab. Das System erhält und speist sich selbst. Hier sind auch Fähigkeiten wie Selbstbeobachtung, Flexibilität, Nachdenklichkeit und Willenskontrolle gemeint. Laut van Quekelberghe ist dies besonders in Hinsicht auf das spirituelle Bewusstsein von Bedeutung.<sup>165</sup>

- ❖ Nicht-Linearität. Diese Supereigenschaft besagt, dass im Bewusstsein Proportionalitätsannahmen keine Gültigkeit besitzen. Das heißt also, dass sich in Bezug auf Auswirkungen von Impulsen nur schwer Aussagen machen lassen und diesbezüglich immer eine gewisse Unschärfe bleiben wird. Ein scheinbar unwichtiges Ereignis kann bei einem Menschen große Wirkung zeigen und einen anderen aber vollkommen unberührt lassen. Genauso umgekehrt. Van Quekelberghe spricht in diesem Zusammenhang von chaotischen Vorgängen.<sup>166</sup>
- ❖ Selbstähnlichkeit. Bezeichnet die immer wieder kehrende Ähnlichkeit von Mustern in unserem Bewusstsein, die sehr ähnlich sind aber eben doch nicht genau gleich.<sup>167</sup>
- ❖ Totalität oder Nicht Teilbarkeit, diese Eigenschaft besagt, dass das Kleinste im Größten enthalten ist und das Größte auch im Kleinsten. Eine holistische Sichtweise, die nicht zulässt, dass man ein auch noch so kleines Detail getrennt bzw. isoliert vom ganzen sehen kann.<sup>168</sup>

Van Quekelberghe betont immer wieder, und zitiert dabei verschiedenste andere Quellen, die das ebenso tun, dass das menschliche Bewusstsein ein Potenzial ist, welches es zu erschließen gilt. Er definiert Bewusstsein weiter als: „Können allen Könnens!“<sup>169</sup> und als „Potentialität aller Potentialitäten“<sup>170</sup> und sagt „*Menschliches Bewusstsein eröffnet den Horizont grenzenlosen Könnens, unabhängig davon, ob es verwirklicht werden kann oder nicht.*“<sup>171</sup>

---

<sup>165</sup> Vgl. van Quekelberghe 2007: 46f & van Quekelberghe 2005: 25f

<sup>166</sup> Vgl. van Quekelberghe 2007: 46f & van Quekelberghe 2005: 26f

<sup>167</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 27f

<sup>168</sup> Vgl. van Quekelberghe 2007: 46f & van Quekelberghe 2005: 29ff

<sup>169</sup> van Quekelberghe 2005: 31

<sup>170</sup> van Quekelberghe 2005: 31

<sup>171</sup> van Quekelberghe 2005: 31

Ich finde diese Definition sehr nützlich, da sie einerseits den prozesshaften Charakter von Bewusstsein betont und das Große Potential, dass Bewusstsein und somit auch Bewusstseins-schulung haben. Das sind beides wichtige Punkte wenn man die Wirksamkeit von Meditation untersucht. Denn in der Meditation geht man davon aus, dass sich das Bewusstsein, auch wenn dafür eventuell andere Termini verwendet werden, verändern kann. Und zwar durch ständige Übung für die man nur das Bewusstsein braucht und sonst keine äußeren oder materiellen Hilfsmittel. Darauf werde ich, im Folgenden, noch genau eingehen. Im nächsten Kapitel wird das eben erwähnte Potential von Bewusstsein ein wenig abgesteckt.

## **4.2 Transpersonales Bewusstsein bzw. außergewöhnliche Bewusstseinszustände**

Ein Potential des Bewusstseins ist es, dass es veränderlich ist. Ich werde versuchen dieses Veränderungsspektrum aufzuzeigen und abzugrenzen. In den folgenden Kapiteln wird sowohl auf die Induktionsmöglichkeiten, als auch auf die charakteristischen Eigenschaften der veränderten Zustände eingegangen. Veränderte Bewusstseinszustände gehörten schon immer zum Menschsein. Van Quekelberghe geht davon aus, dass in allen bisher bekannten indigenen Gesellschaften außergewöhnliche Bewusstseinszustände vorkommen und der Mensch solche daher „zum Leben braucht, wie die Luft zum atmen“.<sup>172</sup> McManus, Laughlin and Shearer kommen in ihrem Artikel ‚The function of dreaming in the cycles of cognition‘ zu dem Schluss, dass gute Bedingungen für Schlaf und Traum eine Grundvoraussetzung für Gesundheit sind. Und erst die passende Auseinandersetzung mit Träumen ist, ihrer Meinung nach, die Basis für optimale Gesundheit und auf alle Fälle für spirituelle Entwicklung.<sup>173</sup> In dem Artikel ist das Thema zwar der Traum bzw. das Träumen, es wird aber immer wieder darauf aufmerksam gemacht, dass ihre Annahmen auch für andere Bewusstseinszustände, außer dem sogenannten Alltagsbewusstsein, gelten.

Veränderte Bewusstseinszustände waren, oder sind größtenteils noch heute, bei fast allen Gesellschaften institutionalisiert und gehören zum Leben dazu. Erika

---

<sup>172</sup> van Quekelberghe 2001: 25

<sup>173</sup> Vgl. McManus/Laughlin/Shearer 1993:21f

Bourguignon hat 1973 untersucht in wie vielen Gesellschaften veränderte Bewusstseinszustände institutionalisiert sind. Sie hat dafür 488 Gesellschaften herangezogen und wurde bei 90% fündig.<sup>174</sup> Häufig sind außergewöhnliche Bewusstseinszustände eng verwoben mit Religion, Magie, Spiritualität und Heilung. Es muss aber nicht immer einen rituellen Rahmen oder sonst eine aufwendige Prozedur im Spiel sein, auch so einfache Dinge wie Tanzen oder Dauerlauf, Bergsteigen oder gemeinsames Singen kann zu veränderter Bewusstseinszuständen führen. Sogar wenn man nichts von alledem tut, durchläuft man als Mensch an jedem ganz ‚normalen‘ Tag zumindest drei verschiedene Bewusstseinszustände, nämlich das Wachbewusstsein, den Schlaf und den Traum.

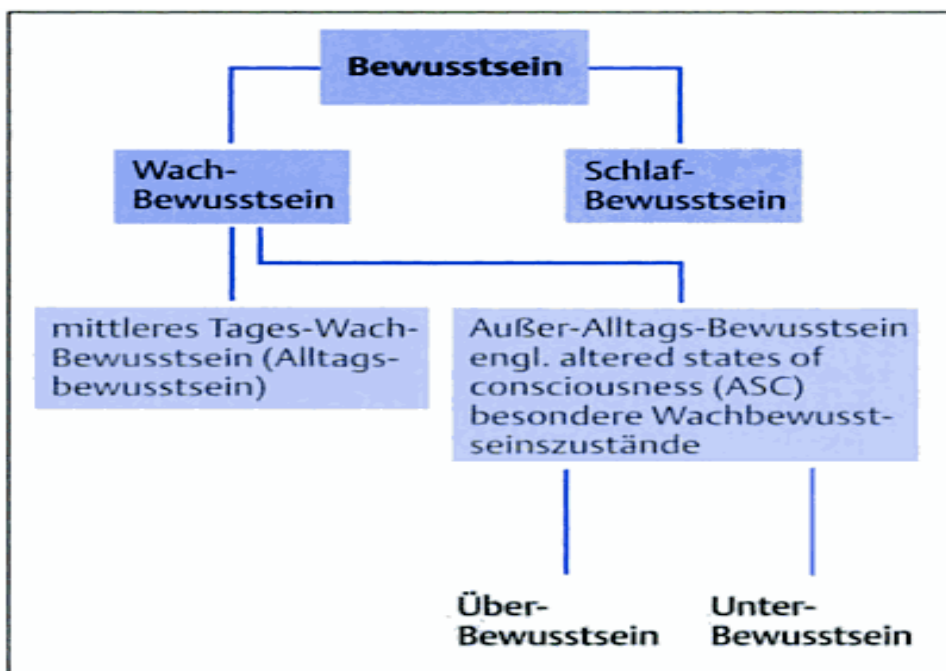


Abbildung 6: Die Formen des Bewusstseins<sup>175</sup>

Christian Scharfetter zeigt in dieser Grafik auf, welche unterschiedlichen Bewusstseinsformen das Wachbewusstsein beinhaltet, von welchem er prinzipiell das Schlafbewusstsein unterscheidet. Wie ersichtlich unterteilt er das Wachbewusstsein weiter in das Alltagsbewusstsein, welches sich durch Alltäglichkeit, Personalität und Rationalität auszeichnet und in das Außer-Alltags-Bewusstsein. Dieses wiederum kann man weiter in das Unter- und Überbewusstsein ausdifferenzieren. Christian Scharfetter bezeichnet mit dem Begriff Überbewusstsein

<sup>174</sup> zitiert nach Dittrich 1987a: 2ff

<sup>175</sup> Scharfetter 2002: 55

transpersonale, spirituelle Erfahrungen, eine Art größerer Ordnung erleben.<sup>176</sup> Wird einer dieser Zustände über längere Zeit hinweg, durch welche Umstände auch immer, verhindert, hat das negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden eines Menschen. Schlafentzug als Foltermittel ist ja allgemein bekannt. Allein das deutet darauf hin, dass das Durchlaufen verschiedener Bewusstseinszustände, ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Daseins ist. Renauld van Quekelberghe stellte 1992 bei seinem ‚Erfassungssystem Veränderter Bewusstseinszustände‘ fest, dass 25% der Bevölkerung über veränderte Bewusstseinszustände, so wie mystische Erlebnisse, Erfahrung von Fusion und Einheit, halluzinatorische Erlebnisse und viele andere Gipfelerlebnissen berichteten. Diese Erfahrungen traten unabhängig von Bildungsstand, Religionszugehörigkeit, oder ähnlichen auf. Sie kamen im Alltag auf und wurden nicht als psychisch ‚abnormal‘ erlebt.<sup>177</sup> Die Trennlinie zwischen ‚normal‘ und außergewöhnlichem Bewusstseinszustand ist sehr schmal und kann auch nicht immer genau gezogen werden. Die Definition von ‚normal‘ oder nicht ist auch von Kultur zu Kultur verschieden.<sup>178</sup>

Christian Scharfetter und Adolf Dittrich sind sich dessen bewusst und ziehen die Grenze zwischen positiven außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen und psychischer Störungen anhand der beiden Kriterien Kurzfristigkeit und Freiwilligkeit.<sup>179</sup> Vor allem in Gesellschaften, in denen veränderte Bewusstseinszustände keinen Platz haben, werden diese oft pathologisiert und als abnormal abgetan. Das hängt auch damit zusammen, das man im Alltagsbewusstsein, Verhaltensnormen und Regeln, die kulturelle und gesellschaftliche Wurzeln haben als naturgegeben annimmt.<sup>180</sup> Es gibt sehr viel mehr Literatur zu dem Grenzbereich mit der Pathologie, damit habe ich mich allerdings nicht genauer auseinander gesetzt, obwohl es sich um eine wichtige Fragestellung handelt.

#### **4.2.1 Gefahren der Meditation – ein kurzer Exkurs**

Meditation kann natürlich auch negative Effekte hervorrufen. Jack Kornfield, ein angesehener Lehrer der Vipassana Meditation und Psychotherapeut, befasst sich

---

<sup>176</sup> Vgl. Scharfetter 2002: 55ff

<sup>177</sup> Vgl. van Quekelberghe 2001: 24

<sup>178</sup> Vgl. van Quekelberghe 2009: 57f

<sup>179</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 35ff

<sup>180</sup> Vgl. van Quekelberghe 2009: 57

eingehend mit diesen. Als Lehrer dieser Methode ist er zweifellos vom großen Wert der Praxis überzeugt. Er weist aber darauf hin, dass Meditation nicht alle Probleme lösen kann, besonders bei tiefliegenden alten Wunden oder Traumata. Ein weiterer kritischer Bereich ist seiner Meinung nach die Alltagstauglichkeit der entwickelten Achtsamkeit. Er berichtet dabei auch von Meditationslehrern, die er kennenlernte, die im Alltag sehr traurig oder neurotisch waren. Er meint, dass Meditation auch leicht dazu missbraucht werden kann, Gefühle zu unterdrücken, indem man die Achtsamkeit nur gegenüber bestimmter Bereiche wie z.B. dem Atem, entwickelt anstatt gegenüber den eigenen Schattenseiten. Insgesamt spricht er sich für eine Kombination von Achtsamkeitspraxis und Psychotherapie aus.<sup>181</sup>

Spannend ist in diesem Kontext auch das nicht Erkennen spiritueller Krisen. Oft werden solche vorschnell als Pathologie abgetan.<sup>182</sup> Das wäre sicherlich auch ein spannendes Arbeitsfeld für Kultur- und Sozialanthropologen, welche in Religions- und Bewusstseinsforschung sowie der Ethnomedizin bewandert sind.

Bisher ging es um alltägliche Durchwanderung verschiedener Bewusstseinszustände und Gipfelerlebnisse, für die man keine spezielle Technik anwenden muss. Im nächsten Kapitel soll die gezielte Kultivierung und Schulung besprochen werden.

#### **4.2.2 Bewusstseinsentwicklung nach Renaud van Quekelberghe**

Ich möchte nun das Pyramidenmodell des Bewusstseins von Renaud van Quekelberghe einbringen, da dieses für eine Auseinandersetzung mit Meditation, Bewusstseinsschulung und verändertem Bewusstseinszuständen und spirituellen Erlebnissen nützlich ist.

Es geht in diesem Modell um die verschiedenen Stufen des Bewusstseins. Diese sind nicht gleichzusetzen mit Bewusstseinszuständen. Veränderte Bewusstseinszustände können durch verschiedenste Methoden erreicht werden, und auch spontan auftreten. Sie haben allerdings eine tragende Rolle bei der Stufenbildung.<sup>183</sup> Wichtig ist auch, dass die Pyramide für diesen Zusammenhang zwar eine sehr geeignete Darstellungsform ist, aber natürlich trotzdem nur ein Modell bleibt. Entsprechend der

---

<sup>181</sup> Vgl. Kornfield 2006: 97ff

<sup>182</sup> Christian Scharfetter hat sich mit spirituellen Krisen näher auseinandergesetzt. In: Scharfetter Ch. 1997: Der spirituelle Weg und seine Gefahren: Spiritualität, Begriff, Typen, Bewußtseinsbereiche, Induktoren und Inhalte, Meditation, spirituelle Krise, Sekten und totalitäre Kulte ; eine Übersicht für Berater und Therapeuten, Stuttgart: Enke.

<sup>183</sup> Vgl. van Quekelberghe 2009: 57

Eigenschaft der Nicht-Linearität des Bewusstseins ist klar, dass man von keinem streng, linearem Verlauf ausgehen kann. Und natürlich sind auch die verschiedenen beschriebenen Stufen nicht streng voneinander abgrenzbar. Allerdings lassen sie sich doch detailreich genug beschreiben,<sup>184</sup> um von einem typischen Ablauf zu sprechen, welcher in dem Pyramidenmodell dargestellt ist.<sup>185</sup>



**Abbildung 7: Pyramide der Bewusstseinsentwicklung<sup>186</sup>**

Van Quekelberghe beschreibt die Stufenentwicklung als eine Kontraktion des Bewusstseins auf sich selbst.<sup>187</sup> Er beschreibt es als „progressive Bewusstwerdung der Autorekursivität des eigenen Bewusstseins auf sich selbst“<sup>188</sup> welche auch als „heilsame Erleuchtungskontraktion“<sup>189</sup> betrachtet werden kann. Hier kommt wieder ein Charakteristikum von Bewusstsein zu tragen, die Autorekursivität. Das Bewusstsein erhält und speist sich selbst und daher kann Bewusstseinsentwicklung durch Kontraktion auf sich selbst erfolgen.<sup>190</sup>

---

<sup>184</sup> van Quekelberghe führt in seinen Büchern mehrere Quellen und Studien an auf die er seinen Theorien stützt.

<sup>185</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 113

<sup>186</sup> van Quekelberghe 2005: 114

<sup>187</sup> Vgl. van Quekelberghe 2007: 50

<sup>188</sup> van Quekelberghe 2009: 57

<sup>189</sup> van Quekelberghe 2009: 57

<sup>190</sup> Vgl. Kapitel 3.1.1. die Bewusstseinsdefinition von van Quekelberghe.

Hervorzuheben ist auch, dass van Quekelberghe in dem Zusammenhang das Adjektiv heilsam verwendet. Er schreibt Bewusstseinsentwicklung also eine heilsame Kraft, ein heilsames Potential zu.

Die Kontraktion auf sich selbst, sagt weiter aus, dass es sich hier um ein Potential handelt, welches bereits in uns steckt, das nur entdeckt bzw. erschlossen werden muss. Das entspricht auch der Auffassung von Ken Wilber, Ulrich Ott, John Kabat-Zinn und natürlich auch der von S.N. Goenka. In der Vipassana Meditation, betont Goenka, dass wir um die Wahrheit zu erkennen, nichts außer uns selbst brauchen. Und die Meditation ist die Technik, um das Potential offen zu legen.<sup>191</sup> Sie ist eine willentliche Bewusstseins transformation, die viel Übung verlangt.

Das Alltagsbewusstsein ist unsere Handlungs- und Kommunikationsbasis. Es erscheint uns als vernünftig und schlüssig, als naturgegeben richtig. Bei genauerer Untersuchung, oder auch in einem spirituellen Weltbild, ist das Alltagsbewusstsein nur ein Teil der Möglichkeiten. Es ist sogar der beschränkteste Bereich, der stark durch den jeweiligen Kontext, also z.B. Gesellschaft und Kultur bestimmt ist.<sup>192</sup>

Das Trancebewusstsein ist der erste Schritt der Kontraktion des Alltagsbewusstseins auf sich selbst.<sup>193</sup> Es stellt auch die Einstiegsmöglichkeit zum spirituellen Bewusstsein dar.<sup>194</sup> Auf dieser Stufe werden die Grenzen unseres Alltagsbewusstseins und der alltäglichen Ich-Identität erstmals gelockert oder ein wenig durchlässiger. Je tiefer die Trance ist, desto mehr verlieren gewohnte Grenzziehungen ihre Bedeutung und werden in Frage gestellt.<sup>195</sup>

Ähnliche Erfahrungen können auch in spontanen Gipfelerlebnissen oder *peak experiences* auftreten. Auch in mystischen Erfahrungen lassen sich einige Charakteristika von veränderten Bewusstseinszuständen, wie der Trance feststellen. Diese sind aber laut van Quekelberghe nicht mit einer spirituellen Bewusstseinsentwicklung gleichzusetzen.<sup>196</sup> Schon auf dieser Ebene können verdrängte, nicht mehr bewusste Vorstellungen und Erfahrungen wieder bewusst und dann auch reintegriert werden. Das Kennenlernen bisher unbewusster Elemente,

---

<sup>191</sup> Vgl. Hart 2010: 17ff

<sup>192</sup> Vgl. van Quekelberghe 2009: 57

<sup>193</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 114

<sup>194</sup> Vgl. van Quekelberghe 2009: 58

<sup>195</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 114

<sup>196</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 114f

van Quekelberghe geht hier sowohl von individuellen als auch kollektiven Anteilen des Selbst aus, führt gleichzeitig zu einer Auflockerung der Konturen der ‚alltäglichen‘ Identität.<sup>197</sup> Ich denke, dass sich viele heilende Prozeduren die mit Trance arbeiten, auf diesem Schema beruhen.

Die Stufe des spirituellen Bewusstseins ist durch die beginnende „spirituelle Transformation des eigenen Ich –Bewusstseins“<sup>198</sup> gekennzeichnet. Erwachen zum eigentlichen Bewusstsein wäre eine andere treffende Bezeichnung für diesen Vorgang. Die konventionelle Ich Konstruktion löst sich immer mehr auf. Dabei beginnt man quasi gleichzeitig zu erahnen, dass das eigentliche Bewusstsein sehr weite Grenzen hat. Das beginnt teils schon im Trancebewusstsein und verfestigt sich auf dieser Stufe mehr und mehr.<sup>199</sup> Es treten häufig Bewusstseinszustände auf die sich durch starke Gefühle des Friedens, der Harmonie, der Klarheit oder auch der Transzendenz auszeichnen. Auch stark empfundenen Liebe und Freunde sind typisch. Grenzüberschreitende Erfahrungen spielen sich häufig im Spannungsfeld des einerseits sich erweiternden Ich-Bewusstseins oder Ich-Erfahrung und andererseits einem immer noch unerreichbar erscheinenden, aber auch immer mehr erahnbaren ‚Selbst‘. Diese ‚Selbst‘ wird laut van Quekelberghe kulturspezifisch unterschiedlich benannt und erfahren, wie zum Beispiel als Gott, höchste Weisheit, Tao usw..<sup>200</sup>

Durch die immer stärkere Kontraktion des Bewusstseins auf sich selbst gelangt man in die Stufe des Einheitsbewusstseins.<sup>201</sup> Es treten Phänomene auf, die van Quekelberghe als skaleninvariant bezeichnet, was bedeutet das sich der Zustand zwar verändert, aber seine prinzipielle Beschaffenheit, seine Muster gleich bleiben. Dieser Punkt ist in Verbindung mit den vorher beschriebenen Supereigenschaften zu verstehen. Die Selbstähnlichkeit spielt hier hinein.<sup>202</sup> Zum Einheitsbewusstsein gehören Phänomene wie das Erleben allumfassender Stille oder Licht das einen selbst umschließt, energetische Einheitsempfindungen und sehr intensiv erlebte Präsenz,

---

<sup>197</sup> Vgl. van Quekelberghe 2009: 58

<sup>198</sup> van Quekelberghe 2005: 114

<sup>199</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 114

<sup>200</sup> Vgl. van Quekelberghe 2009: 58

<sup>201</sup> Vgl. van Quekelberghe 2009: 58

<sup>202</sup> Vgl. van Quekelberghe 2007: 51

das Gefühl nur im Hier und Jetzt zu sein.<sup>203</sup> Van Quekelberghe fügt hinzu, dass auf dieser Stufe kulturspezifische Deutungen immer weniger greifen und daher die Erfahrungsberichte über verschiedene Kulturen hinweg sehr ähnlich sind. Diese Aussage deckt sich auch gut mit Ken Wilbers Verständnis von Bewusstsein und Bewusstseinsentwicklung. Es kommt sicherlich auch daher, dass in diesem Stadium sonst funktionierende Beschreibungs- und Benennungskategorien oder sonstige Erfassungsmodalitäten nicht mehr greifen.<sup>204</sup> Alle phänomenologischen Beschreibungen deuten allerdings darauf hin dass: „letztlich alle Spannungspolaritäten zwischen Subjekt und Objekt, Geist und Materie, Einheit und Vielheit, Ich und Selbst, Immanenz und Transzendenz, Bewusstem und Unbewusstem erkannt und integriert...“ werden „...aber noch nicht gänzlich überwunden.“<sup>205</sup>

Die eben beschriebenen Spannungspolaritäten werden erst im sogenannten nicht – dualen Bewusstsein<sup>206</sup> gänzlich überwunden. Diesen Bewusstseinszustand kann der Großteil der Menschen sein ganzes Leben lang nur erahnen, er wird sich nur wenigen Übenden eröffnen. Es ist ein Zustand in dem die Grenzen zwischen Subjekt und Objekt und anderen Polaritäten gänzlich überwunden werden. Es besteht kein Unterschied mehr zwischen du und ich.<sup>207</sup> In logischer Konsequenz spielt in diesem Bereich Kultur, Status, Geschlecht oder ähnliche Kategorien keine Rolle mehr, da sich ja sogar die Ich Grenzen auflösen.<sup>208</sup> Diese Stufe entspricht der Überwindung allen Leidens in der buddhistischen Erklärungswelt, man könnte auch Erleuchtung sagen. In verschiedenen Weisheitstraditionen, und so auch in der Vipassana Tradition, geht man davon aus, dass das Alltagsbewusstsein kein optimaler Zustand ist. Da er voll von Verblendungen geprägt ist. Diese verzerrten Ansichten sind zwar teils notwendig um im Alltag zu funktionieren, sie halten uns aber gleichzeitig davon ab ganz zu sein,

---

<sup>203</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 114f

<sup>204</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 115

<sup>205</sup> van Quekelberghe 2009: 60

<sup>206</sup> Van Quekelberghe kommt in drei mir bekannten Werken auf das Modell der Bewusstseinspyramide zu sprechen. In den neueren macht es den Anschein, dass das nicht-duale Bewusstsein und das Absolute Bewusstsein nur verschiedene Ausdrücke, für die selbe Stufe, sind. In dem ältesten habe ich den Eindruck, dass das Absolute Bewusstsein das ist, in das alles eingebettet ist. Ich verwende den Begriff in seinem neueren Verständnis, da meiner Meinung nach, dass Erkennen der Nicht-Dualität und dessen Überwindung das Absolute darstellt. Das Erkennen, das alles Eins ist.

<sup>207</sup> Vgl. van Quekelberghe 2007: 50 ff

<sup>208</sup> Vgl. van Quekelberghe 2009: 60

wirklich da zu sein.<sup>209</sup> Um das zu erkennen bedarf es einer „intensive, systematische Schulung des Geistes, wie sie in der Meditation erfolgt“<sup>210</sup>. In einem buddhistischen Kontext spricht man hier von der allmählichen Vernichtung des Egos, des Ichs.<sup>211</sup> Van Quekelberghe drückt das auf folgende Weise aus: „Zu dieser Entfaltungsstufe gehört Hand in Hand die Auflösung des Ichs und die Aneignung des transzendenten Selbst wie auch immer genannt (Tao, Nirwana, Gott, etc.).“<sup>212</sup> In der Psychologie eventuell von der Reintegration unbewusster Archetypen.<sup>213</sup> Kabat-Zinn meint, dass einer der Hauptgründe für die heilsame Wirkung von Meditation der ist, dass man sich an das ‚ganz sein‘ erinnert, es wieder spürt. Denn eigentlich ist es ja schon in uns vorhanden, man muss es nur wiederfinden, wieder entdecken.<sup>214</sup>

#### **4.2.2.1 Cross-phasing und der Unterschied zwischen Gipfelerfahrungen und Bewusstseinserschulung**

Die meisten Menschen werden, wenn überhaupt, in hohe Stufen wie das Einheitsbewusstseins nur in sogenannten *peak experiences* oder Gipfelerfahrungen vordringen. Das soll deren Wert nicht schmälern. Spontane Grenzerfahrungen können großen Einfluss auf ein Individuum haben. Sie können dazu beitragen innere Konflikte zu überwinden. Indem sie, wie schon erwähnt, unbewusste Elemente der Identität wieder bewusst machen und so zu mehr ‚Selbstkohärenz‘ führen.<sup>215</sup> Ich denke dass jeder Heiler, der mit Formen der Trance oder anderen Techniken zur Induktion veränderter Bewusstseinszustände arbeitet, diese Aussage bestätigen kann. Dieser Gedanke ist auch einer der Grundannahmen meiner Arbeit, dass außerordentliche Bewusstseinszustände heilsames Potential haben.

Es gibt dann aber doch Menschen, die sozusagen Experten der verschiedenen und auch der hohen Bewusstseinsstufen werden. Das können Heiler, Schamanen, oder sogar Heilige bzw. erleuchtete Personen sein. Die Bezeichnung, Aufgabe und Position ist kulturspezifisch.<sup>216</sup> Sie haben die Gemeinsamkeit, dass sie dauerhafte Merkmale

---

<sup>209</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2001: 150f

<sup>210</sup> Kabat-Zinn 2001: 151

<sup>211</sup> Vgl. Gunaratana H. 1996: 98f

<sup>212</sup> van Quekelberghe 2009: 60

<sup>213</sup> Vgl. van Quekelberghe 2009: 58

<sup>214</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2001: 98

<sup>215</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 116f

<sup>216</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 117

eines *unitive mystical consciousness* erworben haben.<sup>217</sup> Und das ist laut van Quekelberghe nur durch gezielte Bewusstseinschulung möglich und nicht durch kurzzeitige Gipfelerfahrungen. Auch Ken Wilber vertritt diesen Standpunkt in seinem Werk ‚Integrale Psychologie‘. Er spricht Gipfelerfahrungen ebenfalls eine große Bedeutung zu. Er sagt, dass deren Interpretation und anschließende Integration in den Alltag, stark von der jeweiligen Bewusstseinsstufe und dem jeweiligen Bewusstseinszustand abhängt, in denen sie erlebt werden.<sup>218</sup>

Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zwischen Gipfelerfahrungen und Bewusstseinschulung ist, dass man sich mit Hilfe von Bewusstseinschulung willentlich vom Alltagsbewusstsein in andere Ebenen versetzen kann. So wird es auch möglich, die Eigenschaften der verschiedenen Ebenen zu transzendieren und zu verinnerlichen, bis hin zu permanenter Verwirklichung der Charakteristika.<sup>219</sup> Charles Laughlin spricht in diesem Zusammenhang von *cross-phasing*. Damit meint er die Fähigkeit Inhalte von einem Bewusstseinszustand zum nächsten mitzunehmen. In einfachen Worten könnte man das z.B. als ‚sich an einen Traum erinnern‘ beschreiben.<sup>220</sup> Wie gut aber nun Inhalte und Wissen aus anderen Phasen des Bewusstseins in den ‚wachen Zustand‘ integriert werden können und wie viel Nutzen man auch daraus zieht, hängt sehr stark vom Umgang mit veränderten Bewusstseinszuständen<sup>221</sup> ab. Dieser ist meist von der jeweiligen Gesellschaft und Kultur geprägt. Er steht in engem Zusammenhang mit dem vorherrschenden Weltbild und dem jeweiligen Konzept von Ego und Selbst.<sup>222</sup>

Mc Manus, Laughlin und Shearer unterscheiden in ihrem Artikel Kulturen in Bezug auf den Umgang mit verschiedenen Phasen des Bewusstseins. Grob kann man sagen, dass es *mono phasic cultures* und *poly phasic cultures* gibt. In dem Artikel werden die *poly phasic cultures* in drei Untergruppen geteilt.

---

<sup>217</sup> van Quekelberghe 2005: 117

<sup>218</sup> Vgl. Wilber 2001: 30ff

<sup>219</sup> Vgl. Wilber 2001: 31f

<sup>220</sup> Vgl. McManus/Laughlin/Shearer 1993: 16

<sup>221</sup> In dem Artikel van McManus/Laughlin/Shearer 1993 ist immer von *alternative phases* die Rede. Aus dem Text geht aber hervor, dass es sich um alle Bewusstseinszustände neben dem Alltagswachbewusstsein handelt.

<sup>222</sup> Vgl. McManus/Laughlin/Shearer 1993: 17

- ❖ In den *monophasic cultures* zählen nur jene Erfahrungen und Inhalte, die im Alltagsbewusstsein gemacht werden. Hierzu zählen die Autoren Gesellschaften wie Nordamerika, die ein materialistisches Weltbild haben. In solchen wird *cross-phasing* unterdrückt und abgelehnt, Mitglieder die das nicht so sehen, können sogar als ‚abnormal‘ oder ‚verrückt‘ gelten.<sup>223</sup>
- ❖ Zu den *minimally polyphasic cultures* werden solche Kulturen gezählt, die ihr Hauptaugenmerk zwar auf das Alltagsbewusstsein legen, aber andere Phasen zulassen und teilweise sogar schätzen und durch Rituale und Experten fördern. Anschließend wird versucht, die Erfahrungen in eine ‚alltagstaugliche‘ Sprache zu übersetzen und den Sinn für den Alltag zu erkennen.<sup>224</sup>
- ❖ *Fully polyphasic cultures* sind Kulturen, deren Kosmologie verschiedene Ebenen oder eben *phases* vorsieht, die außerhalb des Wachbewusstseins erforscht werden können. Viele Mitglieder der Gesellschaft werden unter Anleitung und Anwendung verschiedener Methoden, wie Meditation, pharmakologischen Stimuli und vielen mehr, in andere Ebenen geführt. Transpersonale Erfahrungen und Ebenen haben hohen Wert, mitunter sogar höher als die Alltagsrealität. Es gibt viele *cross-phasing* Experten, die dabei helfen die transpersonalen Erfahrungen zu verstehen und zu interpretieren. Dafür gibt es aber eigene Bedeutungssysteme und Begrifflichkeiten, die nichts mit dem Alltag zu tun haben müssen sondern für sich alleine Sinn machen.<sup>225</sup>
- ❖ In *transcendental polyphasic cultures* gelten die selben Charakteristika wie in den *fully polyphasic cultures* aber zusätzlich sind deren Mitglieder überzeugt davon dass „exploration of dreaming and other alternative phases is a route to the realization of an ultimate Transcendental Experience“<sup>226</sup> ist. Diese ist auch die wahre Realität, die sich hinter der uns im Alltag sichtbaren Welt verbirgt. Persönlichkeiten, die die ultimative transzendente Erfahrung gemacht haben, genießen hohes Ansehen.

Die Vipassana Tradition wäre im Bereich der *transcendental polyphasic cultures* angesiedelt, diese Aussage nur bedingt richtig ist, da Vipassana ja keine

---

<sup>223</sup> Vgl. McManus/Laughlin/Shearer 1993: 17

<sup>224</sup> Vgl. McManus/Laughlin/Shearer 1993: 17f

<sup>225</sup> Vgl. McManus/Laughlin/Shearer 1993: 18f

<sup>226</sup> Vgl. McManus/Laughlin/Shearer 1993: 19

abgeschlossene Gesellschaft darstellt. Hinsichtlich des vorherrschenden Weltbildes hat dieser Vergleich jedoch sehr wohl Aussagekraft. Dieses Weltbild wird von den Praktizierenden im Westen auch teilweise übernommen.

Die Autoren weisen in ihrem Resümee darauf hin, dass Träume, und meiner Meinung nach auch spontane Gipfelerlebnisse, auftreten egal ob das betroffene Individuum nun in einer polyphasischen Welt lebt oder nicht. Was meiner Ansicht nach auch darauf hinweist, dass veränderte Bewusstseinszustände zum Menschsein gehören. Die Frage ist nur wie damit umgegangen wird. Der Zugang und die Hilfestellungen, wie Rituale oder Schamanen oder sonstige Experten, sind ausschlaggebend für die Nutzbarkeit solcher Erlebnisse.<sup>227</sup> Dazu passen auch die Aussagen von Ken Wilber, S.N. Goenka und anderen, dass Bewusstseinsentwicklung ein Potential ist, das in jedem steckt, dass aber entdeckt werden muss.<sup>228</sup>

### 4.2.3 Eine Kartografie des Bewusstseins

Das gerade angesprochene Potential, kann auf verschiedenen Wegen entdeckt werden. Die folgende Übersicht von Roland Fischer gibt hierzu einen Überblick.

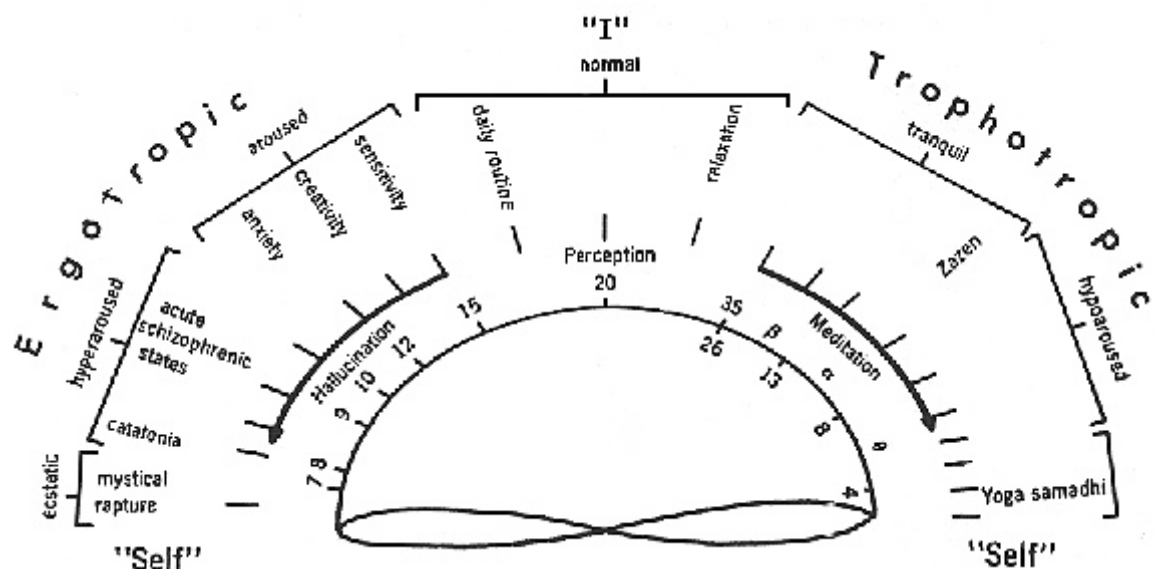


Abbildung 8: Kartografie des Bewusstseins<sup>229</sup>

Bei dieser Grafik kann man natürlich einige Kritikpunkte finden. Ich ziehe sie dennoch heran, da sie einige wesentliche Eigenschaften und Unterscheidungen von

<sup>227</sup> Vgl. McManus/Laughlin/Shearer 1993: 22

<sup>228</sup> Vgl. Wilber 2001: 27

<sup>229</sup> Vgl. Fischer 1971 (abgerufen unter: [http://www.yoga-east.org/ecstatic\\_states\\_pfv2.htm](http://www.yoga-east.org/ecstatic_states_pfv2.htm), am 10.02.2011, um 10: 32Uhr; erscheint dort ohne Seitenangaben, daher kann ich auch keine Seitenangaben machen)

veränderten Bewusstseinszuständen aufzeigt. Problematisch ist sicherlich, dass Fischer als Ausgangspunkt den Begriff „normal“ verwendet. Ich würde vorschlagen dies im Sinne von Alltagsbewusstsein zu verstehen. Von diesem ausgehend, kann man sich in Richtung außeralltägliches Bewusstsein bewegen. Und zwar im Wesentlichen in die zwei entgegengesetzten Richtungen:

- ❖ Ergotrope Zustände: Hier bewegt man sich Richtung Ekstase, man könnte also von ekstatischen Bewusstseinszuständen sprechen, oder von erregten, aufgeweckten Zuständen. Dies drückt sich anfangs durch erhöhte Sensitivität, Kreativität, Aufregung und möglicherweise Angst aus. Im weiteren Verlauf beschreibt Fischer akute schizophrene Zustände, die hier aber in Abgrenzung zu dem Krankheitsbild Schizophrenie zu verstehen sind, da man ja nicht in diesem Zustand bleibt. Man befindet sich in einer Art Übererregtheit, die in Ekstase gipfeln kann.<sup>230</sup>

Aus neurowissenschaftlicher Sicht wird bei ergotropen Zuständen das sympathiko-adrenale System aktiviert bzw. stimuliert. Dies wirkt Spannungserhöhend, erweckend, kann psychomotorisch, impulsiv wirken und die Verdauungstätigkeit verringert sich. Das Herz bzw. der Kreislauf werden stimuliert und dadurch besonders aktiv.<sup>231</sup>

- ❖ Trophotrope Zustände: Hier findet im Gegensatz zur Erregung, Beruhigung oder Verlangsamung statt, wie in der Meditation. Fischer bezeichnet nennt das Zazen, die Sitzmeditation im Zen Buddhismus. Dabei wird der Puls verlangsamt, die Pupillen können sich verengen und die Atmung wird reduziert. Hier steht im Gegensatz zum ergotropen Bereich der Parasympathikus im Vordergrund. Herz und Verdauung werden stimuliert und dadurch aktiv. Dieser Zustand wirkt erholend. Bewegt man sich aber auf der Kurve von Fischer weiter, bzw. macht man Fortschritte in der meditativen Praxis, so kommt zu dieser physiologischen Ruhe eine psychologische Wachheit, Erregtheit hinzu.<sup>232</sup>

Mit dem Zeichen für Endlosigkeit, der Endlosschleife, möchte Fischer hier andeuten, dass beide Wege zu ähnlichen Bewusstseinszuständen und Erlebnissen führen und

---

<sup>230</sup> Vgl. Fischer 1973

<sup>231</sup> Vgl. Fischer 1973

<sup>232</sup> Vgl. Fischer 1973

ähnliche Qualitäten haben können. Ich sage hier bewusst wieder nur ähnlich, da es, wie bereits besprochen, hinsichtlich Bewusstseins nicht möglich ist von exakt gleich zu sprechen, aber doch von einer grundsätzlichen Ähnlichkeit.<sup>233</sup>

1976 erweiterte er seine Kartografie der veränderten Bewusstseinszustände zu einem Kreis um den eben erläuterten Qualitäten veränderter Bewusstseinszustände Rechenschaft zu zollen.

Renaud van Quekelberghe unterscheidet in seinem Buch „Transpersonale Psychologie und Psychotherapie“ 8 verschiedene Kategorien, die seiner Meinung nach transpersonales Bewusstsein beschreiben, also veränderte Bewusstseinszustände: Trance; Flow; Traum; Humor (Witz, Märchen, Mythos); Psychedelika (halluzinogene Erfahrungen); todesnahe Erfahrungen; Meditation; Mystik;<sup>234</sup> Er ist sich bei der Auflistung bewusst, dass es sich hierbei um keine streng abgrenzbaren Bereiche handelt, also das es alle möglichen Überschneidungen und Zwischenformen gibt. Es soll auch keine Hierarchie impliziert werden.<sup>235</sup>

#### **4.3 Die Induktion veränderter Bewusstseinszustände**

In diesem Kapitel werde ich auf die Art und Weise eingehen, wie man veränderte Bewusstseinszustände induzieren kann, um abzustecken in welchem Rahmen sich die Meditation als veränderter Bewusstseinszustand bewegt.

Eine Einteilungsmöglichkeit liefert Adolf Dittrich in dem Buch, er unterscheidet in:

- ❖ Pharmakologische Stimuli, also durch verschiedenste Halluzinogene, sowohl aus der Natur kommende, wie auch chemisch weiter verarbeitete.<sup>236</sup> Es gibt dazu eine enorme Vielfalt an Literatur, einerseits zu Heilritualen in denen halluzinogene Pflanzen zum Einsatz kommen, meist an Hand von Studien indigener Kulturen. Andererseits gibt es ein großes Forschungsfeld rund um Stanislaw Grof, LSD Forschung usw., also den Einsatzmöglichkeiten von pharmakologischen Mitteln, hauptsächlich in der Psychotherapie. Die Forschungsmöglichkeiten haben sich in diesem Feld durch Gesetzeslagen stark verändert.<sup>237</sup>

---

<sup>233</sup> Vgl. Fischer 1973

<sup>234</sup> Van Quekelberghe 2005: 360

<sup>235</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 360f

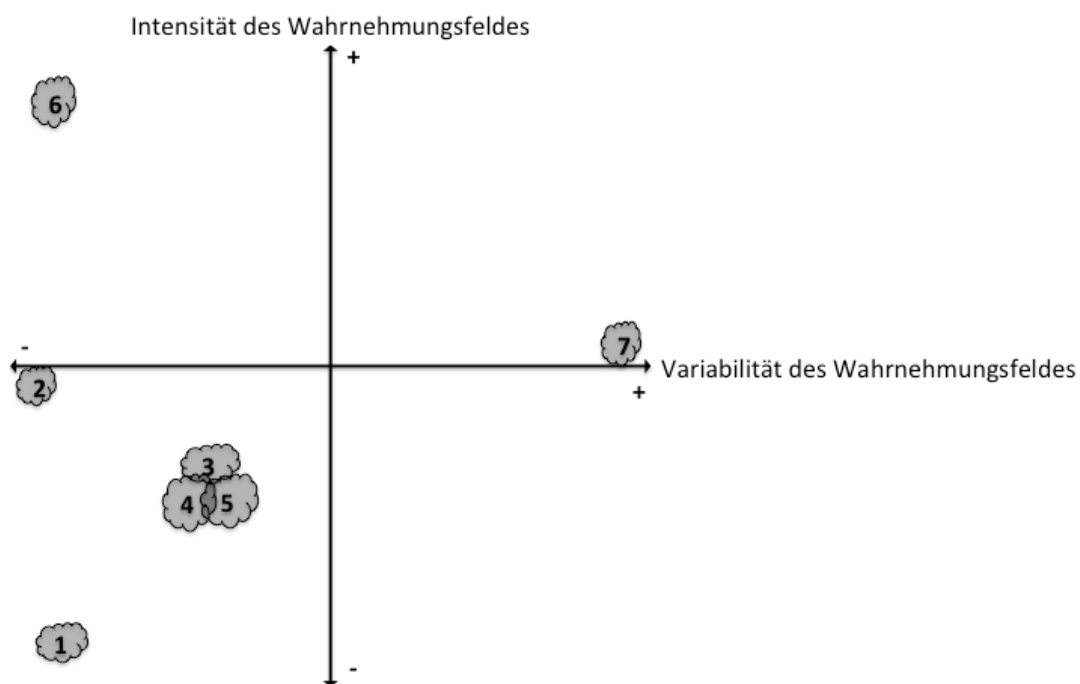
<sup>236</sup> Vgl. Dittrich 1987: 8f

<sup>237</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 352ff

Dittrich geht hier noch genauer auf die zahlreiche Unterteilungsmöglichkeiten von pharmakologischen Stimuli ein, die ich aber nicht näher beleuchten werde, da sie für meine Arbeit keine Relevanz darstellen.

- ❖ Psychologische Stimuli sind die zweite große Gruppe dass heißt ohne die Einnahme von Substanzen. Diese Form der Stimulation braucht meist längere Einübung, im Gegensatz zu pharmakologischer Induktion, bis intensive veränderte Bewusstseinszustände auftreten. Im Allgemeinen sind pharmakologisch ausgelöste veränderte Bewusstseinszustände durch intensivere Phänomene gekennzeichnet.<sup>238</sup>

Bei der psychologischen Induktion veränderter Bewusstseinszustände, spielt die Wahrnehmung eine entscheidende Rolle und zwar deren Intensität und Variabilität, diese hat Dittrich in der folgenden Grafik veranschaulicht.<sup>239</sup>



**Abbildung 9: Zweidimensionale Taxonomie von psychologischen Stimuli zur Auslösung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände.<sup>240</sup>**

Zur Erläuterung der Grafik:

Ad 1: Sensorische Deprivation, dass heißt die Intensität von Umweltreizen wird weitgehend reduziert.

---

<sup>238</sup> Vgl. Dittrich 1987: 18f

<sup>239</sup> Vgl. Dittrich 1987: 18f

<sup>240</sup> Dittrich 1987: 19

Ad 2: Perzeptive Deprivation oder Kognitiver gedanklicher Entzug, wie murmeln oder aufsagen von Mantras und Gebeten, arbeitet mit der Reduktion des Sinngehaltes.

Ad 3: Hypnagoge Zustände, diese treten natürlich in der Phase vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen auf.<sup>241</sup>

Ad 4: Heterohypnose, das bedeutet Techniken zur Einleitung der Hypnose mit Hilfe eines Hypnotiseurs.

Ad 5: Autohypnose, dazu zählen viele Meditations- und Entspannungstechniken. Auf diese Induktionsform werde ich noch genauer eingehen.

Ad 6: Reizüberflutung durch rhythmisch, monotone Stimulation, meist mit lauten Instrumente wie Rasseln oder Trommeln.

Ad 7: Reizüberflutung mit erhöhter Variabilität, durchschnittliche bis erhöhte Lautstärke und optisch-rhythmische Bewegung, laufend was neues.<sup>242</sup>

#### **4.4 Die Phänomenologie veränderter Bewusstseinszustände**

In den vorherigen Kapiteln bzw. den bisher abgegebenen Papers, versuchte ich, das Feld der veränderten Bewusstseinszustände abzugrenzen und einen Überblick des enormen Potenzials zu geben. Weiter befasste ich mich mit den verschiedenen Stimuli und möchte mich nun mit der Phänomenologie auseinanderzusetzen. An dieser Stelle ist es mir wichtig noch einmal darauf aufmerksam zu machen, dass all diese Punkte auf den transkulturellen und universellen Charakter veränderter Bewusstseinszustände hinweisen.

Ähnliche Zustände können also durch die verschiedensten Stimuli erreicht werden, dass Intensität und Geschwindigkeit der Veränderung stark variieren können, habe ich bereits erwähnt. Die Phänomenologie ist kulturübergreifend ähnlich, vor allem in Hinsicht auf die physiologischen Effekte. Die Deutung der Erlebnisse und Wahrnehmungen ist hingegen kulturell geprägt.

Adolf Dittrich und Christian Scharfetter weisen darauf explizit hin, in ihrem Artikel zur Phänomenologie veränderter Bewusstseinszustände, in dem von ihnen herausgegeben Sammelband zur Ethnopsychotherapie.<sup>243</sup>

---

<sup>241</sup> Vgl. Dittrich 1987: 19

<sup>242</sup> Vgl. Dittrich 1987: 20

<sup>243</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 35ff

Sie haben folgende phänomenologische Charakteristika für außergewöhnliche Bewusstseinszustände beschrieben<sup>244</sup>, welche unabhängig von der Art des Stimulus auftreten<sup>245</sup>:

- ❖ Veränderung der Denkabläufe: Denkabläufe können plötzlich fern von alltäglichen, logischen Mustern passieren. Scheinbar verwirrend, vielleicht total chaotisch, manchmal aber auch ganz klar erscheinen.<sup>246</sup> Auch widersprüchliche Gedanken können nebeneinander bestehen, ohne in Konflikt zu treten.<sup>247</sup>
- ❖ Veränderungen des Zeiterlebens: Ein Augenblick kann zu einer Ewigkeit werden und eine längere Zeitspanne kann sich ganz kurz anfühlen. Man erlebt ein Gefühl der Zeitlosigkeit.
- ❖ Verlust der Kontrolle: Oder auch Angst vor Verlust der Selbstkontrolle.<sup>248</sup>
- ❖ Veränderung der Emotionalität: Dieser Punkt hängt eng mit dem vorherigen zusammen. Angst vor Verlust der Selbstkontrolle ist ein sehr intensives Gefühl. Aber hier sind auch positive Gefühle gemeint. Starke Glücksgefühle, intensive Zufriedenheit, Verbundenheit oder Liebe, bis zur Ekstase können erfahren werden.<sup>249</sup>
- ❖ Veränderung des Körperschemas: Die Wahrnehmung des eigenen Körpers kann sich verändern. Dies kann sich einfach in einer intensiveren, bewussteren und detaillierteren Wahrnehmung ausdrücken, wie zum Beispiel beim anfänglichen meditieren, fasten oder auch beim Sport. Man kann aber auch die Auflösung der eigenen Körpergrenzen erleben.<sup>250</sup>
- ❖ Wahrnehmungsveränderungen: In allen Bereichen der Sinneswahrnehmung können hier Veränderungen auftreten, in verschiedener Ausformung und Intensität. Am augenscheinlichsten sind diese im optischen Bereich, also z.B. Halluzinationen oder Illusionen.<sup>251</sup>

---

<sup>244</sup> Dittrich und Scharfetter lehnen sich hier an folgenden Artikel an: Ludwig, A. M. 1966: Altered states of consciousness. Archives of General Psychiatry, 15, 225-234.

<sup>245</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 35

<sup>246</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 35

<sup>247</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 38

<sup>248</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 36

<sup>249</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 36f

<sup>250</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 36f

<sup>251</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 36f

- ❖ Veränderung des Bedeutungserlebens: Beziehungen, Tatsachen, Gegebenheiten und Umstände können plötzlich unter einer anderen Perspektive gesehen werden. Wichtiges kann unwichtig werden und umgekehrt.<sup>252</sup>
- ❖ Gefühl des Unaussprechlichen: Veränderte Bewusstseinszustände können im Nachhinein schwer beschrieben werden und in Worte gefasst werden. Die Erfahrungen fühlen sich unbeschreiblich an. Auch Ulrich Ott nennt Unaussprechlichkeit als ein Erfahrungsmerkmal, welches in der psychologischen Forschung ein Kennzeichen mystischer Erfahrungen ist.<sup>253</sup> Ich denke, dass hier die Kultur bzw. der Kontext in dem die Erfahrungen gemacht werden eine große Rolle spielen. Das deutet meiner Meinung nach auch darauf hin, dass veränderte Bewusstseinszustände oft eine mystische oder spirituelle Komponente haben. Auch in der Erläuterung der Bewusstseinspyramide von van Quekelberghe wurde deutlich, dass die Spitze oder das Ziel des Bewusstseins eine mit Worten schwer, oder gar nicht, beschreibbare Zustände sind.
- ❖ Gefühl von Erneuerung und Wiedergeburt: Dittrich und Scharfetter sprechen hier vom Gefühl oder der Erfahrung einer Einswerdung oder eben Wiedergeburt. Sie merken allerdings an, dass sie nicht sicher sind, ob dieses Charakteristikum tatsächlich durchgängig als Phänomen von außergewöhnlichem Bewusstsein gewertet werden kann. Es macht natürlich wieder einen Unterschied, welche Technik angewandt wird und auch mit welchem Hintergrund. In schamanischen Traditionen ist das Erleben des eigenen Todes und der darauf folgenden Wiedergeburt ein wesentlicher Bestandteil des Werdegangs bzw. des Rituals. Aber auch nach „unspektakulärerem“ Erlebnissen kann sich ein starkes Gefühl der Erneuerung einstellen, wie zum Beispiel nach einer Bergbesteigung oder einer intensiven Meditationseinheit oder einer psychotherapeutischen Sitzung.<sup>254</sup>

Adolf Dittrich und Christian Scharfetter haben an Hand Ludwigs Arbeit und der Auswertung eigener und vieler anderer Studien einen gemeinsamen Kern

---

<sup>252</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 36f

<sup>253</sup> Vgl. Ott 2010: 114

<sup>254</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 36

außergewöhnlicher Bewusstseinszustände formuliert, der unabhängig von Kultur und induzierenden Stimuli Gültigkeit besitzt. Diesen Kern unterteilen sie in drei miteinander verwobene Teilaspekte<sup>255</sup>:

- ❖ Die ozeanische Selbstentgrenzung, welche das Erleben mystischer oder kosmischer Einheit bezeichnet.<sup>256</sup> Also das Gefühl, dass verschiedene Dinge zu einem Ganzen verschmelzen oder sich eins mit der Umgebung fühlen. Diese Erfahrungen sind teils paradox, aber auch mit sehr tiefgreifenden positiven Gefühlen verbunden.<sup>257</sup>
- ❖ Die angstvolle Ichauflösung deutet auf stark negativ erlebte Emotionen hin, ein intensives Gefühl von Verlust der Selbstkontrolle und Zersplitterung der Ich Einheit.
- ❖ Die visionäre Umstrukturierung bezieht sich auf visuell-halluzinatorische Erlebnisse und auf Veränderungen in der Bedeutungswahrnehmung.<sup>258</sup>

In der Analyse der Interviews konnten zahlreiche Hinweise auf die genannten Charakteristika gefunden werden.

#### **4.4.1 Deskriptive Phänomenologie von Meditation**

Im Folgenden möchte ich mich genauer mit der Meditation, und ihrer charakteristischen Phänomenologie auseinandersetzen. Wie im vorherigen Kapitel beschrieben gibt es Gemeinsamkeiten, die auf alle außergewöhnlichen Bewusstseinszustände, unabhängig von der Art der Auslösung und kulturübergreifend, zutreffen. Van Quekelberghe schreibt allen transpersonalen Bewusstseinsformen folgende Eigenschaften zu:<sup>259</sup>

Potentialität; Unbestimmtheit/Verschränkung; Nicht-Linearität; Totalität/Nicht-Separabilität; Nicht-Lokalität; Selbstbezüglichkeit; Identitätsfluss; Skaleninvarianz.<sup>260</sup>

Diese Eigenschaften treffen zwar für alle transpersonalen Zustände zu, aber in unterschiedlichem Maß.<sup>261</sup> In der Meditation ist besonders die unendliche Selbstbezüglichkeit zu bemerken, da man mit dem Bewusstsein das Bewusstsein beobachtet. Van Quekelberghe bezeichnet die Meditation auch als hervorragende

---

<sup>255</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 37ff

<sup>256</sup> Vgl. Dittrich/Scharfetter 1987b: 37ff

<sup>257</sup> Vgl. Ott 2010: 116

<sup>258</sup> Vgl. Ott 2010: 116

<sup>259</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 359

<sup>260</sup> van Quekelberghe 2005: 359

<sup>261</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 359f

Forschungsmethodik menschlichen Bewusstseins.<sup>262</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, der die *flow*-Theorie<sup>263</sup> als psychologische Erklärung für Glück formuliert hat. Dafür hat er die optimale Erfahrung, in der man *flow* erfährt, untersucht, die ist seiner Meinung nach so charakterisiert: „...jenem Zustand, bei dem man in eine Tätigkeit so vertieft ist, daß (sic) nichts anderes eine Rolle zu spielen scheint; die Erfahrung an sich ist so erfreulich, daß (sic) man es selbst um einen hohen Preis tut, einfach um *flow* zu erreichen.“<sup>264</sup> Er spricht im Zusammenhang mit Meditation und Bewusstsein von einem System in welchem zirkuläre Kausalität herrscht. Er meint damit, dass das Selbst einerseits die Aufmerksamkeit lenkt, aber auch die Aufmerksamkeit auf das Selbst gerichtet ist.<sup>265</sup> Van Quekelberghe sagt, dass die Grenzen zwischen *flow*-Bewusstsein oder Fließbewusstsein und Meditation nur schwer zu ziehen sind.<sup>266</sup> Csikszentmihalyi selbst bezeichnet Meditation, als eine "sorgfältig geplante *flow*-Aktivität".<sup>267</sup>

Scharfetter erörtert, dass es in der Meditation zu einer Erhöhung des Bewusstseins kommt, das charakterisiert er durch folgende deskriptive, phänomenologische Merkmale:<sup>268</sup>

- ❖ Erhöhung der Wachheit
- ❖ Erweiterung des Umfanges
- ❖ Steigerung der Helligkeit/Klarheit
- ❖ Erhöhte fokussierte Aufmerksamkeit
- ❖ Versenkung bis Versunkenheit<sup>269</sup>

Scharfetter merkt an, dass die Meditation und ihre Auswirkungen, zu unserer abendländischen, individualistisch geprägten Gesellschaft, besonders im Kontrast steht, da das Ich in der tiefen Versenkung relativiert wird.<sup>270</sup> Das stimmt sicherlich, gleichzeitig wird aber das Selbst, das Individuum in der Meditation gestärkt, man findet zu sich und die Selbstakzeptanz wird unterstützt. „Diese Ich-Aufhebung im tiefen

---

<sup>262</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 362

<sup>263</sup> Ich werde den englischen Begriff beibehalten, da ich keine so aussagekräftige, passende Übersetzung gefunden habe. Ich setze ihn kursiv.

<sup>264</sup> Csikszentmihalyi 2007: 16

<sup>265</sup> Vgl. Csikszentmihalyi 2007: S 55

<sup>266</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 421

<sup>267</sup> Csikszentmihalyi 2007: 144

<sup>268</sup> Vgl. Scharfetter 1987: 217

<sup>269</sup> Vgl. Scharfetter 1987: 217

<sup>270</sup> Vgl. Scharfetter 1987: 217

meditativen Bewußtsein (sic) zusammen mit der Erweiterung des Bewußtseinsfeldes (sic) ist eine Grundlage des mythischen Allein-Erlebens.“<sup>271</sup> Auch van Quekelberghe spricht hier von „Mystischen Erlebnissen von Ganzheit und Einheit.“<sup>272</sup>

#### **4.5 Die Wirkung von Meditation**

Meditation kann man auf physiologischer Ebene als einen trophotropen Zustand beschreiben, wie schon in Kapitel 3.2.2., in der Kartografie veränderter Bewusstseinszustände von Fischer, angemerkt. Van Quekelberghe beschreibt dies folgendermaßen: „...einen generell trophotropen Zustand des parasympathischen Systems..., dh, auf einen hypometabolischen physiologischen Zustand bei gleichzeitiger Wachheit.“<sup>273</sup> Dieser Zustand wird auch im Hirnfrequenzbereich sichtbar, welcher sich verändert. Häufig wurde eine Steigerung im Alphabereich, bei gleichzeitigem Auftreten von Thetawellen festgestellt. Das entspricht eigentlich einer paradoxen Situation, die aber für einen meditativen Zustand typisch ist, der eben durch gleichzeitige erhöhte Aufmerksamkeit und Entspannung gekennzeichnet ist.<sup>274</sup> Sowohl van Quekelberghe als auch Scharfetter beschreiben erhöhte Synchronisation der beiden Hirnhälften als ein physiologisches Charakteristikum der Meditation.<sup>275</sup> Genaueres zu den neurologischen Effekten von Meditation schreibt Ulrich Ott in seinem Buch „Meditation für Skeptiker“. Ich werde hier nicht näher auf die neurowissenschaftliche Perspektive eingehen, da sie in dieser Arbeit keinen Schwerpunkt darstellt.<sup>276</sup> Wichtig ist mir nur kurz festzuhalten, dass sich Meditation auf das Hirn auswirkt.

Wie bei den deskriptiven Merkmalen auch, macht es einen großen Unterschied, wie weit der Meditierende in seiner Praxis fortgeschritten ist. Wenn noch kein tiefes Stadium erreicht wurde, dann sind Entspannung bzw. Schläfrigkeit von Meditation physiologisch nur schwer zu unterscheiden.<sup>277</sup> Die Atemfrequenz fällt ab, und der

---

<sup>271</sup> Scharfetter 1987: 217

<sup>272</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 424

<sup>273</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 423

<sup>274</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 423

<sup>275</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 423f & Vgl. Scharfetter 1987: 221f

<sup>276</sup> Mehr zu den Effekten von Meditation im Gehirn nachzulesen in: Ott U. 2010: Meditation für Skeptiker.

<sup>277</sup> Vgl. Scharfetter 1987: 221f

Sauerstoffverbrauch sinkt, sowie der arterielle Blutdruck. Die Körperwärme steigt, da die Durchblutung und die Hautleitfähigkeit zunehmen.<sup>278</sup>

Auch bei der psychologischen Wirkung von Meditation macht es natürlich einen Unterschied, wie weit der Praktizierende in seiner Praxis fortgeschritten ist. Weiter kann man auch Kurz- und Langzeitveränderungen unterscheiden.<sup>279</sup> Die Veränderungen machen sich in beiden Fällen durch mehr Gelassenheit, Ruhe und Stimmungsstabilität bemerkbar.<sup>280</sup>

Scharfetter zählt zusätzlich folgende Punkte auf, welche die psychologische Wirkung von Meditation charakterisieren:<sup>281</sup>

- ❖ Erhöhte Stresstoleranz
- ❖ Aktivität und Wachheit
- ❖ Selbsterfahrung (-identität, -integrität, -akzeptation)
- ❖ Unabhängigkeit, Autonomie
- ❖ Geringerer Druck zur Defensive, erhöhte Toleranz
- ❖ Größere Stimmungsstabilität und Affektkontrolle
- ❖ Harmonische, heiter-gelassene Zufriedenheit
- ❖ Verbesserte Wahrnehmung und Konzentration
- ❖ Erhöhter Einfallsreichtum, Leistungsfähigkeit, Kreativität
- ❖ Verbesserte Beziehungsfähigkeit
- ❖ Die „vier erhabenen Weilungen“ (Liebe, Mitleid, Mitfreude, Gleichmut)<sup>282</sup>

„Die meisten meditativen und mystischen Erlebnisse sind *transient*, d.h. vorübergehend. Dennoch können sie transformative Kräfte auslösen, die ähnlich wie bei todesnahen und psychedelischen Erfahrungen zu neuen, stabilen Lebenseinstellungen führen.“<sup>283</sup> Methodisch ist es schwer Veränderungen in der Persönlichkeit und in den Einstellungen eines Praktizierenden festzustellen. Ein weiterer Punkt, der in der Forschung meist vage bleibt, ist woher die Veränderung genau kommt, bzw. was für Veränderung wichtiger ist. Die tägliche Praxis oder

---

<sup>278</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 423

<sup>279</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 424f

<sup>280</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 424f

<sup>281</sup> Vgl. Scharfetter 1987: 219

<sup>282</sup> Scharfetter 1987: 219

<sup>283</sup> van Quekelberghe 2005: 424

Gipfelerlebnisse, die transient und unregelmäßig sind.<sup>284</sup> In der Vipassana Tradition darf man den Gipfelerlebnissen keine besondere Bedeutung zukommen lassen, aber darauf wird in den Ergebnissen der Forschung noch näher eingegangen werden.

#### **4.5.1 Das meditative Bewusstsein**

Ziel der meditativen Praxis ist es ein meditatives Bewusstsein zu entwickeln und dessen Eigenschaften in das alltägliche Leben mitzunehmen. Van Quekelberghe formuliert das wie folgt: „Die schrittweise meditative Entdeckung des grenzenlosen Bewusstseins als Grundlage für alle Identitätsbildungen ermöglicht mehr ‚Selbstakzeptanz‘, inneren Frieden, Gelassenheit, Stille und allmähliches Loslassen von allzu ‚eng gestrickten und verstrickten‘ Konditionierungen“.<sup>285</sup> Es geht also darum, die beschriebene Wirkung von Meditation für das alltägliche Leben anwendbar zu machen, indem man sie verinnerlicht.

Bisher wurden zunächst veränderte Bewusstseinszustände im Allgemeinen besprochen, dann wurde die Meditation darin verortet. Nun möchte ich mich genauer mit der Lehre von Vipassana befassen.

---

<sup>284</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 424

<sup>285</sup> van Quekelberghe 2007:185

## 5 Ein ganzheitliches Konzept von Heilung und Gesundheit

In meiner Arbeit spielt Heilung eine wichtige Rolle. In dem Kapitel über Vipassana bin ich schon darauf eingegangen, was das Ziel der Vipassana Meditation aus einer ethischen Perspektive heraus ist. Nämlich das Überwinden von Leid. In der Vipassana Tradition und auch im Theravada Buddhismus ist die Überwindung von Leid nicht gleichzusetzen mit Heilung in einem westlich, schulmedizinischen Verständnis, wo es um die Wiederherstellung von Gesundheit geht. Vielmehr ist hier wichtig, das Leben zu akzeptieren, mit allen seinen guten und schlechten Seiten und einen positiven und aktiven Umgang damit zu haben.

Im folgenden möchte ich Konzepte und Erklärungsmodelle heranziehen, welche die heilsame, wohltuende Wirkung von Vipassana auf einer ethischen Ebene beleuchten. Zunächst werde ich mich mit dem Artikel „Helfen Spiritualität und Psychotherapie bei der Bewältigung schwerer Krankheit?“ von Eckhard Frick auseinandersetzen. Seine Herangehensweise ist für meine Themenstellung sehr bereichernd, da er sich mit Heilung im Zusammenhang mit schweren bzw. ‚unheilbaren‘ Krankheiten auseinandersetzt.<sup>286</sup> Er tut dies ausgehend von der Psychoonkologie.<sup>287</sup> Und alleine, dass er von Heilung in Gegenwart von ‚unheilbar‘ spricht verdeutlicht, dass es hier nicht um ein traditionell schulmedizinisches Verständnis von Heilung geht.<sup>288</sup> In der modernen Psychoonkologie werden die Erklärungsmodelle der Patienten wichtig genommen, da diese für die Bewältigung bzw. den Umgang mit der Krankheit sehr hilfreich sein können und zwar in dem sie der Situation Sinn und Bedeutung geben.<sup>289</sup> Im Verständnis von Vipassana sind Körper, Geist und Unbewusstes eng miteinander verbunden. Bei der Meditation auftretende Schmerzen, werden als

---

<sup>286</sup> Vgl. Frick 2006: 85f

<sup>287</sup> Die Psychoonkologie befasst sich ursprünglich mit einer ‚Krebspersönlichkeit‘. Also Merkmalen, Neurosen oder unbewussten Konflikten, die zur Krebserkrankung führen. Dieses Konzept gilt als überholt, da es Krebserkrankungen auf ein zu einfaches Ursache-Wirkungsprinzip zurückführte. Interessant ist es allerdings insofern, als das Erkrankte oft selber solche Erklärungsmodelle finden. Und für mich auch in sofern, da in der Vipassana Tradition, alte *sankhāras* sich in körperlichen Empfindungen ausdrücken können, wie z.B. in Verspannungen. (Vgl. Frick 2006: 85ff)

<sup>288</sup> Vgl. Frick 2006: 85f

<sup>289</sup> Frick 2006: 87

*sankhāras* erklärt, also auf eine bikausale Weise.<sup>290</sup> Goenka selbst hat durch die Meditation seine schwere Migräne überwunden. Also durch Reinigung des Geistes auf den Körper eingewirkt. Wenn aber jemand nach dem 8-fachen Pfad lebt, Vipassana praktiziert usw. und dann trotzdem an einer schweren Krankheit erkrankt, dann wird das auf *sankhāras* aus früheren Leben zurückgeführt und der achtsame, positive Umgang mit der Situation ist wichtig für die weiteren Leben. Dies entspricht auch der Vorstellung im Theravada Buddhismus.<sup>291</sup> Keiner meiner Interviewpartner litt an einer lebensbedrohlichen Krankheit, daher kann ich das insofern nicht aus meinem empirischen Material belegen. Was aber fast alle angesprochen haben ist, dass sie gespürt haben, wie alte *sankhāras* sich als Schmerz verfestigten und sich dann auch auflösten.

Kabat-Zinn führt in seinem Buch „Gesund durch Meditation“<sup>292</sup> viele Beispiele aus seiner eigenen Praxis an, in der er mit Achtsamkeitsmeditation Menschen, mit schweren oder sogar lebensbedrohlichen Krankheiten hilft, trotz allem eine Lebens bejahende Einstellung beizubehalten, wie z.B. folgendes Zitat veranschaulicht: „...geholfen...nicht vor lauter Angst verrückt zu werden. Ich bin Vorstellungen begegnet, die alle Dinge im Leben in ein neues Licht rücken, ihnen Sinn und Bedeutung verleihen, ganz besonders einem bis ins Innerste verunsicherten Menschen. ... Ich habe immer noch Schmerzen von der letzten Operation, aber trotzdem erlebe ich viele einzigartige, wunderbar erfüllte Augenblicke...“<sup>293</sup> Frick versucht weiter auch den Begriff Spiritualität zu definieren, zumindest für seinen Kontext und bringt dabei den Zusammenhang von Spiritualität und Heilung folgenderweise auf den Punkt: „Unter spiritueller oder sinnbezogener Krankheitsverarbeitung werden alle existentiellen, religiösen oder Sinn-Konstrukte des Patienten verstanden, die ihm helfen, neue Ziele zu formulieren, wenn die übrige Krankheitsverarbeitung nicht mehr ausreicht.“<sup>294</sup> Aron Antonovsky würde hier auch von *coping* sprechen, darauf wird in Kapitel 5.1. noch genauer eingegangen.

---

<sup>290</sup> Die Bikausalität wird im Kapitel ‚Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse‘ genauer besprochen.

<sup>291</sup> Vgl. Gruber 1999: 45ff

<sup>292</sup> Kabat-Zinn 2001

<sup>293</sup> Kabat-Zinn 2001: 164

<sup>294</sup> Frick 2006: 91

Frick befasst sich auch mit dem Begriff Heilung an sich und trifft hier folgende Unterscheidung:

- ❖ to heal: kann Krankheit beinhalten, also kann auch bedeuten Unheilbarkeit im schulmedizinischen Verständnis zu akzeptieren.<sup>295</sup> Dazu sagte ein Interviewpartner: „wenn ich Vipassana praktiziere, oder meditiere, will ich nicht, dass das was jetzt ist weggeht und dadurch was anderes kommt. Mhm... Sondern ich will das was jetzt ist. Und wenn ich gerade unentspannt bin, dann ist jetzt einfach unentspannt, dann bin ich einfach unentspannt und dann möchte ich genau die Unentspanntheit. Und Vipassana ist eine Technik, wo die Unentspanntheit auch sein kann. ...“<sup>296</sup> Krankheit ist in diesem Verständnis auch oft spirituell öffnend: „...können Krankheit und Todesnähe dazu helfen, das Tor nach innen zu öffnen auf dem Weg zum Heil. ... Es geht um das Wahrnehmen und Ernstnehmen unseres innerstes WESENS. ‚Wesen‘ meint die Weise, in der ein überweltliches Sein in uns anwesend ist...“<sup>297</sup>
- ❖ to cure: schließt Krankheit aus, es geht um die Wiederherstellung des ‚gesunden‘ Zustandes. Hier steht eine pragmatische Vorgehensweise dahinter.<sup>298</sup>

Für mich und für diese Arbeit ist Heilung im Sinne von ‚to heal‘ stimmig und sinnvoll. Auch was Frick in Bezug auf Heilung und spirituelle Öffnung sagt schließt an meine Definition von Spiritualität sehr gut an und wird bei der Besprechung der Ergebnisse aus der empirischen Forschung noch einmal aufgegriffen.

## **5.1 Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Spiritualität**

Gesundheit und Spiritualität wurden nicht immer getrennt voneinander betrachtet, ebenso die Trennung von Körper und Geist. In vielen Gesellschaften ist das auch heute noch so. Es ist eine westliche, moderne Erscheinung.<sup>299</sup>

Anton Bucher, John Kabat-Zinn und auch Eckard Frick gehen davon aus, und besonders Anton Bucher argumentiert diese Behauptung anhand von zahlreichen Studien, dass Spiritualität eine positive Wirkung auf Gesundheit hat. Das gilt vor

---

<sup>295</sup> Vgl. Frick 2006: 94f

<sup>296</sup> Interview B: Zeile 398-394

<sup>297</sup> Frick 2006: 95

<sup>298</sup> Vgl. Frick 2006: 95

<sup>299</sup> Vgl. Bucher 2007: 13

allem solange Spiritualität nicht mit Angst besetzt ist.<sup>300</sup> Frick spricht in diesem Fall von einer negativen religiösen Krankheitsbewältigung.<sup>301</sup>

Die positive Wirkung hat mehrere Ursachen. Einerseits, wie in Kapitel 5 schon erläutert, kann sie bei der Bewältigung und dem Umgang mit Krankheit helfen. Andererseits kann es auch von einem gesunden Lebenswandel, der sich durch die Meditation und den dadurch aufmerksameren Umgang mit dem Körper ergibt, bedingt werden. Aber auch die Verhaltensvorschriften, welche den Konsum von Tabak, Alkohol und sonstige Rauschmittel untersagen, tragen zu dem Effekt bei. Dies konnte ich auch in meiner Feldforschung und eigenen Praxis feststellen. Im Kurs selbst gelten, wie bereits erwähnt, besonders strenge Verhaltensvorschriften. Die Mahlzeiten sind alle vegetarisch und zum Großteil sehr gesund. Am Abend isst man entweder gar nichts<sup>302</sup> oder nur einen kleinen Snack. Das trägt meiner Meinung nach auch zu dem ‚gereinigten‘ Gefühl, das sich nach dem Kurs einstellt, bei. Anton Bucher stellt, bei einem Vergleich zahlreicher Studien, positive Effekte auf Körper und Psyche fest, die ja auch miteinander zusammenhängen.<sup>303</sup>

Ein Interviewpartner hat sein Verständnis und den Zugang zu Gesundheit folgenderweise ausgedrückt: „Aber ich glaube...Ob man jetzt wirklich gesund ist oder nicht, das macht irgendwie der Umgang damit. Also ob man jetzt...Ich kann eine Verletzung haben und die Verletzung verfluchen oder ich kann, weiß ich nicht oder ich kann mir ein Pflaster drauf picken. =) Also das man halt, ...Also ich finde gesund ist man halt dann, wenn man so gut es geht für seinen Körper und seine Psyche auch sorgt. Also wenn man das einfach als eigene Verantwortung auch wahrnimmt.“<sup>304</sup> Hier wird auch wieder die Kernkomponente von Spiritualität deutlich, nämlich die Verbundenheit, auf die in Kapitel 5.2.1. noch genauer eingegangen wird.<sup>305</sup> Renaud van Quekelberghe spricht Spiritualität ebenfalls positive Wirkungen auf den Menschen zu. Er analysiert diesen Zusammenhang im Kontext der spirituellen

---

<sup>300</sup> Vgl. Bucher 2007: 12f

<sup>301</sup> Vgl. Frick 2006: 93f

<sup>302</sup> Beim ersten Kurs bekommt man Abends noch einen Snack, meist ein bisschen Obst. Ab dem zweiten Kurs gibt es kein Abendessen mehr. Ausnahmen werden natürlich gemacht, falls jemand z.B. schwanger ist oder aus gesundheitlichen Gründen auch am Abend etwas essen muss.

<sup>303</sup> Vgl. Bucher 2007:12ff

<sup>304</sup> Interview B: Zeile 408-414

<sup>305</sup> Vgl. Bucher 2007: 33

Psychotherapie, wie auch der Titel seines Buches lautet. Er sieht das Potential in der „Stärkung einer holistischen Sinngebung ... die über die relativ engen Grenzen des Alltagsbewusstseins hinausgeht“<sup>306</sup>. Interessant ist, dass er hier die Überschreitung der Grenzen des Alltagsbewusstseins nennt, die in veränderten Bewusstseinszuständen erfahren werden kann. Spiritualität und veränderte Bewusstseinszustände hängen oft miteinander zusammen wenn es um Heilung geht. Dieses Wirkungsgefüge ist meiner Meinung nach auch für die positiven Effekte der Vipassana Meditation verantwortlich. Van Quekelberghe führt weiter folgende mögliche Fortschritte, die in einer spirituellen Psychotherapie entstehen können an: ein Wertesystem, Entwicklung positiv formulierter, spiritueller Sichtweisen und die Kultivierung von Mitgefühl, Nächstenliebe und Toleranz.<sup>307</sup> Das sind auch Eigenschaften, die in der Meditation entwickelt werden.

## **5.2 Religion und Spiritualität – Gemeinsamkeiten und Unterschiede**

Heutzutage wird Religion immer mehr getrennt von Spiritualität gesehen und verstanden. Religion wird als konfessionell-kirchliche Glaubensüberzeugung verstanden, voll von Dogmen und Verhaltensregeln. Die Kirche und mit ihr Religion gelten zunehmend als autokratisch, uncool, altmodisch und werden mit Machtstrukturen assoziiert. Spiritualität lässt hingegen mehr Raum für eine individuelle Gestaltung und Auslegung und wird als leicht praktizierbar, frei, authentisch, kreativ und cool wahrgenommen.<sup>308</sup> Insgesamt ist ein Trend weg von institutionalisierter-kirchlicher Religiosität hin zur Spiritualität zu beobachten.<sup>309</sup> Hans Gruber formuliert das wie folgt: „Im gleichen Maße, wie im Westen die traditionellen Glaubensgewißheiten, ...an Boden verlieren, scheint sich der Blick in die neue Richtung der ‚Spiritualität‘ zu wenden.“<sup>310</sup> Er sieht hier auch den Boom rund um den Buddhismus bzw. buddhistische Traditionen begründet. In Vipassana sieht er ganz speziell eine „abendländische Variante“ des Buddhismus.<sup>311</sup> Dies kann ich aus meiner eigenen Erfahrung auch bestätigen. S.N. Goenka betont in seinen Vorträgen immer wieder, dass Vipassana keine Religion ist. Auch im Internet

---

<sup>306</sup> van Quekelberghe 2007: 42f

<sup>307</sup> van Quekelberghe 2007:42f

<sup>308</sup> Vgl. Bucher 2007: 10f

<sup>309</sup> Vgl. Bucher 2007: 9

<sup>310</sup> Gruber 1997: 46

<sup>311</sup> Vgl. Gruber 1997

und in Büchern zu Vipassana wird das deutlich hervorgehoben. Man muss sich weder dem Buddhismus zuwenden noch muss man sein bisheriges Glaubensbekenntnis ablegen, falls man einem angehört. Es wird immer wieder betont, dass man sich herausnehmen kann, was man will, wie folgendes Zitat einer Befragten auf den Punkt bringt: „Lass es weg! Mach weiter, da wo du merkst, es hilft dir, und Vipassana hilft dir! Hier und jetzt. Dann praktiziere das und glaub eben nicht daran. Ja? Du musst gar nicht daran glauben, damit es funktioniert für dich. (...)“<sup>312</sup> Und er sagt, dass sagt ja der Goenka auch: ‚Leave it away! Take the dark thing, take the stones out of it and eat the rest!‘ Im Endeffekt, irgendwann kommst du dann eh drauf, ok ...“<sup>313</sup>

In der folgenden Tabelle<sup>314</sup> stellt Anton Bucher Religion und Spiritualität einander gegenüber. Er führt in ihr jeweils typische Merkmale auf.

| <b>Religion /Religiosität</b> | <b>Spiritualität</b>                     |
|-------------------------------|------------------------------------------|
| institutionell                | individuell                              |
| Dogmenorientiert              | Erfahrungsorientiert                     |
| traditionalistisch            | innovativ                                |
| reglementierend               | Befreiend                                |
| festgelegt                    | Suchend, offen                           |
| exklusiver Wahrheitsanspruch  | viele religiöse Traditionen integrierend |

**Abbildung 10: Gegenüberstellung von Religion und Spiritualität**<sup>315</sup>

Ich habe diese Gegenüberstellung herangezogen, da ich während meiner Vipassana Praxis doch immer wieder das Gefühl hatte, dass Vipassana zwar keine Religion ist, aber trotzdem Merkmale einer religiösen Tradition erkennbar sind. Besonders der exklusive Wahrheitsanspruch spielt in der Vipassana Tradition nach S.N. Goenka eine große Rolle. In den Diskursen wird Vipassana als ‚der wahre Weg‘ oder als ‚das Gesetz der Natur‘ bezeichnet, was sich laut S.N. Goenka direkt auf die Reden Buddhas zurückführen lässt.<sup>316</sup> In diesem Zusammenhang würde ich Vipassana auch als

<sup>312</sup> (...) steht hier dafür, dass ich hier ein Teil vom wörtlichen Zitat wegelassen wurde. Das hat den Grund, dass ich in der Transkription ... dazu verwendet habe Pausen zu kennzeichnen.

<sup>313</sup> Interview A: Zeile 547-553

<sup>314</sup> Buchner 2007: 51: Gegenüberstellung von Spiritualität und Religiosität

<sup>315</sup> Buchner 2007: 51: Gegenüberstellung von Spiritualität und Religiosität

<sup>316</sup> Vgl. Gruber 1997: 47f

festgelegt und traditionalistisch bezeichnen. Es wird zwar auch betont<sup>317</sup>, dass man nichts blind glauben soll, aber dass man mit fortwährender Praxis erkennen wird, dass es sich um den ‚wahren Weg‘ handelt. Hier findet sich auch mein Kritikpunkt an Vipassana, bzw. der Punkt, an dem ich nicht ganz folgen kann. Ich denke man sollte mit absoluten Wahrheitsansprüchen immer sehr vorsichtig sein.

Hans Gruber kritisiert S.N. Goenka ebenfalls in diesem Punkt. Er sagt, dass die Interpretation von S.N. Goenka nur eine mögliche Version darstellt und keineswegs ‚die richtige, wahre‘. Seiner Meinung nach stand Buddha für einen offeneren Weg. Weiter erläutert er, dass es keinen Beleg dafür gibt, dass Buddha während des Praktizierens des *body sweeping* erleuchtet worden ist. Auch bei der Interpretation von *ānāpāna* stimmt Hans Gruber nicht mit S.N. Goenka überein. Vor allem aber kritisiert er, dass durch den Reinheitsanspruch kein Raum für Diskussionen gelassen wird. Er nimmt an, dass sich hier die Abstammung S.N. Goenkas erkennen lässt, da die Idee des ‚reinen‘ und der ‚reinen Lehre‘ eher einer hinduistischen als einer buddhistischen Lehre entspricht.<sup>318</sup> Hans Gruber betont aber auch immer wieder wie sehr er S.N. Goenka für seine Arbeit respektiert. Er schätzt seine Motivation und das Beibehalten des Prinzips des *dāna* sehr und meint auch, dass S.N. Goenka mit seiner Arbeit vielen Menschen geholfen hat.

Im Zuge der Analyse der Ergebnisse wird eben besprochenes noch einmal genauer beleuchtet.

### **5.2.1 Meine Arbeitsdefinition von Spiritualität**

Spiritualität befindet sich, wie bereits erwähnt, im Gegensatz zu Religion im Aufschwung. Das lässt sich z.B. daran erkennen wie viel zu dem Thema publiziert wird und wie groß das Angebot an Seminaren und Workshops zu dem Thema ist. Diese tragen oft Begriffe wie Selbstfindung, Selbstentdeckung, usw. in ihren Titeln. Anscheinend geht der Kontakt zu sich selbst, die Verbundenheit von Körper und Geist, in unserer hektischen Gesellschaft oft verloren und muss wiedergefunden werden. Hans Gruber interpretiert das so: „In wachsendem Maße scheint nun in

---

<sup>317</sup> In den Diskursen während dem Kurs. Vergleiche dazu: Hart W. 2001: The Discourse Summaries. Talks from a ten-day course in Vipassana Meditation. Dieses Werk stellt quasi eine Zusammenfassung eines 10 Tage Vipassana Kurses da.

<sup>318</sup> Vgl. <http://www.buddha-heute.de/blog/2010/03/07/die-tradition-des-vipassana-von-s-n-goenka-und-ihre-reine-technik-des-buddha/> (10.11.2011, 11:15)

diesem ‚spirituellen‘<sup>319</sup> Weg auch der moderne westliche Mensch die Kraftquelle oder Gewißheit (sic) zu finden, die ihm offenbar anderswo immer deutlicher abhanden zu kommen scheint.“<sup>320</sup> Auch ich habe den Eindruck, dass in unserer Gesellschaft oft die Verbundenheit verloren geht, aus verschiedenen Gründen. Das Leben ist meist gehetzt, es herrscht großer Leistungsdruck auf jedes Individuum und ‚Singlewohnungen‘ werden immer beliebter. Gleichzeitig wurde aber ein hoher Lebensstandard erreicht, der Zeit und Raum lässt, über den Sinn des Lebens nachzudenken und dahingehend Fragen zu stellen. Mit der Beantwortung dieser Fragen werden traditionelle Institutionen immer seltener betraut.<sup>321</sup> Ariane Maritn, eine Sozial- und Kulturanthropologin, die sich mit zeitgenössischer Spiritualität auseinandersetzt, meint, dass der Mensch religiös ist und dies ausdrücken möchte.

Karl Wernhart spricht von der Beziehung zu etwas Höherem oder Heiligem, nach der jeder Mensch strebt.<sup>322</sup> Karl Wernhart spricht davon, dass der Mensch an sich religiös ist.<sup>323</sup> In logischer Konsequenz der vorangegangenen Diskussion über Religion und Spiritualität, gehe ich lieber davon aus, dass der Mensch an sich spirituell ist. In diesem Sinne möchte ich eine Grafik<sup>324</sup> aus dem Buch „Psychologie der Spiritualität“ von Anton Bucher anführen, welche für mich eine sehr treffende Definition bzw. einen guten Umriss des Begriffes Spiritualität gibt:

---

<sup>319</sup> Anmerkung: mit „diesem ‚spirituellen‘ Weg“ ist hier die Entwicklung von Achtsamkeit bzw. Vipassana gemeint.

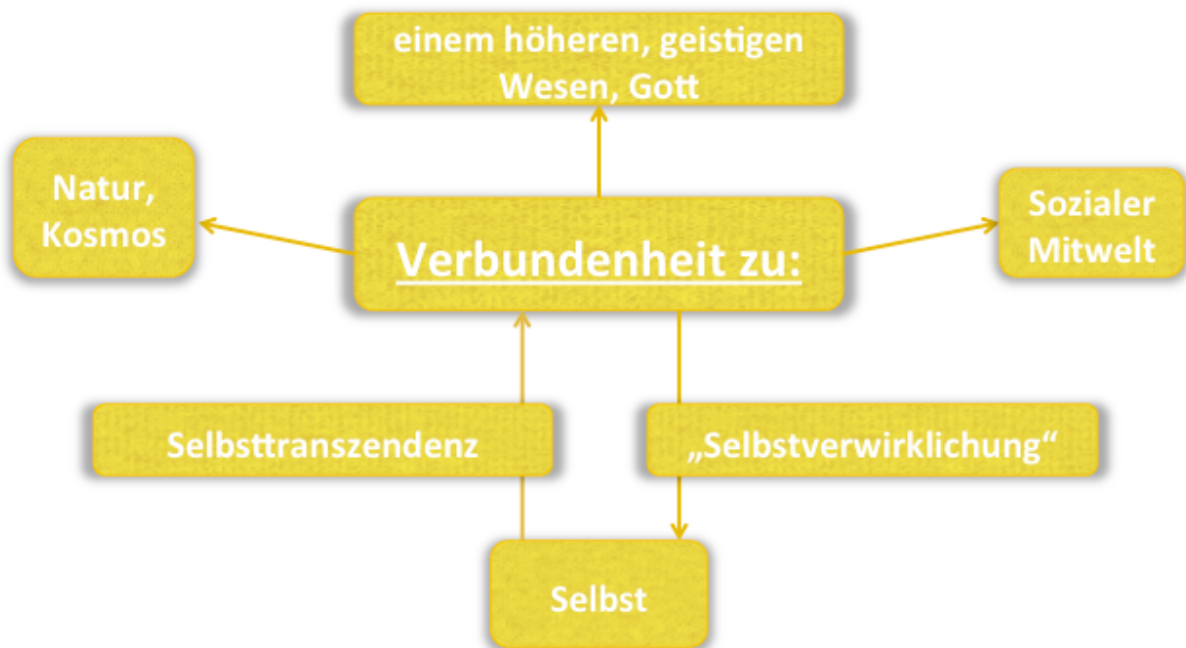
<sup>320</sup> Gruber 1997: 46

<sup>321</sup> Vgl. Martin 2005: 221

<sup>322</sup> Vgl. Martin 2005: 235 und Wernhart 2004: 10f

<sup>323</sup> Vgl. Wernhart 2004: 24f

<sup>324</sup> Bucher 2007: 33



**Abbildung 11: Spiritualität als Verbundenheit<sup>325</sup>**

Anton Bucher beschreibt, in dieser Grafik, Spiritualität als ein vielschichtiges Phänomen. Im Zentrum steht ein Gefühl der Verbundenheit, das sich auf verschiedenen Ebenen ausdrücken lässt. Er hat diese Grafik, als Resümee verschiedener, von ihm untersuchten, qualitativen Studien zusammengestellt. Im Englischen bezeichnet er die Kernkomponente Verbundenheit als *connectedness*.<sup>326</sup> In den von mir durchgeführten Interviews konnte ich diese Definition bzw. dieses Verständnis von Spiritualität sehr gut nachvollziehen. Nur den Punkt: ‚Verbundenheit zu einem höheren geistigen Wesen oder Gott‘ würde ich auf Grund der geführten Interviews umformulieren in: ‚Verbundenheit zu einem höheren Seins Grund oder Bewusstsein von einer allumfassenden Verbundenheit‘.

Für alle meine Interviewpartner hat Vipassana etwas mit Verbundenheit zum Selbst zu tun, das wurde zwar selten so bezeichnet, kam aber doch ganz klar in den Gesprächen heraus. Alle haben das Gefühl, dass sie sich weiterentwickelt haben, alle haben transzendente Erfahrungen gemacht und vermittelten den Eindruck, dass sie näher bei sich selbst sind und sich verbessert bzw. verwirklicht haben.

<sup>325</sup> Bucher 2007: 33

<sup>326</sup> Vgl. Bucher 2007: 33

Viele berichteten auch davon, dass ihre sozialen Kontakte intensiver und besser geworden sind. Die, die in einer Beziehung sind, haben auch diese als positiver empfunden.

Die Verbindung zu Kosmos und Natur ergab sich für fast alle quasi als eine Konsequenz der stärkeren Nähe zu sich selbst und den Erfahrungen in der Meditation.

Scharfetter fasst Meditation sehr schön in folgender Weise zusammen: „Meditieren heißt: Seine und der Welt Mitte als eine zu erfahren.“<sup>327</sup> Dieses Zitat bringt das bisher zu Spiritualität gesagte mit meinem gewählten Beispiel, der Meditation, auf einen Punkt.

### **5.3 Salutogenese**

In diesem Kapitel lasse ich Aron Antonovsky zu Wort kommen. Seine Theorie der Salutogenese ist für mich sehr interessant, da sie einen Ansatz bietet, das heilsame Potential von Vipassana zu erklären und zu verstehen.

Aron Antonovsky war Soziologe und durch den 2. Weltkrieg geprägt. Er untersuchte Menschen, vor allem Frauen, welche einer großen Anzahl von Stressoren oder Traumata ausgesetzt waren und sich trotzdem in einem guten mentalen Zustand befanden. Oder teilweise sogar gestärkt aus einer schwierigen Situation herausgingen. Er entwickelte das Konzept der Salutogenese.<sup>328</sup> Er geht davon aus, dass der Mensch nie krank oder gesund ist, er kann sich nur auf dem Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit bewegen und sich dabei einmal näher an einen oder anderen Ende befinden. Dass heißt Aron Antonovsky sieht Gesundheit als einen dynamischen Prozess.<sup>329</sup> Wichtig dabei ist auch, dass hier immer die Person, mit seiner persönlichen Geschichte gesehen wird und nicht der Patient mit dieser oder jener Krankheit.<sup>330</sup> Das besondere an der salutogenetischen Orientierung ist, dass sie sich in ihren Fragestellungen darauf konzentriert, welche Faktoren dazu beitragen sich auf dem Kontinuum dem Pol der Gesundheit anzunähern.<sup>331</sup>

---

<sup>327</sup> Scharfetter 1987: 215

<sup>328</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 13

<sup>329</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 25f

<sup>330</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 27

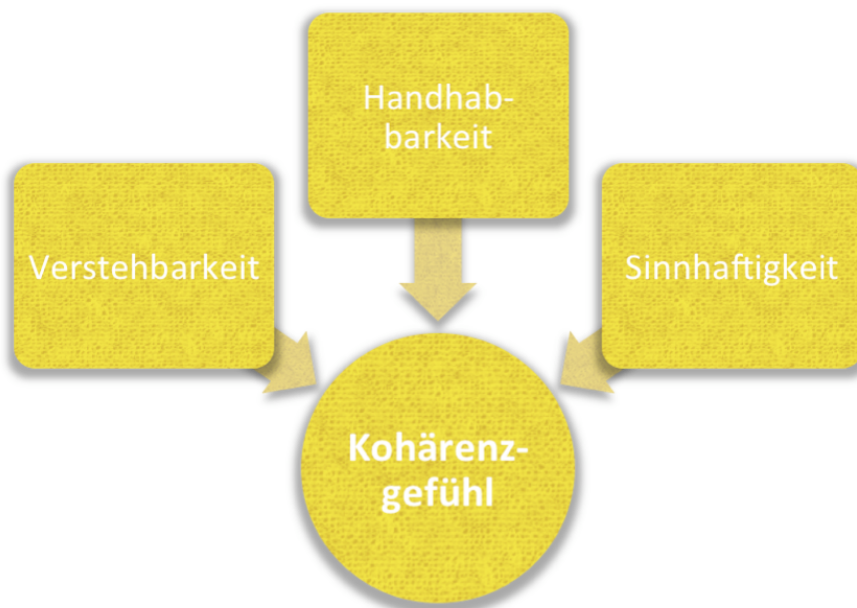
<sup>331</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 25f

Diese Herangehensweise stellt eine gegensätzliche Position zur pathogenen Orientierung dar, welche versucht Risikofaktoren auszuschalten.<sup>332</sup> In der Vipassana Meditation ist eine ähnliche Denkweise zu erkennen. Es ist unumgänglich, dass das Leben auch negative, schwierige und auch traumatische Erlebnisse beinhaltet, diese kann man nicht ausschalten.<sup>333</sup> Wichtiger ist der Umgang mit ihnen. In diesem Zusammenhang spricht Aron Antonovsky von ‚aktiver Adaption‘<sup>334</sup> und Goenka von achtsamer Akzeptanz.

Aron Antonovsky untersuchte also, welche Faktoren zu einem positiven Umgang mit schwierigen Ereignissen beitragen und sich somit auch positiv auf die Gesundheit auswirken. Er kam zu dem Ergebnis, dass ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl von außerordentlicher Bedeutung für die Bewältigung von Krankheit bzw.

Schicksalsschlägen ist, welches im folgenden genauer erläutert und mit Elementen der Vipassana Meditation in Verbindung gesetzt wird.

Dieses Kohärenzgefühl ist durch drei Komponenten bestimmt, die in der folgenden Grafik<sup>335</sup> ersichtlich sind und gleich im Anschluss genauer erklärt werden.



**Abbildung 12: Das Kohärenzgefühl**

<sup>332</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 25f

<sup>333</sup> Siehe dazu die vier edlen Wahrheiten, wie in Kapitel 3 erläutert.

<sup>334</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 28

<sup>335</sup> Die Grafik habe ich selbst zur besseren Veranschaulichung gemacht, es gibt daher kein Quellennachweis.

„Das SOC (Kohärenzgefühl) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat“<sup>336</sup> und zwar hinsichtlich dieser drei Punkte:

- ❖ Verstehbarkeit bedeutet, dass man darauf vertraut, dass „die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und der äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;“<sup>337</sup> Dies beinhaltet auch Stimuli die unerwünscht sind, also auch Krankheit, Tod, Verlust oder sonstige Schicksalsschläge. Menschen die sich z.B. immer als Pechvogel bezeichnen, zeigen ein geringes Maß an Verstehbarkeit im Sinne des Kohärenzgefühls.<sup>338</sup> Im Kontext von Vipassana ist dass ganz eindeutig durch das Gesetz des *kammas* gegeben und *dhamma*, das Gesetz der Natur. Alles hat einen Grund, auch wenn er nicht immer direkt erkennbar ist.
- ❖ Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit soll heißen, dass „einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen die diese Stimuli stellen, zu begegnen“.<sup>339</sup> Es geht hier um Vertrauen in die eigene Person und darum Eigenverantwortung für die Dinge zu übernehmen.<sup>340</sup> Vipassana, die Technik, ist ein Werkzeug um mit den Schwierigkeiten des Lebens besser umzugehen. In einem traditionellem Verständnis, sogar um alles Leiden zu überwinden. Manfred Kremser spricht, in seinem Artikel für den Sammelband ‚Selbstheilungskräfte‘, auch davon, dass man selbst aktiv werden muss um seine inneren Kräfte bzw. Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Er sagt, dass „diesen Weg zu den eigenen Quellen unseres Menschseins, aus denen auch unserer Selbstheilungskräfte fließen, wenn wir ihnen die Bahn freimachen, müssen wir selbst beschreiten.“<sup>341</sup> Diese Verantwortung anzunehmen, bietet also ein Potential für Wohlbefinden, für Kohärenz und Selbstverbundenheit.
- ❖ Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit beschreibt Aron Antonovsky wie folgt: „diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengungen und Engagement lohnen.“<sup>342</sup> Es geht darum, inwiefern man das Leben als sinnvoll

---

<sup>336</sup> Antonovsky 1997: 36

<sup>337</sup> Antonovsky 1997: 36

<sup>338</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 34

<sup>339</sup> Antonovsky 1997: 36

<sup>340</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 35

<sup>341</sup> Kremser 1997: 75

<sup>342</sup> Antonovsky 1997: 36

empfindet. Weiter ist entscheidend, dass man sich selbst als aktiven Teilnehmer sieht, dass man erkennt, dass sich eigene Anstrengung lohnt und dass es Lebensbereiche gibt, die es Wert sind sich anzustrengen.<sup>343</sup>

Im Verständnis von Vipassana lohnt sich rechte Anstrengung, rechtes Verhalten und disziplinierte Praxis. Denn durch das Gesetz von *kamma* wird sich rechtes Verhalten und Anstrengung positiv auswirken, teilweise schon in diesem Leben oder zumindest im nächsten. Entscheidend ist, dass es dabei auf einen selbst ankommt. Goenka betont auch in seinen Diskursen immer wieder, dass man, um ein guter Vipassana Meditierender zu sein, kein Mönch sein muss. Man soll dem weltlichen Leben nachgehen, Job, Hobbies und Beziehungen haben und sich für andere einsetzen. Dabei muss man nur immer im Auge behalten, dass auch diese Dinge vergänglich sind.

Aron Antonovsky beschäftigt sich ebenfalls mit dem Zusammenhang bzw. dem Verhältnis der drei Komponenten und meint, dass Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit die wichtigste darstellt, weil sie die motivationale Komponente ist. Sie kann auch dazu beitragen, dass man neue Ressourcen entwickelt.<sup>344</sup> Ich denke, dass das auch eine Facette der positiven Wirkung von Spiritualität auf Gesundheit ist. Spiritualität, in meinem gewählten Fallbeispiel Vipassana, kann in schwierigen Situationen, die auf den ersten Blick nichts Gutes haben, Sinn geben und so dazu beitragen Ressourcen zu entwickeln bzw. zu mobilisieren, die zur Bewältigung beitragen.

Ich hatte bei allen Interviews, die genauere Auswertung folgt im Kapitel 7, sehr stark den Eindruck, dass ein großes Vertrauen da war, in sich selbst, in das Leben, bzw. die Fügungen des Lebens. Aber nicht im Sinne eines blinden Optimismus, sondern eher eines positiven Realismus, der auch Leid miteinschließt. Eben dass Vertrauen darauf, auch dass meistern zu können. Und dass auch Leid, Probleme und Schicksalsschläge Sinn und Bedeutung haben.

---

<sup>343</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 35

<sup>344</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 38

### 5.3.1 Zusammenfassung über den Zusammenhang von Spiritualität und Gesundheit

Zusammenfassend kann man, laut meinen Recherchen, behaupten, dass Spiritualität eine positive Wirkung auf die Gesundheit hat. Einerseits durch Verhaltensvorschriften und andererseits, und das scheint mir auch deutlich geworden zu sein, durch Sinnstiftung und Wiederherstellung von Verbindung, sei es zu sich Selbst als auch zu einer höheren Seinsebene. In schwierigen Lebensphasen kann Spiritualität einen wesentlichen Beitrag zur Bewältigung bzw. *coping*<sup>345</sup> darstellen. Ich denke, dass das zum einen an Hand des etischen Erklärungsmodells der Salutogenese deutlich geworden ist. Zum anderen aber auch in den Auszügen bzw. zusammengefassten Aussagen der geführten Interviews. Emische Erklärungen, wie *kamma* und *dhamma* werden übernommen und auf positive, sinnstiftende Weise in das Leben integriert.

Wichtig war mir auch die Definition von Heilung, da Spiritualität im Sinne von *healing* wirkt. Das kann auch eine Heilung im schulmedizinischen Verständnis, also *to cure* beinhalten, muss es aber nicht. Goenka weist auch ausdrücklich darauf hin, dass man Vipassana nicht mit dem Ziel praktizieren soll, Krankheit zu heilen.

Die Definition von Heilung, also *heal*, spiegelt auch die emische Erklärungsweise von Vipassana gut wieder. Es geht nicht darum negative Elemente aus dem Leben zu beseitigen, sondern ihre wahre Natur zu erkennen, sie zu akzeptieren und dadurch besser zu bewältigen.

Die anthropologische Perspektive war für meine Themenstellung sehr befruchtend, da sie die qualitative Forschungsmethode betont, die sehr hilfreich war, um die Bedeutungsübernahme zu erforschen und zu hinterfragen. Welche Rolle Praktizierende den emischen Erklärungsmodellen beimessen und inwiefern dass mit der positiven Wirkung zusammenhängt. In Kapitel 7 werde ich noch einmal auf das Thema zurückkommen.

Abschließend möchte ich noch ein Zitat von John Kabat-Zinn anführen, der meine Überlegungen in diesem Kapitel zu Heilung wunderbar auf den Punkt bringt:

---

<sup>345</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 39

"Zusammenfassend läßt (sic) sich sagen, daß (sic) wahre Heilung nicht einfach die Wiederherstellung der physischen Gesundheit ist, sondern die tiefgreifende Heilung unserer Sichtweise. Dazu gehört das Erkennen des eigenen inneren Ganz-Seins und Miteinander-verbunden-Seins, was nichts anderes bedeutet, als daß (sic) alle Dinge in gegenseitiger Abhängigkeit voneinander existieren. Vor allem aber bedeutet es, daß (sic) es möglich ist, Frieden in sich selbst zu finden.<sup>346</sup>

## **5.4 Meditation in der Psychotherapie**

"Meditation ist heutzutage nicht mehr auf religiöse Kontexte und Zielsetzungen beschränkt, ..." <sup>347</sup> sie kommt auch in verschiedenen Behandlungsmethoden zur Anwendung. Bei denen ist das Ziel nicht die spirituelle Erleuchtung, sondern eine Verbesserung der Symptome. Die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit ist ein weiterer Anwendungsbereich, wie im Sport oder auch im Wirtschaftsbereich. Es muss also nicht immer um Therapie gehen, manchmal ist einfach Verbesserung erwünscht.

Vipassana, in der Tradition von S.N. Goenka, bietet die Technik in Gefängnissen an. Der größte Anwendungsbereich scheint mir Achtsamkeitsinterventionen in der Psychotherapie in verschiedenen Formen zu sein. Ein besonders bekannter Vertreter ist John Kabat-Zinn, den ich bereits öfter zitiert und erwähnt habe. Die therapeutische Wirksamkeit von Achtsamkeitsinterventionen darauf beruht, dass man mehr Steuerungsmöglichkeiten über sich selbst erlangt und dem Leben aktiv statt reaktiv begegnen kann. Denn durch die nicht-identifizierende und nicht-beurteilende Beobachtung innerer Abläufe kann man Emotionen in all ihren Feinheiten und Details erkennen und dadurch auch lernen sie zu regulieren oder zumindest nicht komplett von ihnen überrannt zu werden.<sup>348</sup>

---

<sup>346</sup> Kabat-Zinn 2001: 166

<sup>347</sup> Vgl. Ott 2010: 164

<sup>348</sup> Vgl. Buchheld 2001: 65ff

## 6 Der Vipassana Kurs und sein Ritualcharakter

Ich möchte mich jetzt genauer mit den Vipassana Kursen, in denen die Technik vermittelt und vertieft wird, befassen. Es ist mir wichtig die Kurse näher zu beleuchten, da sie der Weg sind, die Technik zu erlernen und weil sie mich sehr an ein Ritual erinnern haben. Bevor ich zum eigentlichen Inhalt dieses Kapitels komme, möchte ich darauf hinweisen, dass S.N. Goenka in diesem Punkt nicht so sehen würde. Er selbst und die Vipassana Tradition die er lehrt, haben einen sehr kritischen Standpunkt gegenüber Ritualen. Das rührt einerseits daher, dass sich, seiner Meinung nach, Menschen zu oft an äußeren Erscheinungsformen von Religionen<sup>349</sup> anhalten, zu denen auch Rituale zählen. Dabei kommt die Essenz häufig zu kurz. Für ihn ist die Geisteshaltung entscheidend. Wenn man mit der falschen Geisteshaltung Rituale durchführt, sind sie nutzlos.<sup>350</sup>

Ich stimme ihm zu, dass leere, also ohne Herz und Seele durchgeführte, rituelle Handlungen sicherlich Sinnlos sind. Hart beschreibt das wie folgt und sieht darin eine typische, menschliche, geistige Gewohnheit verankert: „Unser Anhaften an den äußeren Formen der Religion verleitet uns jedoch dazu, dem Buchstaben der Lehre mehr Gewicht zu geben als ihrem Geist. Wir verlieren die Essenz, das Wesen der Religion und bleiben deshalb weiter im Leiden gefangen.“<sup>351</sup>

Der zweite Grund für die allgemein ablehnende Haltung gegenüber Ritualen kommt daher, dass Buddha seine Lehre in einer Zeit und Welt verbreitete, in der das Ritual eine sehr wichtige Position einnahm. Daher gab es auch eine Vielzahl, die in allen möglichen Formen und Variationen stattfanden und vor denen die Menschen großen Respekt hatten. Buddha stand dem Sinn und Zweck von Ritualen sehr kritisch gegenüber, dadurch wurde er von vielen Menschen kritisch betrachtet. S.N. Goenka interpretiert seine Lehrreden so, dass es eigentlich keinen Sinn hat Rituale durchzuführen, da der Weg zur Befreiung bzw. Erlösung in jedem Menschen selbst zu finden ist und zwar durch Meditation. Es nützt nichts irgendeinen Gott um Vergebung

---

<sup>349</sup> Religion ist hier eigentlich ein problematischer Begriff, da Vipassana, wie von S.N. Goenka gelehrt, sich ausdrücklich davon entfernt eine Religion zu sein. Ich übernehme die Ausdrucksweise hier von William Hart.

<sup>350</sup> Vgl. Hart 2010: 60f

<sup>351</sup> Hart 2010: 61

für schlechte Taten zu bitten und ihm dafür Opfer zu erbringen, man muss sein *kamma* selbst reinigen und sich von seinen *sankhāras* befreien.<sup>352</sup> Ich kann diesen Standpunkt teilweise gut nachvollziehen, vor allem in dem Bereich wo es um die Vergebung von Sünden oder ähnlichem geht. Taten, die man selbst verursacht hat und von denen man sich befreien will, ohne dafür Eigenverantwortung zu übernehmen. In den Lehrreden Buddhas und auch in den Diskursen von Goenka hat die Eigenverantwortung jedes Einzelnen einen zentralen Stellenwert. Jeder trägt für sich selbst und sein Leben die Verantwortung. Diese Sichtweise ermöglicht es auch jedem gleichermaßen, unabhängig von Status, sein Dasein positiv zu beeinflussen.<sup>353</sup> Diese Herangehensweise war in einem Land, in dem strenge Kastentrennung herrschte sicherlich revolutionär.

Hans Gruber weist allerdings auch darauf hin, dass sich Goenka, trotz seiner kritischen Haltung gegenüber Religion, Ritual und Tradition, in seiner Lehre ausschließlich auf die Schriften aus dem Pali-Kanon bezieht. Er ist sozusagen ein Verfechter der ‚Lehre der Ältesten‘.<sup>354</sup> Er rezitiert die Reden Buddhas aus dem Pali-Kanon, oft singend, so wie das auch in Theravāda-Klöstern üblich ist.<sup>355</sup>

In der vielfältigen anthropologischen Ritualtheorie wurden Rituale aus verschiedenen Perspektiven untersucht. Auch auf einer Metaebene, dabei finden sich Muster, die für viele Rituale aus unterschiedlichen Kulturen und Kontexten Gültigkeit haben. Meiner Meinung nach auch für einen typischen Vipassana Kurs nach S.N. Goenka. Die Kurse dauern 10 Tage plus Anreise- und Abreisetag und werden auf der ganzen Welt möglichst gleich gehalten.<sup>356</sup>

Der Kurs hat mich in vielerlei Hinsicht an ein Ritual erinnert. Ich hatte auch den Eindruck, dass das Kurssetting die Meditation sehr positiv unterstützt. Ulrich Ott beschreibt das ebenfalls so. Er sagt, dass während der Meditation, und in intensiverer Form während Retreats, die Stimulation durch Umgebungsreize stark reduziert ist. Dies wird durch die bewegungslose Haltung bei der Meditation verstärkt, bei der sich auch die Rückmeldungen innerhalb des Körpers minimieren. Ott spricht hier von

---

<sup>352</sup> Vgl. Gunaratana 1996: 97f

<sup>353</sup> Vgl. Gunaratana 1996: 97f

<sup>354</sup> Vgl. Gruber 1999: 53f

<sup>355</sup> Vgl. Gruber 1999: 53

<sup>356</sup> Vgl. Gruber 1999: 52f

einer milden Form des Reizentzuges, dieser ist wahrscheinlich dafür verantwortlich, dass es während intensiver Meditationskurse häufiger zu inneren Bildern und mystischen Erfahrungen kommt. Das stimmt mit den Induktionsmöglichkeiten von veränderten Bewusstseinszuständen überein, auf die ich in Kapitel 4 eingegangen bin. Weiter werden solche außergewöhnlichen Erfahrungen durch das andauernde gleichmütige Beobachten begünstigt, durch welches sich „ein Zustand großer Wachheit, Aufmerksamkeit, Klarheit und Stille“<sup>357</sup> einstellt. Ott beschreibt das aus einer neurologischen Sicht wie folgt: „Dass sich die Gehirndynamik verselbstständigt und spontan in einen Zustand globaler Synchronisation übergeht. ...als Phasenübergang bezeichnet. Dazu kommt es beispielsweise beim Erwachen aus dem Schlaf oder wenn ein epileptischer Anfall auftritt.“<sup>358</sup>

In den Interviews und informellen Gesprächen wurde deutlich, dass ein Großteil der intensiv erlebten, außergewöhnlichen Bewusstseinszustände und mystischen Erfahrungen, in den Kursen passieren. Auch mir selbst ist es so gegangen. Den Kurs an sich, also das Setting und den Ablauf, habe ich ebenfalls als sehr extreme Gegenwelt zum Alltag erlebt und als sehr stimulierend hinsichtlich der Herbeiführung von außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen. Näheres dazu bei den Ergebnissen der qualitativen Forschung.

Im Folgenden werden verschiedene Theorien aus der Kultur- und Sozialanthropologie herangezogen um den Vipassana Kurs näher auf seine rituellen Merkmale hin zu untersuchen. Die Theorien, wurden hauptsächlich an Hand von Forschungen in Gesellschaften aufgestellt, in denen die untersuchten Rituale fixer Bestandteil des sozialen Lebens sind. Das ist im Fall eines Vipassana Kurses anders, zumindest in Österreich und somit auch im Kontext dieser Forschung. Man entscheidet sich aus freien Stücken zur Kursteilnahme. Diese hat in unserer Gesellschaft keine nennenswerte Bedeutung. Innerhalb der Vipassana Gemeinschaft kommt den Kursen allerdings große Aufmerksamkeit und Wichtigkeit zu. Das konnte ich schon bei zahlreichen informellen Gesprächen während meiner eigenen Praxis feststellen. Eine der ersten Fragen unter den Meditierenden war stets

---

<sup>357</sup> Ott 2010: 124

<sup>358</sup> Ott 2010: 124

die nach der Anzahl, der bereits absolvierten Kurse. Aber auch formell sind sie wichtig. Um weiterführende und vertiefende Kurse<sup>359</sup> zu besuchen, muss man eine bestimmte Anzahl ‚gesessen‘ also absolviert haben. Die weiterführenden Kurse haben einen ähnlichen Ablauf wie der von mir beschriebene 10 Tages Kurs, dauern aber länger. Dann gibt es noch den *Satipaṭṭhāna-Sutta* Kurs, in dem auch die theoretischen Wurzeln vertieft werden. Vipassana Kurse werden auf der Basis von freiwilligen Spenden abgehalten und weder die Lehrer bzw. Assistenzlehrer noch die Kursleiter, Organisatoren und verschiedenen Helfer werden für ihren Aufwand im materiellen Sinn entschädigt. Es wird, wie schon erwähnt das Prinzip von *dāna* eingehalten. Das war für mich persönlich ein sehr ansprechendes Detail. Der Verein ist also auf freiwillige Helfer angewiesen und neue Mitglieder sind immer herzlich willkommen. Wenn man sich innerhalb des Vereins<sup>360</sup> engagiert, kann man in relativ kurzer Zeit wichtige Positionen in der Kursorganisation einnehmen.<sup>361</sup> Dafür ist vor allem ausschlaggebend, bei wie vielen Kursen man schon mitgeholfen hat und wie sehr man sich involviert.

Trotz dieser Prämissen, lassen sich an einem Vipassana Kurs viele Charakteristika von Ritualen finden, auf die ich nun eingehen werde.

## 6.1 Liminalität und Communitas

Victor Turner war wegweisend im Zusammenhang mit Ritualtheorie. Er schloss mit seiner Arbeit an Arnold van Gennep an. Mit diesem stimmt er überein, dass jedes Ritual eine Trennungs-, Übergangs- und Wiedereingliederungsphase hat. Arnold van Gennep hat seine Theorie im Kontext von Übergangsriten formuliert.<sup>362</sup> Ein Vipassana Kurs ist in dem Sinne kein Übergangsritual, denn das Absolvieren eines bringt erstens innerhalb der Gesellschaft in der wir leben und in der diese Forschung durchgeführt wurde keinen Statuswechsel mit sich. Innerhalb der Vipassana Tradition gibt es aber ein paar Kurse die Übergänge markieren. Ganz besonders gilt das für den Ersten. Dort geht man als ‚neuer Schüler‘ hinein und kommt als ‚alter Schüler‘ heraus. Mit dem Status des ‚alten Schülers‘ gehen einige Veränderungen

---

<sup>359</sup> Auf die weiterführenden Kurse werde ich nicht genauer eingehen, da mein Interesse der Wirksamkeit und transkulturellen Qualität der Tradition liegt.

<sup>360</sup> Siehe dazu <http://www.austria.dhamma.org/index.php?id=2837&L=1> (05.11.2011, 19:00)

<sup>361</sup> Ich beziehe mich hier immer nur auf Österreich, da ich hier einen Einblick habe. Ich nehme allerdings an, dass das allgemein für Vipassana und seine Organisationsstruktur gilt.

<sup>362</sup> Vgl. Turner 2008: 249 (Der Artikel stammt aus: Turner V. 1969: *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*, Chicago: Aldine Publishing)

einher. Die werden zwar nicht kontrolliert oder geahndet, aber doch erwartet. Hauptsächlich geht es dabei um ein Verhalten, das den ethischen Maßstäben und traditionellen Werten entspricht.<sup>363</sup> Die Angliederungsphase findet am 10 Tag des Kurses statt, an welchem wieder gesprochen werden darf und sich alle miteinander austauschen können. Man erhält Anweisungen, wie man die Praxis im Alltag weiterführen kann.

Das Konzept von Liminalität und Communitas von Turner findet sich in einem Vipassana Kurs ganz eindeutig wieder. Der Schwellenzustand bzw. der Zustand der Liminalität, dauert im Fall eines Vipassana Kurses sehr lange, und zwar 10 Tage. In dem Schwellenzustand befinden sich die Schüler außerhalb von ‚normalen‘ Klassifikationen. Alle sind gleich, ihr Verhalten ist meist eher demütig und passiv und die Anweisungen des Lehrers werden befolgt.<sup>364</sup> Ein Retreat in der Tradition von S.N. Goenka ist harte Arbeit. Durch den streng geregelten Tagesablauf, das Schweigen und die intensive Meditation erinnert der Kurs an einen Aufenthalt in einem Kloster, was von ihm auch so beabsichtigt ist.<sup>365</sup>

Und genau diese gemeinsame Grenzerfahrung, dieses ‚Durchstehen‘ eines Kurses schafft die Communitas. Alle Teilnehmer sind gleich, haben die gleichen Prozeduren, sind alle Mitglieder der Communitas. Im Vipassana Kurs gibt es, wie bereits erwähnt, die neuen und die alten Schüler, aber selbst die haben während dem Kurs, im Großen und Ganzen, den gleichen Tagesablauf. Das gemeinsame Erleben der Liminalität schweißt die Gruppe zusammen. Das ist in diesem Zusammenhang sehr interessant, da es sich um Schweigemeditation handelt, mit möglichst keinem Blickkontakt. Trotzdem konnte ich bei meiner Feldforschung und eigenen Praxis ein starkes Gefühl von Communitas feststellen. Der Tagesablauf pendelte sich, auch ohne ein Wort miteinander zu sprechen, gut ein. Ich hatte nach dem Kurs ein sehr vertrautes Gefühl zu meinen Zimmerkolleginnen und auch zu denen, die in der Meditationshalle neben mir saßen. Durch das Schweigen und die gleichzeitige Schulung von Achtsamkeit ist man während des Kurses sehr feinfühlig. Das *noble chatting*, so wird das wieder sprechen am letzten Kurstag genannt, ist noch einmal sehr verbindend und ist sehr

---

<sup>363</sup> Vgl. Turner 2008: 249

<sup>364</sup> Vgl. Turner 2008: 249f

<sup>365</sup> Vgl. Gruber 1999: 52f

wichtig um die Erfahrungen während der Meditation zu verarbeiten und einzugliedern.

Bei der Analyse der Interviews werden diese Aspekte noch genauer untersucht.

## 6.2 Rituelle Bausteine

Michael Oppitz hat sich auch mit Ritualen auseinandergesetzt. Er hat in seinem Artikel ‚Montageplan für Rituale‘ versucht die Einzelteile zu finden, aus denen ein Ritual zusammengesetzt ist. Er nennt diese auch vorgefertigte Bauelemente oder kompositorische Bausteine.<sup>366</sup> Die Elemente kommen aus verschiedenen Ebenen und sind mobil versetzbar. Sie müssen nicht zu gleich großen Teilen aus den verschiedenen Ebenen stammen, aber das Ergebnis muss immer als Ritual erkennbar sein.<sup>367</sup>

- ❖ **Materielle Ebene:** dazu gehören bestimmte Objekte, die für die Durchführung des Rituals Bedeutung haben und auch eine Abgrenzung nach außen hin verdeutlichen. Es können Gegenstände sein, die auch im Alltag eine Funktion haben und für den rituellen Kontext mit einer zusätzlichen Aufgabe belegt werden. In einem Vipassana Kurs sind das z.B. die mitgebrachten Meditationskissen. Das können ganz normale Kissen von der häuslichen Couch sein. Dort sollten sie allerdings die Meditationshalle nicht mehr verlassen und nur noch der Meditation dienen. Auch die Halle selbst ist bei Kursen in angemieteten Gebäuden<sup>368</sup> z.B. eigentlich ein Speisesaal. Ein einfaches Band wird zur Abgrenzung des Areals verwendet und trennt so das geschützte Kursgelände vom Alltag ab.<sup>369</sup>
- ❖ **Sprachliche Ebene:** Damit ist gemeint, dass es bestimmte Begriffe gibt, die für das Ritual wichtig sind und im Alltag eher nicht so gebräuchlich sind. Hier sehe ich die Verwendung der Pali Begriffe, die von S.N. Goenka und seinen Assistenzlehrern verwendet werden. Sie alle werden während dem Kurs eingeführt und erklärt und anschließend verwendet. Auch die vielen Geschichten, die zum besseren Verständnis der Technik erzählt werden.

---

<sup>366</sup> Vgl. Oppitz 1999: 73

<sup>367</sup> Vgl. Oppitz 1999: 73f

<sup>368</sup> Nicht alle Länder in denen Kurse durchgeführt werden, haben eigene Gebäude zur Verfügung und mieten daher welche für die Dauer des Kurses an.

<sup>369</sup> Vgl. Oppitz 1999: 74f

Sonst ist zu den sprachlichen Elementen der Meditierenden nicht viel zu bemerken, da geschwiegen wird.

- ❖ Akustische Ebene: dazu zählt Michael Oppitz musikalische und klangliche Ausdrucksmittel.<sup>370</sup> In einem Vipassana Kurs gibt es keine Musik, aber S.N. Goenka rezitiert Stellen aus dem Pali-Kanon oft singend. Er hat eine sehr angenehme, tiefe Stimme, die beruhigend wirkt. Sie ist eine gute Einstimmung für die Meditation.<sup>371</sup> Auch das Schweigen sehe ich als ein akustisches Gestaltungsmittel, nur in die umgekehrte Richtung. Sie hat einen sehr großen Einfluss auf Setting, Wirkung und Atmosphäre des Kurses.
- ❖ Kinetische Ebene: Darunter versteht man besondere Handlungen, Bewegungen und Körpersprache. Diese finden sich in der Meditation an sich. Man verbringt den Großteil des Tages sitzend, Vorzugsweise aufrecht, mit gekreuzten Beinen und geschlossenen Augen. Die Einheiten werden mit einer abschließenden Verbeugung beendet, die allerdings nicht verpflichtend ist. Auch wenn man geht, isst oder sonstigen Notwendigkeiten nachgeht, tut man mit achtsamer Haltung.<sup>372</sup>

### 6.2.1 Zusammenfassung

Ich habe versucht zu verdeutlichen, wie sehr ein Vipassana Kurs einem Ritual ähnelt. Das habe ich aus dem Grund getan, da ich überzeugt bin, dass dieses spezielle Setting zum einen förderlich ist veränderte Bewusstseinszustände hervorzurufen. Und zum anderen Heilung, wie in Kapitel 5 beschrieben, dienlich sein kann, da es den Menschen als Ganzes, mit all seinen Sinnen anspricht. Es ist ein ganzheitliches tiefgreifendes Erlebnis, in einem Kontext der scharf vom Alltag abgegrenzt ist, der Raum für heilsame Erfahrungen und spirituelle Entwicklung lässt, oft in Zusammenhang mit veränderten Bewusstseinszuständen.

Sehr wichtig scheint auch die Phase der Wiedereingliederung bzw. Angliederung oder auch Nachbearbeitung zu sein. Diese findet im Wachbewusstsein statt und ist unbedingt dazu notwendig Erlebtes zu verarbeiten und für das rationale Bewusstsein und den Alltag brauchbar zu machen. Man könnte hier auch von *cross-phasing*

---

<sup>370</sup> Vgl. Oppitz 1999: 84f

<sup>371</sup> Vgl. Gruber 1999: 53

<sup>372</sup> Vgl. Oppitz 1999: 73f

sprechen, also Wissen, dass in außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen generiert wurde in die Alltagswelt mitzunehmen.

S.N. Goenka empfiehlt einen Zehntages Kurs pro Jahr zu machen. Sie sind wichtig um die Technik zu wiederholen und zu verfestigen und tiefer in die Meditation vorzudringen. In informellen Gesprächen habe ich auch gehört, dass manche Praktizierenden gerne in Krisenzeiten an einem Kurs teilnehmen. Um wieder zu sich zu finden. Wieder genau hinzuspüren was sie brauchen und ihren Geist zu reinigen. Genauer wird die Wichtigkeit und Bedeutung der Kurse für Vipassana noch im folgenden Kapitel, Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse, besprochen.

## 7 Ergebnisse der qualitativen Interviews

Wie am Anfang der Arbeit bereits angekündigt und begründet, sind Zitate und Erkenntnisse des empirischen Forschungsprozesses immer wieder in die Arbeit eingeflossen.

In diesem Kapitel sollen die Ergebnisse der Interviews mehr Raum finden, da sie einen wesentlichen Teil dieser Diplomarbeit darstellen. Dabei wird versucht immer wieder eine Brücke zwischen Theorie und Praxis zu schlagen.

### 7.1 Die Kategorien

Die Kategorien wurden teils induktiv aus der Empirie gebildet und teilweise deduktiv aus der Theorie. Der größere Teil ist deduktiv, also Theoriegeleitet entstanden, so wie es die strukturierende qualitative Inhaltsanalyse vorsieht.<sup>373</sup> Daneben haben sich auch Kategorien aus dem empirisch gewonnenen Material ergeben. Diese induktive Offenheit im Analyseprozess ist einer der großen Vorteile in der qualitativen Forschung. Das heißt, es handelt sich um eine Mischform, die durch den bereits beschriebenen Forschungsprozess entstanden ist.<sup>374</sup> Jede Kategorie wird betitelt, definiert und mit einem Ankerbeispiel veranschaulicht.<sup>375</sup> In einem anschließenden Schritt und Kapitel werden die Ergebnisse pro Kategorie vorgestellt.

#### 1. Kategorie: ‚Spiritualität und Religion‘

Definition: Hier werden alle Aussagen umfasst, in denen Spiritualität oder Religion angesprochen werden und zwar in Bezug auf Vipassana und die Praxis des jeweiligen Befragten.

Die Unterkategorien a und b beinhalten Aussagen die auf den spirituellen Charakter von Vipassana deuten. C und d hingegen gehen auf Charakteristika von Religion ein.

##### a. ‚Offen, individuell und integrierend‘

---

<sup>373</sup> Vgl. Mayring 2002: 117ff

<sup>374</sup> Mehr zur Kategorienbildung findet sich in Mayring 2008: 83 ff

<sup>375</sup> Vgl. Mayring 2002: 117f

Definition: Hier zählen all jene Aussagen dazu, die einen offenen, individuellen und verschiedene Traditionen integrierenden Charakter beschreiben.

Ankerbeispiel: „Es gefällt mir gut weil es so angewandt ist ... aber ... vielleicht weil es mir eigentlich nicht so wichtig ist was es ist. Ich denke mir immer nur, ok, was kann ich daran nachvollziehen und was kann ich mir da rausholen.“<sup>376</sup>

b. ‚Erfahrungsorientiert und befreiend‘

Definition: Hier werden alle Aussagen zusammengefasst, in denen die Bedeutung der Erfahrung und der Befreiung für die Praxis angesprochen wird.

Ankerbeispiel: „Aber das ist ganz wichtig, das auch zu erfahren, denn sonst ist es ja keine gelebte Weisheit. Das heißt so verstehe es ich.

Vipassana will dich da draußen im Leben.“<sup>377</sup>

c. ‚Institutionell und dogmenorientiert‘

Definition: Hier wird alles zusammengefasst, was auf einen institutionellen und dogmenorientierten Charakter der Vipassana Tradition hindeutet.

Ankerbeispiel: „Das fällt mir halt schwer, diese Folgsamkeit dann doch den Lehrern gegenüber. Und es gibt halt dann Leute, die verneigen sich die ganze Zeit vor denen und du denkst dir so... Also bei mir, mir geht’s dann halt so, da, da bin ich viel zu wenig in diesem Denken drin. Ich hab...also da bin ich zu wenig Buddhistin.“<sup>378</sup>

d. ‚Exklusiver Wahrheitsanspruch‘

Definition: Alle Aussagen, die auf einen exklusiven Wahrheitsanspruch der Vipassana Tradition, wie von S.N. Goenka gelehrt, anspielen.

Ankerbeispiel: „Und ich glaub auch, dass die Frau erleuchtet ist. (Anm.: eine Heilerin zu der sie geht) Also ich glaube nicht, dass das an irgendeine bestimmte Meditationsmethode gebunden ist. Was der

---

<sup>376</sup> Interview F: Zeile 595-597

<sup>377</sup> Interview A: Zeile 381-382

<sup>378</sup> Interview F: Zeile 557-560

Goenka leider auch ein bisschen zu sehr betont, dass das der einzige Weg ist.“<sup>379</sup>

## 2. Kategorie: ‚Spiritualität und Heilung‘

Definition: Hier werden alle Aussagen umfasst, die auf eine spirituelle Lebensweise und damit verbundene heilsame Aspekte hinweisen.

### a. ‚Ganzheit‘

Definition: Hier kommen alle Aussagen zusammen, in denen das Verhältnis von Körper und Geist in der Vipassana angesprochen wird. Und wie dieses durch die Meditation beeinflusst wird.

Ankerbeispiel: „Denn sobald ich zu viel negativ reagiere spüre ich, dass mir in meinem Körper was weh tut. Sobald mir was weh tut, merk ich ha (...) (Anm.: nennt hier seinen eigenen Namen), entspannen! Locker sein, Körper so und so halten.“<sup>380</sup>

### b. ‚Akzeptanz‘

Definition: Hier werden alle Aussagen dazugezählt, in denen das gleichmütige Akzeptieren im Sinne von Vipassana, was auch loslassen können beinhaltet, angesprochen wird.

Ankerbeispiel: „Irgendwann fängt es natürlich an zu nerven. Dann ist es halt auch wichtig, es einfach hinzunehmen. Und genau wenn man es hinnimmt, dann verschwindet es dann meistens auch.“<sup>381</sup>

### c. ‚Verbundenheit‘

Definition: Hier werden all die Aussagen zusammengefasst, die spirituelle Verbundenheit beschreiben, wie in Kapitel 5.2.1. erläutert.

Ankerbeispiel: „Die weiteren 2 Kurse habe ich dann eigentlich gemacht um, ja, um mir näher zu kommen. Weil ich finde, dass man nach so einem Kurs sich selber näher ist. Sich...sagen wir mal sich mehr spürt, sich besser fühlt.“<sup>382</sup>

### d. ‚Gesunder Lebenswandel‘

---

<sup>379</sup> Interview D: Zeile 581-583

<sup>380</sup> Interview C: Zeile 611-613

<sup>381</sup> Interview C: Zeile 281-283

<sup>382</sup> Interview E: Zeile 63-65

Definition: Hier werden alle Aussagen zusammengefasst, in denen ein positiver Einfluss auf den Lebenswandel durch Vipassana angesprochen wird, der sich günstig auf das Wohlbefinden auswirkt.  
Ankerbeispiel: „Ja, wenn ich überhaupt zwei Gläser schaffe. =) Also die Tendenz ist eigentlich, also wenn das so weitergeht, werde ich wahrscheinlich überhaupt nicht mehr, irgendwann mal gar keinen Alkohol mehr trinken. Es ist eigentlich für mich, ja es ist eigentlich eine überflüssige Sache. =)“<sup>383</sup>

### 3. Kategorie: ‚Salutogenese‘

Definition: Hier werden alle Aussagen umfasst, in denen das Konzept der Salutogenese sich widerspiegelt.

#### a. ‚Verstehbarkeit‘

Definition: Hier werden alle Aussagen vereint, die deutlich machen, dass die Befragten die Fügungen des Lebens für verstehbar halten.

Ankerbeispiel: „(...) und somit hat sich das wunderbar ergeben. Es war einfach der Zeitpunkt, wo ich gesagt hab, ok, ich hör auf.“<sup>384</sup>

#### b. ‚Handhabbarkeit‘

Definition: Es werden alle Aussagen zusammengefasst, die ansprechen dass sich der Praktizierende in der Lage fühlt, die Situationen die ihm das Leben bringt zu meistern.

Ankerbeispiel: „Ja und ich glaub halt, also ich bin absolut davon überzeugt davon, der Grund warum ich das konnte ist, dass ist einfach, das war einfach 100% Vipassana.“<sup>385</sup>

#### c. ‚Sinnhaftigkeit‘

Definition: Hier werden all jene Aussagen gesammelt, die andeuten, dass die Befragten daran glauben, dass ihre Anstrengungen und Bemühungen Sinn machen und sie diese Eigenverantwortung auch übernehmen.

Ankerbeispiel: „Karma, ja...find ich auch gut. Das glaube ich eigentlich schon sehr stark, dass es irgendwo so eine ausgleichende Gerechtigkeit

---

<sup>383</sup> Interview B: Zeile 437-440

<sup>384</sup> Interview A: Zeile 315-316

<sup>385</sup> Interview A: Zeile 243-244

gibt. Sei es jetzt in diesem Leben oder im nächsten falls es das gibt. ....  
...Ja und das merkt man eigentlich auch, also was jetzt das Karma  
angeht. Wenn man gutes tut, dann erfährt man auch viel Gutes.“<sup>386</sup>

#### 4. Kategorie: ‚Veränderte Bewusstseinszustände und die Schulung des Bewusstseins in der Vipassana Meditation‘

Definition: Hier werden alle Aussagen umfasst, in denen die Befragten  
Erfahrungen von veränderten Bewusstseinszuständen ansprechen und  
beschreiben oder Merkmale von Bewusstseinsentwicklung deutlich werden. Ein  
besonderes Augenmerk wird dabei auf heilsame Aspekte gelegt.

##### a. ‚Phänomenologie veränderter Bewusstseinszustände‘

Definition: Hier werden alle Aussagen zusammengefasst, in denen die  
Interviewten ihre Erfahrungen von veränderten  
Bewusstseinszuständen beschreiben.

Ankerbeispiel: „Also bei meinem ersten Kurs, wo ich angefangen habe  
zu meditieren, da war beim *ānāpāna*, wo man da so auf einem Punkt  
hin atmet, ist mir da eine Fieberblase aufgestiegen. Und als Kind hatte  
ich wirklich viele Fieberblasen. Und da habe ich mir noch irgendwie  
gedacht, dass ist die Erinnerung daran. Ahm...diese Fieberblase hat sich  
dann plötzlich ausgeweitet und ich bin als ganzes zu einer Blase  
geworden und ich konnte aber nicht mehr zu meinem Körper.“<sup>387</sup>

##### b. ‚Spirituell öffnend‘

Definition: Hier werden alle Aussagen zusammengefasst, in denen  
veränderte Bewusstseinszustände als spirituell öffnend oder mystisch  
erlebt wurden.

Ankerbeispiel: „Also das war wie Bestimmung für mich. Das war mir  
ganz klar. Das war einfach ... . Auch bei meinem ersten Kurs hatte ich so  
eine Erfahrung wo ich dann wusste, dass ich schon einmal meditiert  
habe. Aber in dem Leben halt noch nie! Aber diese Erfahrung die ich  
gehabt habe, also dieses *bhāṅga*.“<sup>388</sup>

##### c. ‚Effekte der Meditation und meditatives Bewusstsein‘

---

<sup>386</sup> Interview E: Zeile 156-159

<sup>387</sup> Interview D: Zeile 261-266

<sup>388</sup> Interview A: Zeile 39-42

Definition: Hier sollen alle Aussagen zusammengefasst werden, die auf Bewusstseinsentwicklung hindeuten und Charakteristika des meditativen Bewusstseins beinhalten.

Ankerbeispiel: „(...) also mit kontinuierlicher Aufmerksamkeit gehe, dann fühlt sich das ganze auch anders an, ja. ... Man fließt mehr oder weniger durch dort wo man geht, ja.“<sup>389</sup>

## 5. Kategorie: ‚Der Vipassana Kurs‘

Definition: Hier werden alle Aussagen umfasst, in denen der Vipassana Kurs angesprochen wird.

### a. ‚Liminalität‘

Definition: Hier sollen alle Aussagen gesammelt werden, die Charakteristika von Liminalität, wie in Kapitel 6.1 beschrieben, erwähnt werden.

Ankerbeispiel: „Ja, ja, weil du bist ja immer unter der Schutzhülle des Zentrums. Du bist ja geschützt im Zentrum, na? Einfach, also das ist ja der Grund warum es so wichtig ist, dass man dort sozusagen in geschlossener Gesellschaft ist, weil du, du wirst ja geschützt dort. Ja also ich hab ganz arge Erfahrungen gemacht dort ...“<sup>390</sup>

### b. ‚Communitas‘

Definition: Hier sollen alle Aussagen gesammelt werden, die das Erleben von Communitas während eines Kurses beschreiben.

Ankerbeispiel: Ich konnte dazu in den Interviews keine treffende Aussage finden.

### c. ‚rituelle Bausteine‘

Definition: Hier werden alle Aussagen beleuchtet, die rituelle Bausteine des Kurses beschreiben.

Ankerbeispiel: „Und...ja, es ist natürlich auch eine Art Reinigung. Also. Jetzt mal vom Essen her, weil man sich dort nur vegetarisch ernährt, aus meiner Perspektive recht gesund und dich halt auch mit keinen

---

<sup>389</sup> Interview C: Zeile 362-364

<sup>390</sup> Interview A: Zeile 168-171

Gedanken oder irgendwelchen Medien ablenkst oder was auch immer...sondern wirklich 10 Tage lang fokussierst.“<sup>391</sup>

d. ‚Bedeutung für die Praxis‘

Definition: Es werden alle Aussagen zusammengefasst, welche Aufschluss über Rolle und Bedeutung der Kurse, für die Vipassana Praxis geben.

Ankerbeispiel: „Ja, also so zumindest einmal im Jahr, damit man wieder einmal tiefer kommt.“<sup>392</sup>

6. Kategorie: ‚Übernahme und Bedeutung von Vipassana im Westen‘

Definition: Hier werden alle Aussagen umfasst, in denen die Befragten sich dazu äußern was Vipassana für sie bedeutet und was sie darunter verstehen.

Folgende Unterkategorien lassen sich hier finden:

a. ‚Eigene Beschreibungen und Definitionen von Vipassana‘

Definition: Hier zählen all die Aussagen dazu, in denen die Befragten Vipassana mit ihren eigenen Worten beschreiben oder definieren.

Ankerbeispiel: „Und Vipassana ist nichts anderes wie eine Analyse, ja. Du analysierst die Dinge, du analysierst dich selbst und ... deine Empfindungen und du schärfst deinen Geist damit.“<sup>393</sup>

b. ‚Bedeutung und Wert für das eigene Leben‘

Definition: Hier werden alle Aussagen zusammengefasst, die erkennen lassen, welche subjektive Bedeutung Vipassana im Leben der Praktizierenden hat.

Ankerbeispiel: „Na, also für mich ist das schon auch eine spirituelle Entwicklung.“<sup>394</sup>

Im den nächsten Kapiteln werden die Ergebnisse dargelegt.

---

<sup>391</sup> Interview E: Zeile 65-68

<sup>392</sup> Interview D: Zeile 218

<sup>393</sup> Interview A: Zeile 623-625

<sup>394</sup> Interview C: Zeile 484

### **7.1.1 Ergebnisse der Kategorie: ‚Spiritualität und Religion‘**

In Kapitel 5.2. wurden die beiden Begriffe Religion und Spiritualität untersucht, gegenübergestellt und anschließend versucht zu definieren. Weiter wurde besprochen, warum spirituelle Traditionen bzw. Praktiken im Westen einen Aufschwung erfahren, während die Zahlen der Ausstiege aus der Kirche ständig steigen. Es haben sich verschiedene Attribute herauskristallisiert, die mit den beiden Begriffen in Verbindung gebracht werden.

S.N. Goenka ist sehr wichtig, dass es sich bei Vipassana um keine Religion handelt, das wird auch auf den Webseiten<sup>395</sup> und in der Literatur eindeutig festgehalten. Es wird auch nicht explizit als spirituelle Praxis bezeichnet.

Das Interesse lag hier also darauf zu untersuchen, welche Charakteristika die Befragten mit Vipassana verbinden um so herauszufinden wie es angenommen wird. An dieser Stelle soll festgehalten werden, dass mehr Aussagen getätigt wurden, welche spirituelle Traditionen kennzeichnen, woraus ich schließe, dass es eher als solche wahrgenommen wird. Genauer werden die Ergebnisse im Folgenden aufgefächert.

#### **7.1.1.1 Offen, individuell und integrierend**

Mit Spiritualität bzw. spirituellen Praktiken werden laut Literaturrecherche Eigenschaften wie offen, individuell und integrierend assoziiert. Offen wird als Gegensatz zu Merkmalen wie institutionell und bindend verstanden. Bei allen Interviews ist der Eindruck entstanden, dass Vipassana so aufgefasst wird, wie dieses Zitat veranschaulicht: „Und darum ist es überhaupt nicht bindend, weißt du?“<sup>396</sup> Integrierend bedeutet laut Literatur, dass verschiedene Traditionen integriert werden. Vipassana selbst integriert zwar keine anderen Ansätze, es verbietet sie aber auch nicht, außer für die Dauer des Kurses, aber nicht im Alltag der Praktizierenden. Fast alle Befragten, und auch in den informellen Gesprächen, erzählten, dass sie Yoga machten oder verschiedene alternative Therapieangebote nutzen, meist um etwas für den Körper zu tun: „Du für mich ist es so, wenn es funktioniert, dann habe ich keinen Grund was anderes zu machen. Es ist aber so, dass ich das Gefühl habe, dass mir Vipassana alleine nicht ausreicht, weil es .... ich brauche etwas für den Körper auch.“

---

<sup>395</sup> Vgl. z.B.: <http://www.german.dhamma.org/deuvip.htm> (19.11.2011, 13:00)

<sup>396</sup> Interview F: Zeile 652-653

(...)Aber jetzt andere Meditationsarten, sehe ich überhaupt keinen Sinn irgendetwas anderes zu machen.“<sup>397</sup>

Vipassana lässt also Raum für eine individuelle Praxis und Gestaltung, was laut Bucher typischerweise mit spirituellen Praktiken assoziiert wird.<sup>398</sup> Diese Eigenschaften sind ausschlaggebend für den großen Zulauf den Vipassana im Westen erfährt, denn es ist gut kombinierbar mit Werten, die in unserer Gesellschaft groß geschrieben werden, wie z.B. der Individualismus, was folgende Aussage gut auf den Punkt bringt: „Aber das obliegt alles dir, dass hast du in der Hand. Das war der Aspekt, der mich an Vipassana so fasziniert hat. Du bist für dich verantwortlich. Du bekommst die Eigenverantwortung eigentlich umgehängt und übergeben. Genau das fehlt in unserer heutigen Gesellschaft, ja.“<sup>399</sup>

#### **7.1.1.2 Erfahrungsorientiert und befreiend**

Diese Unterkategorie wurde, wie erwartet, sehr oft angesprochen. Erwartet wurde es auf Grund der besprochenen Theorie<sup>400</sup> und auf Grund der Lehre von S.N. Goenka, die diesen Punkt ausdrücklich betont. Unter anderem rechtfertigt S.N. Goenka sie auch damit, dazu mehr in der Unterkategorie ‚exklusiver Wahrheitsanspruch‘.

In den Interviews kam jedenfalls heraus, dass dieser Aspekt für die Praktizierenden sehr wichtig ist. Einerseits da er sie in ihrer Praxis bestärkt. Die Meditation ist durch ihren angewandten, praktischen Charakter tatsächlich erfahrbar. Eine Interviewpartnerin hat erzählt, dass sie nach jahrelanger, täglicher Praxis plötzlich in Frage gestellt hat warum sie eigentlich täglich meditiert: „Ich wollte irgendwie aus dieser Regularität ausbrechen und für mich einfach erfahren und wieder einmal wissen: Wie ist mein Leben ohne Vipassana. Warum mach ich das überhaupt, wieso meditiere ich jeden Tag, ja? Warum jeden Tag, ja?“<sup>401</sup> Das Ergebnis der Pause war, dass sie erfahren hat, dass sie sich mit Meditation einfach wohler fühlt. Auf Grund dieser Erfahrung konnte sie sich ganz bewusst dazu entscheiden wieder zu meditieren.

---

<sup>397</sup> Interview A: Zeile 478-484

<sup>398</sup> Vgl. Bucher 2007: 10f

<sup>399</sup> Interview A: Zeile 431-434

<sup>400</sup> Vgl. Kapitel 5.1.1.

<sup>401</sup> Interview A: Zeile 130-133

Andererseits, wird auch die Lehre mit der eigenen Erfahrung überprüft und erst dann angenommen, wie dieses Zitat verdeutlicht: „(...) was Buddha gesagt. Aber der hat nicht..., also 50% von dem was er gesagt hat habe ich schon für mich erfahren können, also nehme ich an, dass die anderen 50% auch stimmen. Ahm...Ja es würde anders auch keinen Sinn machen. Also keine Wiedergeburt zu haben. Das erkennt man dann auch mit der Zeit.“<sup>402</sup> Es wird von fast allen Befragten als ‚gelebte Wahrheit‘ verstanden. Hier scheint direkt übernommen zu werden, was Goenka in seinen Diskursen immer wieder betont, dass man nichts blind glauben und übernehmen soll, sondern hinterfragen und überprüfen. Folgende Aussage fasst bisher gesagtes gut zusammen: „Weil ich einfach nicht glaube, dass es Ideologie gebunden ist, sondern das ist einfach Selbsterfahrung.“<sup>403</sup>

Fast gegensätzlich dazu sind die Ergebnisse der nächsten zwei Unterkategorien.

#### **7.1.1.3 Institutionell und dogmenorientiert**

Insgesamt ist der Eindruck entstanden, dass Vipassana eine spirituelle Praxis ist und von den Befragten als solche wahrgenommen wird. Trotzdem fanden sich Aussagen, die Charakteristika von Religionen ansprechen und daher nicht beiseite gelassen werden können. Vipassana wurde nie direkt als Religion bezeichnet, was auch nicht zu erwarten war, da in den Kursen, auf den Webseiten und in der Literatur dieser Begriff eindeutig abgewiesen wird. Goenka und seine Lehre wurden dennoch kritisch hinterfragt und es wurde auf Punkte hingewiesen, die religiösen Charakter habe, wie man an folgendem Zitat erkennen kann: „Weil ich wehre mich eben ungemein dagegen, dass Goenka sagt, dass ist keine Religion, das ist allgemein Gut. Für mich ist das eine buddhistische Tradition.“ Oder auch: „ich hatte nicht den Eindruck, dass er sich so vom Buddhismus abgrenzt, weil er bezieht sich immer so konkret auf Buddha.“ Es war allerdings die Minderheit der Befragten, die sich kritisch äußerte. Und diese sprachen Vipassana trotzdem positive Wirkung zu und übernahmen auch teilweise emische Erklärungsmodelle. Die Kritik ging hauptsächlich gegen den Verein, die Struktur und die Umsetzung, dass zu viele private Details erfragt werden und eine gewisse Überwachung herrscht. Ein weiterer Punkt war, die zu strenge Einhaltung der Regeln, auch wenn es einem Kursteilnehmer schlecht geht. Interessant war folgender Kritikpunkt: „Ich find in Indien passiert jetzt halt schon so ein bisschen ein

---

<sup>402</sup> Interview C: Zeile 550-553

<sup>403</sup> Interview F: Zeile 737-739

‚Goenkerismus‘.<sup>404</sup> Ich habe auch festgestellt, dass sehr oft über die Methode, die Technik oder die Tradition von oder nach S.N. Goenka gesprochen wird. Auch ich selber, spreche immer wieder von Vipassana nach S.N. Goenka wie ich in den Transkriptionen feststellen konnte.

Diese Kritik hängt eng mit dem nächsten Punkt zusammen, dem exklusiven Wahrheitsanspruch.

#### **7.1.1.4 Exklusiver Wahrheitsanspruch**

In Kapitel 5.2. habe ich bereits angesprochen, dass der Wahrheitsanspruch den S.N. Goenka stellt, indem er davon spricht, ‚das Gesetz der Natur‘ oder ‚den wahren Weg‘ zu lehren, für mich den größten Kritikpunkt darstellt.

In den Diskursen wird immer wieder betont, dass Vipassana keine Religion ist, und auch keine andere Religion schlecht machen will. Es werden dann aber doch sehr oft Beispiele und Geschichten erzählt, in denen die Vorgehensweisen, Rituale und Weltbilder anderer Traditionen als nicht wirksam und haltbar dargestellt werden. Somit werden andere Religionen, Traditionen oder ähnliches als weniger wahr und weniger effektiv und fruchtbar bezeichnet, auch wenn zumeist indirekt. Das sahen ein paar der Befragten ebenfalls so, wie dieses Beispiel zeigt: „Naja, es gibt dann so Momente in den Diskursen wo man sich denkt...da redet er immer darüber, dass er keine anderen Religionen schlecht macht und dann macht er andere Religionen schlecht. Das ist halt nicht vertrauensfördernd muss ich sagen.“<sup>405</sup> Auch Aussagen wie diese machen deutlich, dass der exklusive Wahrheitsanspruch hinterfragt wird: „(...) weil ich glaub nicht, dass der einzige Weg zur Erleuchtung die Meditation ist. Also ich glaube, dass eine katholische Nonne genauso erleuchtet sein kann.“<sup>406</sup>

In den Diskursen wird Vipassana als die ‚reine Lehre‘ bezeichnet, so wie sie Buddha gelehrt hat. Hier möchte ich kurz hinzufügen, dass ich in dieser Arbeit keinen Anspruch erhebe, diese Frage zu klären, da ich mich nicht näher mit den Schriften, auf die sich S.N. Goenka bezieht, auseinandergesetzt habe, da mein Interesse der heilsamen Wirkung und der Bedeutungsübernahme im Westen gilt. Hans Gruber setzt sich mit dieser Fragestellung intensiver auseinander, wie schon in Kapitel 5.2.

---

<sup>404</sup> Interview D: Zeile 326-327

<sup>405</sup> Interview F: Zeile 773-775

<sup>406</sup> Interview D: Zeile 571-573

erwähnt wurde.<sup>407</sup> Kritik gegenüber dieser Haltung wird auch in folgendem Zitat sichtbar: „Also, dass sozusagen, der Buddhismus auch nicht überall rein ist. Und bei Vipassana ist es halt, so wie ich es sehe...ich finde es komisch ein bisschen. Weil er so überzeugt damit argumentiert, dass er genau weiß was Buddha gemeint hat. Und immer so das, ja die reine Lehre.“<sup>408</sup> Vipassana zu praktizieren steht jedem offen, egal welchem Glauben er angehört. Das wird auch tatsächlich so gehandhabt, zumindest soweit ich Einblick hatte. Und wie unter der Kategorie ‚offen, individuell‘ schon dargelegt, praktizieren viele der Befragten auch Yoga oder nehmen ayurvedische Heiler in Anspruch. In gewisser Hinsicht wird dann aber doch Wert auf die ‚Reinheit der Lehre‘ gelegt. Und zwar ist für den Besuch von Aufbaukursen eine gewisse Anzahl an besuchten Kursen notwendig. Hier gelten nur solche, die nach S.N. Goenka gehalten wurden. Es wurde bereits erwähnt, dass sich auch in informellen Gesprächen die Praktizierenden sehr oft nach der Zahl der absolvierten Kurse erkundigen. Auch bei der Anmeldung zu einem Kurs wird diese Zahl abgefragt. Eine Interviewpartnerin äußerte sich dazu wie folgt: „Also dass war so, ich habe gesagt ich will gehen, und sie haben gesagt, ich kann nicht gehen, weil dann gilt der Kurs als abgebrochen. Und ich hab gesagt, dass ist mir jetzt egal, ich geh jetzt einfach.“<sup>409</sup>

S.N. Goenka rechtfertigt den exklusiven Wahrheitsanspruch mit dem Argument der Erfahrung. Er betont, dass es nicht notwendig sei sofort alles zu glauben. Man soll die Lehre überprüfen und erst wenn man sie erfahren hat als richtig akzeptieren. Bei der Analyse der Interviews hatte ich das Gefühl, dass die Annahme der ‚Reinheit‘ der Lehre mit der Dauer der Praxis zunahm. Ich möchte daher die Möglichkeit nicht ausschließen, dass S.N. Goenka Recht behält. Ich denke nur, es ist immer problematisch für sich in Anspruch zu nehmen, die Wahrheit zu kennen. Auch auf Grund meines Studiums und der Vielfalt an faszinierenden Traditionen die ich dadurch kennenlernen konnte, ist es unmöglich so eine Aussage nicht zu hinterfragen.

---

<sup>407</sup> Siehe dazu: <http://www.buddha-heute.de/blog/2010/03/07/die-tradition-des-vipassana-von-s-n-goenka-und-ihre-reine-technik-des-buddha/> (10.11.2011, 11:15)

<sup>408</sup> Interview F: Zeile 589-593

<sup>409</sup> Interview F: Zeile 22-24

### **7.1.2 Ergebnisse der Kategorie: ‚Spiritualität und Heilung‘**

In Kapitel 5 wurde der Zusammenhang von Spiritualität und Gesundheit theoretisch besprochen. Es war zu erwarten, dass auch in der Vipassana Meditation ein Teil der positiven, heilsamen Wirkung auf diesen Zusammenhang rückführbar ist. Diese Annahme hat sich bei der Analyse der Interviews bewahrheitet. Hier ist natürlich immer die Rede von heilsam, im Sinne von *healing*<sup>410</sup>, so wie in Kapitel 5 dargelegt wurde. Es geht in dieser Kategorie besonders um den Umgang mit Gesundheit, Krankheit, Körper und Geist.

#### **7.1.2.1 Ganzheit**

Unsere Gesellschaft ist durch eine deutliche Trennung von Körper und Geist gekennzeichnet, auch im Bereich der Gesundheit. Obwohl es mittlerweile viele Trends in Richtung alternative Therapiemethoden gibt, die der Verbindung von Körper und Geist wieder mehr Aufmerksamkeit zukommen lassen.

Die Wirkung der Vipassana Meditation beruht unter anderem auf dem eng verstrickten Zusammenhang von Körper und Geist. Denn alles was auf der geistigen Ebene passiert spiegelt sich auch auf der materiellen Ebene, in dem Fall also dem Körper, wieder. Und zwar in Form von Empfindungen.<sup>411</sup> Durch die Beobachtung feiner Empfindungen können blinde Reaktionsketten unterbrochen werden, die den Menschen sonst oft auf leidbringende Weise reagieren lassen. Genauer wurde diese Wirkungsweise schon in Kapitel 3.2. erörtert. Durch die Meditation wird man immer feinfühler und kann somit die Verbindung zwischen Körper und Geist genauer wahrnehmen und Ganzheit erfahren. Dieses Zitat verdeutlicht gesagtes: „Und mit der Zeit ist das immer mehr zusammengegangen und ich hatte das Gefühl, wow ich weiß wo mein linker Zeh ist und so. Das ist voll schön. Also diese Körperwahrnehmung, das war schon, das hat schon was sehr heilsames.“<sup>412</sup> Kabat-Zinn weist auch darauf hin, dass heilsame Erfahrungen sehr subtil sein können. In jedem Fall bringen sie Veränderung in Richtung einer ganzheitlicheren Sichtweise, die dem Menschen hilft das Leben souveräner zu meistern, auch in Zeiten von Schmerz oder Schicksalsschlägen.<sup>413</sup>

---

<sup>410</sup> Vgl. Frick 2006: 95

<sup>411</sup> Vgl.: Hart 2010: 177ff

<sup>412</sup> Interview D: Zeile 341-343

<sup>413</sup> Vgl. Kabat-Zinn 2001:154

Wenn man in der Technik voranschreitet, können alte *saṅkhāras* an die Oberfläche kommen. *Saṅkhāras* sind geistige Konditionierungen oder Reaktionsmuster, die man durch Aktionen formt bzw. geformt hat. Diese manifestieren sich ebenfalls in Empfindungen. Im Verständnis von Vipassana, können diese aus dem Unterbewusstsein aufsteigen und sich in einer Empfindung, meist unangenehm, niederschlagen. Indem man diese mit Gleichmut beobachtet und akzeptiert, erzeugt man keine weiteren, neuen *saṅkhāras* und ermöglicht es den alten sich aufzulösen. Die *saṅkhāras* werden auch als geistige Unreinheiten verstanden und deren Auflösung bedeutet daher geistige Reinigung, die in der Meditation angestrebt wird.<sup>414</sup>

In den Interviews kam heraus, dass die Praktizierenden dieses Erklärungsmodell annehmen und gut nachvollziehen können und teils sogar erfahren haben, wie z.B. folgende Aussagen verdeutlichen: „Ahm...ah, aber ich werde nicht so richtig krank. So Krankheitssymptome entwickle ich dann. Die meistens innerhalb von ein zwei Tagen weg sind. Für mich ist aber mittlerweile auch klar wie das kommt. Das dass was ist, was grad raufkommt.“<sup>415</sup> Oder auch folgendes Zitat, in dem auch angesprochen wird, dass die *saṅkhāras* auch aus früheren Leben stammen können: „Also ich hab schon das Gefühl gehabt mit der Zeit, dass das einfach, wie die Lehrer sagen schon *saṅkhāras* sind die da aufsteigen. Nämlich ein Schmerz, den ich sonst einfach nicht habe und das der da die Möglichkeit hat raus zu kommen. Beim zweiten Kurs, ist mir blitzartig klar geworden, wie viel dieser Rücken in all den Leben schon getragen hat, und was das natürlich an Druck und Schmerz ist. Und das waren keine Schmerzen die ich wirklich in dem Moment vom sitzen verspürt habe. Sondern da waren plötzlich glaub ich von, was weiß ich wie vielen Leben, auf einmal diese Kilo da drauf auf dem Rücken.“<sup>416</sup> Diese Zitate zeigen, dass Krankheit in der Vipassana Tradition bikausal verstanden wird. Also dass es neben der natürlichen auch eine übernatürliche Ursache für Krankheit gibt, die alten *saṅkhāras*, welche durch die Meditation aufgelöst werden können. Evans-Pritchard untersuchte diesen Zusammenhang bei dem Volk der Azande und stellte fest, dass der übernatürliche Krankheitsgrund für

---

<sup>414</sup> Vgl.: Hart 2010: 201f

<sup>415</sup> Interview C: Zeile 628-631

<sup>416</sup> Interview D: Zeile 246-253

sozial und moralisch gesehen wichtiger ist als der natürliche.<sup>417</sup> In der Vipassana Meditation ist der moralische und soziale Aspekt nicht so stark ausgeprägt, zumindest in dem von mir untersuchten Kontext. Es kann aber ein wichtiger Erklärungsansatz für Krankheiten sein und eine Hilfestellung bei der Bewältigung. Schmerz bzw. Krankheit kann als Chance gesehen werden, zu wachsen und alte *saṅkhāras* aufzuarbeiten. Entscheidend ist dabei die gleichmütige Haltung die wiederum eng verbunden ist mit Akzeptanz.

#### 7.1.2.2 Akzeptanz

Akzeptanz und deren Entwicklung und Schulung ist ein wesentlicher Bestandteil von Vipassana. Beim *bodyscan* wird mit Aufmerksamkeit das was gerade da ist beobachtet. Dabei muss man sich den Empfindungen gegenüber gleichmütig verhalten und das akzeptieren was eben gerade ist. Mit erhöhter Akzeptanz geht auch die Fähigkeit einher loslassen zu können. Auf einer emischen Erklärungsebene bedeutet das, dass man die drei Daseinsmerkmale erkennt und beginnt zu verinnerlichen, dass eben nichts, nicht einmal das Selbst, jemals hinreichend sein wird und vergänglich ist. Im Alltag drückt sich eine akzeptierende Haltung positiv aus. Van Quekelberghe nennt erhöhte Selbstakzeptanz als ein Merkmal meditativen Bewusstseins.<sup>418</sup> Eine akzeptierende Einstellung kam in allen Interviews zum Ausdruck, in Zitaten wie diesem: „Ja, also diese Fähigkeit des Loslassens und des Akzeptierens, ja, das ist das was du übst täglich. Genau das. Und das ist dann angewandtes Vipassana, weißt. Und bei solchen Erfahrungen, die sind so wertvoll, das katapultiert dich um Meilen nach vorne.“<sup>419</sup>

So eine Haltung hat einen heilsamen Effekt. Ich spreche hier wieder von Heilung im Sinne von *healing*, wie in Kapitel 5 definiert. Es geht also vor allem um den besseren Umgang mit Leid, Krankheit und Schmerz. Wie bereits erwähnt, litt keiner der von mir befragten Personen an lebensbedrohlichen Krankheiten, aber alle machten den Eindruck, dass die Akzeptanz, die sie in der Meditation entwickeln, im Umgang mit Krankheit hilfreich ist, wie folgende Aussage verdeutlicht: „Es hat in sofern was mit dem Körper zu tun, weil man lernt das nicht so ernst zu nehmen. Also diese Arthritis

---

<sup>417</sup> Vgl.: Evans-Pritchard 1937: 72

<sup>418</sup> Vgl.: van Quekelberghe 2007:185

<sup>419</sup> Interview A: Zeile 246-248

äußert sich mit Schmerzen, in den Schultern z.B., also die Schultern sind mein größter Schwachpunkt. Und ich muss jetzt nicht mehr soviel hadern damit. Mir ist klar, dass die genauso vergehen wie sie kommen. Somit wird es leichter.“<sup>420</sup> Indem man den Schmerzen gegenüber gleichmütig bleibt und sie akzeptiert, verhindert man auch weitere geistige Reaktionen darauf, man unterbricht wieder die leidenschaftliche Verkettung.

### **7.1.2.3 Verbundenheit**

Verbundenheit nimmt in dieser Arbeit eine wichtige Stellung ein. Einerseits habe ich den Begriff Spiritualität für mich, und für den Kontext dieser Arbeit, mit der Kernkomponente Verbundenheit in Kapitel 5.2.1. definiert. Dort habe ich zum besseren Verständnis schon erste Ergebnisse der empirischen Forschung eingebracht. Andererseits nimmt die Verbundenheit in der Meditation auch eine zentrale Rolle ein, bzw. die Wiederentdeckung der Verbundenheit. Sei es zwischen Körper und Geist, zwischen Individuum und sozialer Mitwelt, zwischen Individuum und Natur bzw. Kosmos oder auch zwischen dem Ich und dem Selbst, welche sich in Selbsttranszendenz und Selbstverwirklichung ausdrückt.<sup>421</sup> Diese Wiederentdeckung ist laut Hans Gruber<sup>422</sup> einer der Gründe warum sich derzeit immer mehr Menschen kontemplativen Praktiken, wie der Meditation, zuwenden.

Wie erwartet, wurde kein Statement gefunden, das eine Verbundenheit zu Gott oder einem höheren Wesen ausdrückt, da es weder im Theravada Buddhismus noch in der Vipassana Tradition einen Gott gibt. Folgende Aussage verdeutlicht die Transkulturation<sup>423</sup> in diesem Zusammenhang, also die Übernahme eines Gottlosen Weltbildes in ein vom Katholizismus geprägtes: „Wobei ich mir schwer tue, und da neckt mich mein Mann immer ein bisschen, dass nicht Gott zu nennen. Nur Gott ist für mich vom katholischen her einfach das falsche. Ich glaub an die große Liebe dahinter. Und das erwarte ich mir vielleicht als Ziel, die wirklich in der Meditation erleben zu lernen.“<sup>424</sup> In Kapitel 5.2.1. habe ich daher bereits die von Bucher genannte ‚Verbundenheit zu Gott oder einem höherem Wesen‘ umformuliert zu ‚Verbundenheit

---

<sup>420</sup> Interview D: Zeile 626-629

<sup>421</sup> Vgl. Bucher 2007: 33

<sup>422</sup> Vgl. Gruber 1997: 46

<sup>423</sup> Vgl. Wernhart 2001: 50f

<sup>424</sup> Interview D: Zeile 501-504

zu einem höheren Seins Grund oder Bewusstsein von einer allumfassenden Verbundenheit'. Auch Anführungen wie diese verdeutlichen gesagtes: „Diese Möglichkeit der Klarsicht, ist auch meine Spiritualität. Klarsicht in dem Sinn, dass ich schon ...an die große Liebe dahinter glaube.<sup>425</sup> Oder: „...naja schon, ich glaub schon der Glaube, dass es eine gewisse Ordnung gibt, die außerhalb von dieser Welt steht und von dem was wir gestalten. Also außerhalb von den Naturgesetzen und außerhalb von der vom Menschen gestalteten Welt.“<sup>426</sup>

Dass Verbundenheit zum Selbst durch die Vipassana Meditation gestärkt wird, kann auf Grund der geführten Interviews und eigener Erfahrung, ganz klar bejaht werden. Alle Befragten haben diesen Aspekt angesprochen. Sei es in Sinne von sich zu verbessern, zu verwirklichen, mehr auf sich zu hören oder auch sich spirituell weiterzuentwickeln. Das wird in Aussagen wie der folgenden deutlich: „Ja, die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, über das bloße Sichtbare und funktionieren in der Gesellschaft und so hinaus.“<sup>427</sup>

Die Verbundenheit zur sozialen Mitwelt wurde ebenfalls oft angesprochen. Die meisten Interviewpartner haben sogar gesagt, dass sich ihre sozialen Kontakte intensiviert und verbessert haben. Das wurde oft auf das Einfühlungsvermögen zurückgeführt, dass sich durch die Meditation verbessert, wie diese Aussage zeigt: „Ja, also ich bin auf alle Fälle geduldiger mit anderen Menschen und ich habe das Gefühl, dass sich meine Freundschaften intensiviert haben.“<sup>428</sup> Dieser Punkt ist für mich gut nachvollziehbar, denn alle Interviews waren sehr intensive Gespräche. Ich hatte immer das Gefühl 100% deren Aufmerksamkeit zu genießen und dass eine sehr gute Verbindung zu den Befragten da war, obwohl ich mit manchen vorher noch nie gesprochen hatte.

Die Verbundenheit zu Natur und Kosmos wurde nicht direkt angesprochen, war aber zwischen den Zeilen erkennbar und drückt sich in einem respektvollen Umgang mit der Natur aus.

---

<sup>425</sup> Interview D: Zeile 500-501

<sup>426</sup> Interview F: Zeile 638-640

<sup>427</sup> Interview A: Zeile 690-691

<sup>428</sup> Interview B: Zeile 144-145

#### 7.1.2.4 Gesunder Lebenswandel

Der gesunde Lebenswandel, als positive Wirkung von Spiritualität auf die Gesundheit, ist in zweierlei Hinsicht zu finden. Einerseits steht es ganz eng in Verbindung zur Ganzheitlichkeit, da man den Körper intensiver wahrnimmt, nimmt man auch intensiver wahr wenn man ihm schadet, und achtet daher mehr auf einen positiven Umgang.

Diese Annahme hat sich in allen Interviews bestätigt, obwohl sie nicht in allen Fällen so direkt angesprochen wurde wie in dem folgendem Fall: „Genau. Oder mit dem Rauchen. Also ich habe früher sehr viel geraucht, und ich hab auch viel Alkohol genommen und so ... Also ich merke, wenn ich meditiere, dann kann ich überhaupt nicht rauchen, also wenn ich viel meditiere, dann fällt mir das überhaupt nicht ein, dass ich da eine Zigarette rauche. Also das ist, ....das eine schließt das andere einfach irgendwie aus. Es funktioniert nicht.“<sup>429</sup> Weiter kam heraus, dass der positive und achtsame Umgang stark mit der Regelmäßigkeit der Meditationspraxis zusammenhängt, wie diese Aussage verdeutlicht: „und nach dem Kurs war es so, dass das Bedürfnis nach Zigarette absolut weg war. Also, ich bin eigentlich nach dem Kurs, quasi wie ein Nichtraucher rausgegangen. Und das hat auch dann, solange ich das meditieren aufrechterhalten habe im Alltag, ist dieser Level eigentlich erhalten worden.“<sup>430</sup> Es wird hier nicht mehr ausgesprochen, klingt aber an und wurde im weiteren Gesprächsverlauf noch ganz klar, dass sobald die Praxis unregelmäßiger wurde, auch der Wunsch nach Genussmitteln, wie Nikotin und Alkohol, wieder mehr wurde. Das habe ich auch in meiner eigenen Erfahrung mit Vipassana eindeutig feststellen können. Folgendes Beispiel bringt gesagtes noch einmal auf den Punkt: „z.B. wenn ich viel meditiere auch keine ungesunden Sachen mehr essen. Das funktioniert gar nicht. Also, dass einfach, ... da merkt man einfach, dass es voll ‚connected‘ ist. Das man das eigentlich nicht trennen kann, weil wenn ich meinen Geist reinige, da kann ich auch nicht, ...dann kann ich mir kein Leberkässemmerl reinhauen =)“<sup>431</sup>

Der zweite Bereich der einen gesunderen Lebenswandel stimuliert, ist *sīla*, was man mit Verhaltensvorschriften vergleichen könnte. William Hart definiert diese wie folgt:

---

<sup>429</sup> Interview B: Zeile 106-110

<sup>430</sup> Interview E: Zeile 215-219

<sup>431</sup> Interview B: Zeile 420-424

„Moral, ethisches Verhalten; das Unterlassen von körperlichen oder verbalen Handlungen, die anderen oder einem selbst schaden;“<sup>432</sup> *Sīla* ist die Basis um Vipassana richtig zu praktizieren und untersagt z.B. den Genuss von Rauschmitteln und verbietet zu töten, was eine vegetarische Ernährung zur Folge hat, was wiederum einen positiven Effekt auf die Gesundheit hat.

Bei der Analyse der Interviews wurde deutlich, dass sich alle Befragten bemühten *sīla*<sup>433</sup> einzuhalten, aber auf eine offene, individuelle Art und Weise. Dieser Zugang passt mit den Ergebnissen der Kategorie ‚Spiritualität und Religion‘ zusammen, wie hier erkennbar wird: „Also das mit *sīla* das sehe ich schon, also ich versuche es einzuhalten. Ich halte es auch ein, sofern, also sofern ....wie soll ich das sagen .....also grundsätzlich halte ich es schon ein, aber ich zwingen mich in keiner Weise dazu.“<sup>434</sup> Vipassana wird von den Praktizierenden als Prozess verstanden, in vielen Hinsichten, und so auch in der Einhaltung der:“ Also ich sehe das mit dem *Sila* schon als Prozess, also so von heute auf morgen reines *Sila* zu haben ist ...“<sup>435</sup>

Alle vier Unterkategorien sind sehr eng miteinander verwoben. Ich habe sie in vorliegender Reihenfolge dargelegt, da mir die Verquickung und Entwicklung so am besten nachvollziehbar erscheint.

### **7.1.3 Ergebnisse der Kategorie: ‚Salutogenese‘**

Mit der Salutogenese, wie in Kapitel 5.3. ausgeführt, hat sich Aron Antonovsky auseinandergesetzt. Er hat untersucht welche Faktoren für einen positiven Umgang mit Schicksalsschlägen, Krankheiten und sonstigen Problemen, die das Leben bringt, förderlich sind. Er nennt das auch positive Adaption. Aron Antonovsky hat ein ausgebildetes Kohärenzgefühl als Antwort herausgefiltert, welches sich aus drei Komponenten zusammensetzt. In den folgenden Unterkapiteln wird genauer untersucht, inwiefern Vipassana die Entwicklung der drei Teilbereiche begünstigt.

#### **7.1.3.1 Verstehbarkeit**

Wie in Kapitel 5.3. erörtert, ist mit Verstehbarkeit gemeint, dass man ein gewisses Vertrauen darin hat, dass das was das Leben bringt Sinn ergibt, auch wenn der

---

<sup>432</sup> Hart 2010: 203

<sup>433</sup> Vgl.: <http://www.dhamma.org/de/code.shtml> (22.11.2011, 13:20)

<sup>434</sup> Interview B: Zeile 79-81

<sup>435</sup> Interview B: Zeile 83-84

unmittelbare Grund nicht erkennbar ist.<sup>436</sup> Alle Befragten schienen diese Eigenschaft zu besitzen, wie z.B. folgende Aussage zeigt: „Das Sichtbare ist ja irgendwie nur ein Bruchteil dessen was es gibt, glaube ich. Das, das drängt sich mir immer mehr auf, gell. Und von daher bin ich einfach zurückhaltender geworden in den Prognosen: das gibt es nicht oder das kann nicht sein. Es gibt vieles und es kann vieles sein, was wir gar nicht wissen und ahnen.“<sup>437</sup> Auch dieses Zitat entspricht vorhergegangener Annahme: „Also so, ...ich halte das manchmal für ein bisschen eine vereinfachte Darstellung von Karma. Also eher nicht so ernsthaft. Ich glaub, dass das viel komplexer ist. Also wenn mir etwas Positives passiert, dann sag ich einfach danke und freu mich darüber =)=) aber ich werde jetzt nicht anfangen darüber nachzudenken, ähm, dass das wahrscheinlich ist, weil ich einmal etwas Positives gemacht habe, also. Ich glaube, dass das viel komplexere Vorgänge sind, als dass irgendwie für mich erfassbar ist. Für meinen Kopf.“<sup>438</sup>

Wie schon erwähnt haben alle Befragten einen ähnlichen Eindruck hinterlassen und zwar den, einer positiven zuversichtlichen Haltung, dass alles einen Grund haben wird, auch wenn es sich um unangenehme Erfahrungen handelt. Das zeigen auch Aussagen wie diese: „Es muss ja, alles muss Ursache und Wirkung haben, dass geht gar nicht anders. Es kann nicht etwas aus dem nichts entstehen.“<sup>439</sup> Oder: „das hat sich alles so ergeben. Und ich kann gehen.“<sup>440</sup> In den meisten Interviews kristallisierte sich auch die Übernahme der emischen Erklärungsweise heraus, von Ursache und Wirkung, die sich im Gesetz von *kamma* und *dhamma* widerspiegeln. Wie hier direkt angesprochen wird: „Ja, *kamma* schon, ah...*kamma* ist ja nichts anderes als die Summe aller *saṅkhāras*, also aller Reaktionen, unsere einprogrammierten...unsere Konditioniertheit. Ah, *kamma* gibt absolut einmal Sinn.“<sup>441</sup> Später unterstreicht der Befragte seine Annahme noch einmal: „Ich mein, ich bin davon überzeugt, ja, dass alles *saṅkhāras* sind. Alles was da passiert.“<sup>442</sup>

Bei vielen war schon der Erstkontakt mit Vipassana eine Fügung des Lebens, bei dem verschiedene Faktoren und Zufälle zusammengespielt habe. Bei einigen gab es

---

<sup>436</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 34ff

<sup>437</sup> Interview A: Zeile 527-531

<sup>438</sup> Interview B: Zeile 327-333

<sup>439</sup> Interview C: Zeile 671-672

<sup>440</sup> Interview A: Zeile 345

<sup>441</sup> Interview C: Zeile 506-508

<sup>442</sup> Interview C: Zeile 664-665

Hindernisse zu bewältigen, um den erste Kurs zu besuchen. Dies wurde in Äußerungen wie der folgenden klar: „Und ich muss dazu sagen, dass ich glaub, dass es kein Zufall ist das ich Vipassana mache, weil die Art und Weise wie ich damit in Kontakt gekommen bin, dass war einfach so bestimmt.“<sup>443</sup>

Vipassana hilft also dabei das Leben und dessen Fügungen verstehbarer zu machen.

### **7.1.3.2 Handhabbarkeit**

Handhabbarkeit hingegen bezieht sich auf das Selbstvertrauen bzw. das Vertrauen darauf die notwendigen Ressourcen zu haben, um das Leben und dessen Stimuli zu bewältigen.<sup>444</sup> Die Meditation, also die Technik die vermittelt wird, stellt das Instrument zur Handhabbarkeit dar. Im Idealfall kann sie sogar zur Überwindung allen Leidens beitragen, also zur Erleuchtung, im buddhistischen Sinne. Das war von keinem Befragten das Ziel, aber indirekt haben fast alle prinzipiell die Möglichkeit eingeräumt, dass man durch die Meditation zu dieser gelangen kann. „Ich glaube, dass kein Weg daran vorbeiführt, irgendwann muss ich erleuchtet werden. Das hat eine Logik, es kann ja gar nicht anders gehen. Ich mein es kann natürlich auch in 3 Millionen Leben sein =) Aber im Endeffekt, kann nur das dabei herauskommen.“<sup>445</sup> Somit ist theoretisch jede Situation gangbar, selbst wenn es nur im Alltag sein sollte, was in folgender Aussage angesprochen wird: „Mein Fokus war einfach auf meinem Leben und mein Leben wurde dadurch soviel einfacher plötzlich. Und genau das wollte ich, ich wollte mein Leben simplifizieren, vereinfachen und zu mir zurückkehren. Und, und ja, damit, also da hilft dir Vipassana natürlich enorm.“<sup>446</sup>

Einige der Befragten wenden die Meditation auch akut an, um mit einer Anforderung besser klar zu kommen: „Also, mir hat das schon so geholfen, auch in Akutsituationen, ja? In Akutsituationen, da setz ich mich hin und da ist es mir wirklich ein Bedürfnis zu meditieren.“<sup>447</sup> Von den Befragten hat zwar, zum Glück, keiner an einer lebensbedrohlichen Krankheit<sup>448</sup> gelitten, aber alle haben natürlich ihre größeren oder kleineren Schwierigkeiten. Für diese und den ganz normalen Alltag, hatten alle das Gefühl, dass Vipassana Meditation sie stärkt, wie man an folgender Aussage sieht:

---

<sup>443</sup> Interview A: Zeile 31-33

<sup>444</sup> Vgl. Antonovsky 1997: 35

<sup>445</sup> Interview C: Zeile 772-775

<sup>446</sup> Interview A: Zeile 363-366

<sup>447</sup> Interview A: Zeile 179-181

<sup>448</sup> Kabat-Zinn berichtet von zahlreichen Beispielen aus seiner Praxis mit schwer Kranken Patienten.

„Oder dass man gelassener dem Leben, den Alltagsproblemen gegenüber treten kann.“<sup>449</sup> Es machten auch alle einen zuversichtlichen, selbstbewussten Eindruck auf mich. S.N. Goenka nennt Vipassana auch ‚die Kunst zu leben‘. Das Buch von William Hart, das ich in dieser Arbeit oft erwähnt und zitiert habe, heißt ebenfalls so.

### 7.1.3.3 Sinnhaftigkeit

Die Sinnhaftigkeit ist laut Aron Antonovsky die wichtigste der drei Komponenten, um ein hohes Kohärenzgefühl zu haben. Das rührt daher, dass sie den antreibenden, motivierenden Faktor darstellt. Es geht darum, dass man im Leben Sinn sieht. Dass man daran glaubt, dass es wert ist, sich anzustrengen, wie z.B. diese Aussage zeigt: „Genau, und jetzt hat sich das, weißt, dass mein ich damit, es fügt sich alles. Also, wenn du richtig entscheidest, wenn du richtig handelst, dann fließt alles, es fügt sich alles.“<sup>450</sup> Nicht alle Befragten haben das so direkt angesprochen wie z.B. dieses Zitat: „Und trotz all der Qualen die man dort erleidet, war immer ein kleines bisschen von dieser Ruhe, die war immer so ein bisschen, so lockend, wie ein Versprechen da.“<sup>451</sup> Das drückt sich auch in der Übernahme der emischen Erklärung von Wiedergeburt aus, wie z.B. in folgender Interviewstelle deutlich wird: „Das halt ein Leben nicht, ... dass das halt einfach nicht begrenzt ist. Dass es einfach Reaktionsketten gibt im Leben und das die endlos sind. Und da macht es dann für mich einfach Sinn, dass das halt auch, ...“<sup>452</sup>

Ein wichtiger Aspekt an der Sinnhaftigkeit, wie sie Aron Antonovsky erklärt, ist auch die Eigenverantwortung. Es ist wichtig sich selbst als aktiven Gestalter des eigenen Lebens zu erkennen, Verantwortung zu übernehmen und sich anzustrengen. Es war zu erwarten, dass auch diese Facette in den Interviews wiedergespiegelt wird, wie folgendes Beispiel schön veranschaulicht: „Aber das obliegt alles dir, dass hast du in der Hand. Das war der Aspekt, der mich an Vipassana so fasziniert hat. Du bist für dich verantwortlich. Du bekommst die Eigenverantwortung eigentlich umgehängt und übergeben. Genau das fehlt in unserer heutigen Gesellschaft, ja.“<sup>453</sup> S.N. Goenka betont in den Diskursen immer wieder, dass man selbst die Dinge in die Hand nehmen muss. Das hängt auch damit zusammen, dass in dem Verständnis von

---

<sup>449</sup> Interview E: Zeile 77-78

<sup>450</sup> Interview A: Zeile 319-320

<sup>451</sup> Interview D: Zeile 45-47

<sup>452</sup> Interview B: Zeile 317-319

<sup>453</sup> Interview A: Zeile 431-434

Vipassana die Realität nur innerhalb der eigenen Körpergrenzen erkennen und erfahren kann. Die eigene Sicht auf die Welt, auf die Dinge kann man ändern und kann somit einen besseren Umgang mit dem Leben und dessen Stimuli lernen.

Die Sinnhaftigkeit ist also in verschiedener Hinsicht gegeben. Die Eigenverantwortung wird ganz direkt vermittelt. Anstrengung macht Sinn und wird belohnt, indem man das Leben besser meistert und im Idealfall alles Leiden überwindet. In den Kursen kommt auch ganz klar heraus, dass der Weg dorthin harte Arbeit ist, er erfordert Disziplin und Engagement.

#### **7.1.4 Ergebnisse der Kategorie: ‚Veränderte Bewusstseinszustände und die Schulung des Bewusstseins in der Vipassana Praxis‘**

In Kapitel 4 habe ich mich eingehend mit veränderten Bewusstseinszuständen und Bewusstseinsschulung befasst, da ich davon überzeugt bin, dass diese positive Wirkung auf den Menschen haben, wenn sie in einem entsprechenden Kontext erfahren werden. Ich habe dabei immer das Augenmerk auf Meditation, konkret die Vipassana Meditation, gerichtet. Weiter versuchte ich zu zeigen, und deshalb war die theoretische Auseinandersetzung so ausführlich, dass ich anderen Techniken der Bewusstseinsveränderung und Schulung ebenfalls heilsames, positives Potential zuspreche.

Die heilsame Wirkung von Vipassana setzt auf mehreren Ebenen an, da sie einerseits zeitlich begrenzte, teils sehr intensive Erfahrungen von veränderten Bewusstsein beinhaltet, die an sich schon heilsam sein können, indem sie transformative Kräfte freisetzen.<sup>454</sup> Andererseits schult man durch regelmäßige Praxis das Bewusstsein und entwickelt meditatives Bewusstsein, dass man in den Alltag mitnehmen kann.

Renauld van Quekelberghe spricht vom Erreichen einer *unitive mystical consciousness*.<sup>455</sup>

Die folgenden Unterkategorien werden beide Bereiche untersuchen.

##### **7.1.4.1 Phänomenologie veränderter Bewusstseinszustände**

Meditation ist eine Technik zur Induktion außergewöhnlicher Bewusstseinszustände. In Kapitel 4.3. wurde eingehend erläutert, wie wichtig diese für den Menschen sind und welchen Wert sie haben. Bei der Analyse der Interviews fanden sich zahlreiche

---

<sup>454</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 424

<sup>455</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 117

Hinweise, teils auch konkretere Beschreibungen, die mit der besprochenen Phänomenologie veränderter Bewusstseinszustände übereinstimmten. Sehr oft schien es, als würden die richtigen Worte fehlen, um erlebtes zu beschreiben, wie diese Aussage deutlich macht: „Also *bhaṅga* direkt, das hab ich nicht empfunden. Aber ich hab schon teilweise arge *sensations* gehabt. =) Also die voll *flashig* waren.“<sup>456</sup> Mit *bhaṅga* wird in der Vipassana Tradition die Erfahrung von Auflösung bezeichnet. „Ein wichtiges Stadium in der Praxis von Vipassana, die Erfahrung der Auflösung der scheinbaren Solidität des Körpers in feine Vibrationen, die ständig entstehen und vergehen.“<sup>457</sup> Solche Erlebnisse tragen unter anderem dazu bei, die Vergänglichkeit zu erfahren und zu verinnerlichen. Denn ein sehr wichtiger Aspekt an der Vipassana Meditation ist die Erfahrung. Verinnerlichtes, erfahrenes Wissen wirkt viel tiefgreifender als intellektuelles Wissen, so wichtig dieses auch sein mag. In vielen Aussagen ließen sich Veränderungen der Denkabläufe, des Zeiterlebens, des Körperschemas und viele andere typische Merkmale von veränderten Bewusstseinszuständen finden, wie hier: „Ich habe da halt ziemlich eindeutig erkannt so, also den Unterschied zwischen Geist und Körper irgendwie...wie soll ich sagen. Mein Geist war ziemlich abgekoppelt Zeitweise in verschiedene Stadien, in denen ich da war, Zuständen die ich da war. Wo ich, ich weiß auch nicht, der Körper, wo der Körper Sachen gemacht hat und ich, ich habe das beobachtet und hab irgendwie gar nicht gewusst was da jetzt passiert.“<sup>458</sup> Oder: „Ja, wenn man das alles so wahrnimmt, wenn man den Körper eigentlich so zerstückelt wahrnimmt. Und nicht mehr so als etwas Festes.“<sup>459</sup>

Dafür aber, wie viel Meditationserfahrung die meisten Befragten hatten, fanden sich verhältnismäßig wenig Beschreibungen von außergewöhnlichen Ereignissen und Gipfelerlebnissen während der Meditation. Das lässt sich meiner Meinung darauf zurückführen, dass S.N. Goenka betont, dass es für eine erfolgreiche Praxis nicht darauf ankommt, solche ‚besonderen‘ Erlebnisse zu haben. Wichtig ist es einfach gegenüber allem was während der Meditation kommt Gleichmut zu bewahren und zu beobachten ohne zu bewerten. Das drückt auch folgende Aussage aus: „Ja, ich glaube nämlich, dieses Glücksgefühl oder so ist super nett und cool. Aber es ist nicht der Sinn

---

<sup>456</sup> Interview B: Zeile 187-188

<sup>457</sup> Hart 2010: 199

<sup>458</sup> Interview C: Zeile 138-143

<sup>459</sup> Interview B: Zeile 200-201

warum man meditiert, dass man diesem Glücksgefühl hinterher läuft. Oder das man das erzeugen will oder weiß nicht. Ja also es war trotzdem...“<sup>460</sup> Alle Interviewten waren der Meinung, dass man solchen Gipfelerlebnissen nicht zu viel Beachtung schenken darf. Trotzdem scheinen sie einschneidende Erlebnisse zu sein.

#### **7.1.4.2 Spirituell öffnend**

Wie eben erörtert wurde, wird solchen Erlebnissen bei Vipassana keine große Wichtigkeit beigemessen. Was sicherlich auch klug ist, da man sonst Verlangen nach ihnen entwickeln könnte, und Verlangen soll abgebaut werden. Sie werden aber trotzdem manchmal als Kennzeichen dafür gewertet, dass Fortschritte in der Meditation gemacht werden, wie folgendes Zitat zeigt: „Hm, es ist, es ist nicht mein Ziel so etwas zu haben, aber es ist schon, ich meine, sicher, man kann sagen es ist irgendwie, es zeigt schon es ist was weitergegangen, aber das tun andere Situationen auch in der Meditation. Es gibt z.B. auch Situationen, wo ich nicht wirklich meditieren kann und ich sitz halt trotzdem. Also wo ich das Gefühl habe, es tut sich einfach..., ich kann nur *ānāpāna* machen und das nicht gescheit, aber das ist auch, eigentlich ist das gleichwertig mit so einem Erlebnis. Also, ja.“<sup>461</sup>

Gipfelerlebnisse bzw. intensive Erfahrungen während außergewöhnlicher Bewusstseinszustände, können laut Renauld van Quekelberghe als Einstieg in das spirituelle Bewusstsein dienen.<sup>462</sup> Dieser Zusammenhang konnte auch bei der Analyse der Interviews festgestellt werden. „Nein, ich kann auch nicht sagen, ich kann nicht sagen, dass ich an Wiedergeburt glaube. Aber ich muss sagen, ja, je länger ich meditiere und je mehr ich erfahre, ... weil sich deine Wahrnehmung ja verändert, ... desto mehr Indizien und Hinweise gibt es für mich, dass es wirklich Wiedergeburt geben muss und, ja. Und spätestens seit meinem ersten Kurs räume ich zumindest die Möglichkeit ein, dass es das gibt. Ja, weil einfach diese Erfahrung, ja die kann mir niemand nehmen! Das war meine Erfahrung, die ganz dezidiert und klar war, ...“<sup>463</sup> Weiter hatte ich den Eindruck, dass Gipfelerlebnisse während der Meditation die Praktizierenden in der Überzeugung bestärken, dass sie sich auf dem richtigen Weg befinden, wie hier z.B. deutlich wird: „Und so hab ich das dann auch behandelt. Ich

---

<sup>460</sup> Interview E: Zeile 56-58

<sup>461</sup> Interview B: Zeile 224-229

<sup>462</sup> Vgl. van Quekelberghe 2009: 58

<sup>463</sup> Interview A: Zeile 512-518

hab immer aufgehört, wenn die Blase da war und hab einfach versucht so nah wie möglich beim Körper zu bleiben. Und dann ist die auch wieder zusammengefallen, dass war total spannend =) Wie ein Luftballon, den du mit der Nadel stichst ist die dann zusammengefallen. Ja und eines Tages war sie weg. ...Faszinierend! Und das hat mich dann aber schon überzeugt, dass man am richtigen Weg ist.“<sup>464</sup> Oder auch diese Aussage trifft sehr gut was ich denke: „(...)ich mein das war eine arge Erfahrung (Anm.: spricht hier von *bhaṅga*) und mir sind arge, komische Sachen passiert, die mich einerseits natürlich davon überzeugt haben, dass ich am richtigen Weg bin.“<sup>465</sup> Selber hatte ich auch das Gefühl, dass es in der Meditation zwar nicht darum geht besonders außergewöhnliche Erfahrungen zu machen, dass sie aber hilfreich sind die Praxis aufrecht zu erhalten und um den Weg bestätigt zu fühlen. Und nachdem Vipassana, meiner Analyse nach, als spirituelle Entwicklung gewertet werden kann, kann man in dem Sinn ganz allgemein von spirituell öffnend sprechen. Erfahrungen in denen der Wiedergeburtenskreislauf bewusst wird sind dafür noch viel konkretere Beispiele, wie schon erläutert.

Nun möchte ich näher auf die Effekte der regelmäßigen Praxis eingehen.

#### **7.1.4.3 Effekte der Meditation und meditativen Bewusstseins**

In Kapitel 4.5. wurde die Wirkung von Meditation dargelegt. Durch fortwährende Praxis werden die Erkenntnisse aus der Meditation verinnerlicht und die gewonnenen Qualitäten in den Alltag mitgenommen, ganz im Sinne von *cross-phasing*. „Also wenn du während der Meditation richtig gleichmütig beobachten kannst, dann kannst du auch, dann schaffst du es im Endeffekt auch im Alltag.“<sup>466</sup>

Van Quesselberghe nennt verschiedene Auswirkungen von Meditation.<sup>467</sup> In der eben zitierten Aussage wird der Gleichmut als positiver Effekt genannt. Es sind von allen Befragten noch viele andere charakteristische Effekte genannt worden, wie mehr Gelassenheit und erhöhte Aufmerksamkeit. „Da merkt man schon, dass man einfach nur aufmerksamer, achtsamer, Sachen schneller aufnimmt. Ja und auch einfach gelassener ist, was wahrscheinlich schon auch ein Effekt von Meditation sein soll.“<sup>468</sup>

---

<sup>464</sup> Interview D: Zeile 288-293

<sup>465</sup> Interview C: Zeile 103-105

<sup>466</sup> Interview C: Zeile 125-127

<sup>467</sup> Vgl.: van Quesselberghe 2005: 424f

<sup>468</sup> Interview E: Zeile 75-77

Mehr Ruhe und Stimmungsstabilität wurden ebenfalls oft genannt, wie z.B. in folgender Aussage: „Genau! Ich habe es als erstes beim Autofahren gemerkt. Ich muss nicht mehr immer die ganze Autofahrt lang fluchen =)“<sup>469</sup> Oder in konkreten Situationen, „...und heute ist es so, wenn ich nicht schlafen kann, das passiert nicht so oft, aber wenn ich so gar nicht schlafen kann, weil ich von der Uni so aufgewühlt bin, dann mache ich Atemmeditation und ich habe ganz selten mal Vipassana gemacht. Und das beruhigt mich halt total.“<sup>470</sup>

Ein weiteres Charakteristikum, das von beinahe allen genannt wurde ist erhöhte Achtsamkeit: „Und...ja, generell würde ich einfach sagen, dass es mehr Achtsamkeit im Leben schafft, ja und auch was den Körper angeht...“<sup>471</sup>

Relativ oft wurde angesprochen, dass es den Befragten leichter fällt Entscheidungen zu treffen: „Und der Geist, der wird ganz klar und analytisch und ganz zentriert wird man einfach.“<sup>472</sup> Und auch dieses Zitat geht auf erhöhte Wachheit, Klarheit und Aktivität ein: „...also es ist so eine gewisse Zerstreutheit dann auf einmal. Also dass ich mich dann nicht mehr entscheiden kann, was will ich jetzt eigentlich. Wenn ich regelmäßig meditiere, dann kann ich irgendwie ganz schnell entscheiden was ich will.“<sup>473</sup> Oder folgendes: „Einer, ...weiß eh, dass sind so, ...ich glaube dass ist was sie meinen, wenn sie von der Klarsicht reden. Dass sind so Momente wo du wirklich ganz klar etwas erkennst.“<sup>474</sup>

Van Quekelberghe nennt bessere Beziehungsfähigkeit als einen weiteren positiven Effekt der Meditation, diesen Punkt haben alle Interviewten bestätigt. Die verbesserte Beziehungsfähigkeit scheint Hand in Hand zu gehen mit der Entwicklung von Mitgefühl und bedingungsloser Liebe. Die findet in der Vipassana Tradition einen besonderen Platz in der *mettā*-Meditation bzw. *mettā-bhāvana*. Das ist eine Meditationstechnik, in der *mettā* kultiviert wird, was „selbstlose Liebe und wohlwollen; eine der Eigenschaften eines reinen Geistes;“<sup>475</sup> bedeutet. Verstärkt wird der Effekt natürlich durch die erhöhte Sensibilität und Achtsamkeit.

---

<sup>469</sup> Interview D: Zeile 165-166

<sup>470</sup> Interview F: Zeile 233-237

<sup>471</sup> Interview E: Zeile 126-128

<sup>472</sup> Interview A: Zeile 181-182

<sup>473</sup> Interview B: Zeile 172-174

<sup>474</sup> Interview D: Zeile 198-200

<sup>475</sup> Hart 2010: 200

Die aufgezeigte, typische Wirkung von Meditation wird also im meditativen Bewusstseins verinnerlicht. Es sind allesamt Eigenschaften, die sich positiv auf den Alltag der Praktizierenden auswirken und insofern einen heilsamen Effekt haben, wie dieses abschließende Zitat noch einmal verdeutlicht: „also indem man die Verbindung, also indem man sich der Verbindung bewusst ist und der Körperempfindungen, geht man irgendwie ganz anders mit äußeren Situationen um. Und das beinhaltet eigentlich alles. Also das beinhaltet meine Uni Situation, weil ich merke, dass ich da ganz anders rangehe, und auch meine Arbeitssituation. Oder auch zwischenmenschlich, also mit Freunden, ich merke eigentlich in jedem Bereich, dass sich Dinge verändert haben.“<sup>476</sup>

### **7.1.5 Ergebnisse der Kategorie: ‚Der Vipassana Kurs‘**

Der Kurs nimmt in der Vipassana Tradition, so wie von S.N. Goenka gelehrt, eine wichtige Rolle ein. Das kommt daher, dass man diese Technik nur in den von mir in Kapitel 6 beschriebenen Kursen erlernen kann. Sie werden weltweit so weit als möglich gleich durchgeführt. Ein Vipassana Kurs ist auch eine sehr intensive Erfahrung, die sich ganz signifikant vom Alltag abgrenzt.

Mich haben sie in Ablauf und Gestaltung stark an Rituale erinnert. Ebenfalls hatte ich den Eindruck, dass die Kurse sehr förderlich für die Erfahrung von veränderten Bewusstseinszuständen sind. In den folgenden Unterkategorien, wird der Kurs anhand der Theorien, wie in Kapitel 6 erläutert, analysiert.

#### **7.1.5.1 Liminalität**

Die liminale Phase ist in einem Vipassana Kurs sehr lang und teilweise sehr intensiv. Es gelten eigene Regeln, man ist von der Außenwelt abgeschlossen und man meditiert die meiste Zeit. Eine Befragte drückt das wie folgt aus: „Ja, ja, weil du bist ja immer unter der Schutzhülle des Zentrums. Du bist ja geschützt im Zentrum, na? Einfach, also das ist ja der Grund warum es so wichtig ist, dass man dort sozusagen in geschlossener Gesellschaft ist, weil du, du wirst ja geschützt dort. Ja also ich hab ganz arge Erfahrungen gemacht dort ...“<sup>477</sup> Das Setting des Kurses begünstigt die Induktion veränderter Bewusstseinszustände, deren Tiefe, Häufigkeit und Intensität.<sup>478</sup> Dieser Punkt wurde mehrmals angesprochen. Fast alle Befragten hatten die meisten

---

<sup>476</sup> Interview B: Zeile 132-137

<sup>477</sup> Interview A: Zeile 168-171

<sup>478</sup> Vgl. Ott 2010: 124

Gipfelerlebnisse innerhalb der Kurse und führen das ganz eindeutig auf den besonderen Rahmen zurück, wie folgende Aussagen verdeutlichen: „Ja, also im ersten Kurs ja. Aber dann zu Hause, das war wirklich zähe Arbeit, bis da...bis da irgendein Energiefluss war.“<sup>479</sup> Oder: „Also von höllischen Qualen, also Schmerzen im Knie und im Rücken. Bis zu großen Zweifel warum man sich das antut. Aber auch sehr intensive Sinneserlebnisse und ...ja sehr...und einmal einen echten Glücksmoment, könnte man mit einem Drogenrausch vergleichen. Eine ½ oder ¾ Stunde glaube ich.“<sup>480</sup>

Dieser Schwellenzustand wirkt sogar über die Meditation hinaus, z.B. in die Träume: „Ja, das ist ja was anderes! In den Kursen kann sehr viel passieren, da kannst du echt intensiv träumen und auch ganz arg träumen...“<sup>481</sup> Dieser Aspekt hat mich auch sehr fasziniert. Während der Meditation versuchte ich, wie alle anderen, die Konzentration zu verbessern und den Geist zu beruhigen, zu schulen. So ruhig dieser tagsüber wurde, so wild war er in den Träumen. Meine Zimmerkolleginnen haben mir nach dem Kurs berichtet, dass ich sehr viel im Schlaf gesprochen habe, was ich normalerweise nicht tue. Alle diese Erfahrungen wurden durch das spezielle Setting des Kurses möglich.

#### **7.1.5.2 Communitas**

Die Communitas bildet sich laut Turner durch das gemeinsame Erleben des Schwellenzustands. Auf Grund der Intensität und langen Dauer der Liminalität in einem Vipassana Kurs habe ich Aussagen zu dieser Unterkategorie erwartet. Auch auf Grund der Theorie und der eigenen Erfahrung hatte ich diese Annahme. Allerdings hat sich bei der Analyse der Interviews keine entsprechende Stelle gefunden. Ich glaube der Grund dafür ist, dass ich in den Interviews immer betont habe, dass mich ihre individuelle Sicht von und Erfahrungen mit Vipassana interessiert. Der Kurs wurde oft erwähnt, wenn veränderte Bewusstseinszustände beschrieben wurden, da diese eben oft im Rahmen des Kurses stattfinden.

In meiner eigenen Praxis, der teilnehmenden Beobachtung und auch in informellen Gesprächen hatte ich aber schon das Gefühl, dass eine Communitas entsteht, natürlich eingeschränkt durch das Schweigen, wie bereits in Kapitel 6.1. erläutert.

---

<sup>479</sup> Interview D: Zeile 760

<sup>480</sup> Interview E: Zeile 28-31

<sup>481</sup> Interview A: Zeile 164-165

### **7.1.5.3 Rituelle Bausteine**

Es gibt, wie gesagt rituelle Bausteine auf verschiedenen Ebenen. Zu der Akustischen gehört z.B. Musik. Die Vipassana Meditation ist eine Schweigemeditation, dieses Schweigen stellt sozusagen eine negative akustische Komponente dar, die von fast allen Befragten erwähnt wird: „Ja, also mir hat das total gefallen, dieses Schweigen, das war so wunderschön.“<sup>482</sup> Das Schweigen stellt einen extremen Gegensatz zu unserer sonst eher reizüberfluteten Umwelt dar. Es gibt aber auch ein konventionelleres, akustisches Element, und zwar die Stimme von S.N. Goenka. Er rezitiert Pali Texte, oft singend, das nimmt man während dem Kurs sehr intensiv wahr, wie dieses Zitat veranschaulicht: „Ja, also speziell beim ersten Kurs, erstens war ich ganz sicher, dass in dieser tiefen Goenka Stimme irgendeine Manipulation passiert. Was ja bis zu einem gewissen Grad ja auch stimmt, weil die Stimme so einprägsam ist. Also ich kann mir jeder Zeit seine Worte hervorholen, in seiner Stimme. Oder ich kann mir seine Worte fast nur in seiner Stimmer hervor holen.“<sup>483</sup> Sonst wurde in den Interviews, entgegen meiner Erwartung, nicht besonders auf rituelle Bausteine eingegangen. Ich denke das liegt an dem Verlauf der Gespräche. Sie waren sehr tiefgreifend und auf einer sehr persönlichen Ebene angesiedelt, in denen materielle Dinge keinen Platz hatten.

Zur Untersuchung dieser Unterkategorie war die teilnehmende Beobachtung wesentlich ergiebiger. Die Ergebnisse habe ich bereits in Kapitel 6 einfließen lassen.

### **7.1.5.4 Bedeutung für die Praxis**

Während der Interviews und der teilnehmenden Beobachtung, besonders beim zweiten Teil, hat sich für mich immer mehr der Eindruck ergeben, dass die Kurse eine sehr große Bedeutung haben. Einerseits wie schon gesagt, da sie der Weg zur Vermittlung der Meditationstechnik sind. Andererseits scheinen sie auch für die Praxis jedes Einzelnen sehr wichtig zu sein. Wie in Kapitel 6 und den vorhergehenden Ergebnissen erläutert, bieten die Kurse ein optimales Setting für tiefe, intensive Meditation, was sich auch in folgenden Aussagen widerspiegelt: „Ja, im Kurs. Also ja, diese Sachen sind eigentlich hauptsächlich im Kurs, oder nur im Kurs hochgekommen. Das ist auch sehr intensiv dann. ...Ich glaub diese zwei Stunden,

---

<sup>482</sup> Interview A: Zeile 610

<sup>483</sup> Interview D: Zeile 310-314

dieses meditieren zu Hause ist mehr dazu, dass man das Level aufrecht erhält, dass man im Kurs aufgebaut hat.“<sup>484</sup> Hier wird schon der nächste Punkte angesprochen, dass der Kurs der Ort der Vermittlung und des Lernens ist. Wie auch in folgender Aussage deutlich wird: „Und nach jedem Kurs fällt dir irgendwie ein: Ah so ist das! Was hab ich eigentlich zu Hause gemacht!“<sup>485</sup> In den Kursen werden meist große Fortschritte gemacht, die Technik wird vertieft und gefestigt: „Und erst bei dem zweiten Kurs hab ich das irgendwie mitbekommen was das heißt eigentlich, so gleichmütig zu sein.“<sup>486</sup>

Es waren sich alle Befragten einig, dass ein Kurs harte Arbeit ist, auch auf der Webseite wird gewarnt, dass man sich keinen Wellnessaufenthalt erwarten darf. Nach dem Kurs fühlt man sich dafür gereinigt, voll Energie und klar: „Und ich hab halt gedacht dieser Kurs hat mir aber extrem viel gegeben, also für mich selber, (...)“<sup>487</sup> In informellen Gesprächen sagten auch einige, dass sie sich immer dann zu Kursen anmelden, wenn es ihnen schlecht geht.

Wie man sieht spielt der Kurs eine wichtige und facettenreiche Rolle für Vipassana, die durch das intensive Setting verstärkt wird.

### **7.1.6 Ergebnisse der Kategorie: ‚Übernahme und Bedeutung von Vipassana im Westen‘**

In diesem Teil der Analyse geht es um die Übernahme von Vipassana im Westen und den Kulturtransfer den sie dabei erfahren hat. Diese Aspekte wurden in der Arbeit und bei der Besprechung der vorherigen Kategorien schon indirekt bearbeitet. Bei der Analyse der Interviews fanden sich allerdings so viele Aussagen zu diesem Punkt, dass eine eigene Kategorie sinnvoll und wichtig erschien.

Alle Interviews wurden mit Österreichern durchgeführt, die hier aufgewachsen und somit auch sozialisiert worden sind. In einer Industriegesellschaft, welche stark durch Konsum, Rationalität, Säkularisierung und Individualismus geprägt ist.

Hier wird hinterfragt, wie Vipassana von den Praktizierenden angenommen wird und welche Bedeutung es für ihr Leben spielt. Die Bedeutungsübernahme ist in mehreren

---

<sup>484</sup> Interview E: Zeile 186-189

<sup>485</sup> Interview A: Zeile 70-71

<sup>486</sup> Interview C: Zeile 120-121

<sup>487</sup> Interview F: Zeile 105-106

Hinsichten interessant. Einerseits ist der transkulturelle Aspekt wichtig, da es sich um eine Arbeit der Kultur- und Sozialanthropologie handelt. Andererseits spielt sie auch bezüglich des heilsamen Potentials von Vipassana eine wesentliche Rolle.

#### **7.1.6.1 Beschreibungen und Definitionen**

In diesem Teil der Analyse wurde versucht herauszuhören, was die Befragten unter Vipassana verstehen und wie sie es selbst definieren. Es war interessant, dass fast alle am Anfang des Interviews auf Vipassana als Meditationstechnik eingegangen sind, wie das Ankerbeispiel und folgendes Zitat veranschaulichen: „Ich erkläre es eigentlich immer so, dass das halt eine Meditationstechnik ist, die, die rein, ...Also ich sag immer, dass eben das Meditationsobjekt der Atem und die Körperempfindungen sind und das man halt deshalb, also man braucht keine Hilfsmittel und ähm, ich sag eigentlich meistens es ist einfach ein Beobachten der Körperempfindungen.“<sup>488</sup> Es wurden auch Ausdrücke, die sich rein auf die Technik beziehen gebraucht, wie *brainwashing* im positiven Sinn, Geistestraining bzw. Schulung. Im Laufe der Gespräche kam dann fast immer heraus, dass es mehr als eine reine Technik ist, was z.B. dieses Zitat veranschaulicht: „Es ist eine Lebenseinstellung und es ist so ein großes Paket das du da mitkriegst, also ich meine, na klar, wenn du nur einen Aspekt davon in Anspruch nehmen willst, das bleibt dir überlassen, aber drin ist wesentlich mehr, gell.“<sup>489</sup>

Meiner Meinung nach, spiegelt sich hier die Lehre von S.N.Goenka sehr schön wieder. Er betont oft, dass Vipassana nur eine Technik ist, weil er sich so auch deutlich davon distanzieren will eine Religion zu repräsentieren. Er vermittelt aber trotzdem mehr, als es z.B. in einem therapeutischen Seminar für Achtsamkeitsmeditation der Fall wäre. Und dieses mehr wird auch angenommen, scheint manchmal aber schwer in Worte zu fassen: „dass hat sich natürlich ausgebreitet. Also es ist dann nicht mehr nur die Technik. Aber es geht, ... Also Vipassana selbst ist für mich wirklich eine Technik. Also. ...“<sup>490</sup> Folgendes Zitat verdeutlicht gesagtes ebenfalls: „(...) ich meine es ist ja auch bloß eine Meditation, es ist nur eine Technik, dass sage ich immer wieder. Es ist nur eine Technik, aber diese Technik kann dein Leben, kann dein Leben umpflügen, ja. Und die Frage ist wie tief pflügst du? Willst du nur an der Oberfläche kratzen oder

---

<sup>488</sup> Interview B: Zeile 242-246

<sup>489</sup> Interview A: Zeile 556-559

<sup>490</sup> Interview B: Zeile 268-270

willst du wirklich umpflügen.“<sup>491</sup> Das die Praktizierenden mehr mitnehmen als bloß die Erklärungen zur Technik zeigt sich in Aussagen wie dieser: „Also ich glaube nicht dass ich irgendwann wieder, jemals wieder als ähnliches Dings, wie ich da jetzt sitze jemals wieder wo sitzen werde. Und es ist auch wurscht. Weil wir wissen es vorher nicht, wir werden es nachher nicht wissen und wir werden uns nicht erinnern, außer wir werden irgendwann erleuchtet, weil da kann man sich ja dann angeblich auch erinnern. =)“<sup>492</sup>

S.N. Goenka ermuntert in seinen Diskursen immer wieder dazu, alles zu überprüfen und zu hinterfragen und nur das für wahr nehmen, was man selbst erfahren hat. Ich hatte sehr stark den Eindruck, dass meine Interviewpartner umso mehr von den emischen Erklärungsmodellen übernahmen, je mehr sie meditierten.

Diese Übernahme wirkt sich auf die Bedeutung von Vipassana für die Praktizierenden aus.

#### **7.1.6.2 Bedeutung und Wert für das eigene Leben**

Bei dieser Unterkategorie wurde versucht herauszufiltern, was Vipassana für die Befragten bedeutet und zwar praktisch in ihrem Leben. Also ob Vipassana z.B. eher hin und wieder als bloße Entspannungsübung angewandt wird oder ob sie einen fixen Platz in Leben und Alltag einnimmt.

Alle Interviewten sind sich einig, dass man Vipassana als bloße Meditationstechnik anwenden kann, wie eben erörtert. Sie hat aber bei dem Großteil eine wichtige Stelle im Leben eingenommen, wie dieses Zitat veranschaulicht: „Ja aber wie gesagt mit der Meditation, mit der Meditation ist das so, ... also für mich ist das wie ein roter Faden, ich kann mir mein Leben nicht mehr vorstellen ohne Vipassana, wirklich nicht. Ich will es auch nicht mehr ohne Vipassana.“<sup>493</sup> Die Wichtigkeit drückt sich auch in der täglichen Praxis der Befragten aus, die meisten haben seit dem Erstkontakt mit Vipassana fast täglich meditiert. „Ich praktiziere regelmäßig, also zwei mal täglich in der Früh und am Abend...“<sup>494</sup> Auch Aussagen wie diese deuten die wichtige Stellung von Vipassana an: „Ja genau. Ich hab ja auch, im ersten Jahr habe ich alle drei Monate einen Kurs gesessen. Ich habe halt gewusst, dass es für mich wichtig ist, dass ich im

---

<sup>491</sup> Interview A: Zeile 674-677

<sup>492</sup> Interview D: Zeile 552-556

<sup>493</sup> Interview A: Zeile 172-175

<sup>494</sup> Interview B: Zeile 35-36

ersten Jahr viel mache, viel sitze, viel praktiziere...“<sup>495</sup> Und auch die, die nicht täglich praktizieren, sprechen sehr positiv über Vipassana und schließen eine zukünftige, regelmäßige Praxis nicht aus. Insgesamt scheint es trotzdem eine sehr individuelle Bedeutungsübernahme und Anwendung im Alltag zu geben. „Ich glaub, dass bringt genau das, was man erwartet. Ich hab mir erwartet, einen Teil dieses Friedens, dieser eigenartigen Ruhe wieder zu finden und das habe ich als erstes auch wiedergefunden.“<sup>496</sup>

---

<sup>495</sup> Interview C: Zeile 231-233

<sup>496</sup> Interview D: Zeile 127-129

## 8 Resümee

Das Ziel dieser Arbeit war es, das heilsame Potential der Vipassana Meditation in einem westlichen Kontext zu erklären. Die gewählten Forschungsmethoden waren qualitativ. So konnten sehr interessante Erkenntnisse gewonnen werden. Es wird daher aber auch kein Anspruch auf allgemein gültige Aussagen erhoben.

Die Vorgehensweise brachte anregende Ergebnisse, besonders hinsichtlich der Bedeutungsübernahme der Tradition, wie sie angewandt wird und wirkt. Der Aspekt war sehr wichtig, da es sich bei meinem Thema um eine Meditationsform handelt, die ihre Wurzeln zwar in einer östlichen Weisheitstradition hat, aber auch in neuen Kontexten große Wirkung zeigt. Eben diese wollte ich untersuchen.

Vipassana wirkt auf verschiedenen Ebenen. Eine große Rolle spielen dabei veränderte Bewusstseinszustände und Bewusstseinsentwicklung, die ausführlich in Kapitel 4 besprochen wurden. Der zweite wesentliche Aspekt ist das Zusammenspiel von Gesundheit und Spiritualität.

Bezüglich Vipassana als bewusstseinsverändernde Technik ist interessant, dass hier eine doppelte positive Wirkungsweise vorliegt. Und zwar einerseits, weil sich die regelmäßige Meditationspraxis, wie erörtert, positiv auf die menschliche Psyche und Physis auswirkt. Und andererseits ist Meditation ein außergewöhnlicher Bewusstseinszustand, in dem mystische und tief berührende Erlebnisse möglich sind, vor allem in tiefen Meditationsebenen, aber auch schon in der *ānāpāna* Meditation. Solche Erlebnisse, können einen Zugang zu einer spirituellen Haltung oder Lebensweise bergen. Sie haben positive Wirkung auf den Menschen, oft sogar heilsame. Ich habe die Wirkungsweise aus einer emischen Perspektive aufgezeigt und dabei immer wieder einfließen lassen, wie man diese Erklärungen, mit neurowissenschaftlichen und psychologischen Ansätzen deuten kann.

Ein Punkt, der in den meisten Forschungen meist vage bleibt, ist woher die Veränderung genau kommt, bzw. was für Veränderung wichtiger ist, die tägliche Praxis oder Gipfelerlebnisse, die transient und unregelmäßig sind.<sup>497</sup>

---

<sup>497</sup> Vgl. van Quekelberghe 2005: 424

Ich bin zu dem Ergebnis gekommen, dass die regelmäßige Praxis länger währende Wirkung hat, z.B. auf physiologischer Ebene, wie durch Veränderungen in der Hirnstruktur. Aber auch auf psychologischer, durch die Entwicklung eines meditativen Bewusstseins mit den beschriebenen Eigenschaften. Dabei habe ich immer wieder betont, dass es sich um ein Potential handelt, dass mit der Meditation entdeckt werden kann. So wie Muskeln durch Sport trainiert werden können, kann man das Hirn bzw. das Bewusstsein stimulieren. Ulrich Ott bringt dies in einem Interview wie folgt auf den Punkt: „use it or lose it“.<sup>498</sup>

Gipfelerlebnisse können Veränderung in der Lebenseinstellung bringen. Sie haben Potential zur inneren Konfliktlösung und sie bestärken die Praktizierenden in ihrem Weg, da sie oft als spirituell öffnend oder mystisch erlebt werden. „Die meisten meditativen und mystischen Erlebnisse sind *transient*, d.h. vorübergehend. Dennoch können sie transformative Kräfte auslösen, die ähnlich wie bei todesnahen und psychedelischen Erfahrungen zu neuen, stabilen Lebenseinstellungen führen.“<sup>499</sup> Durch die tägliche Praxis werden Erkenntnisse aus solchen Erfahrungen weiter verinnerlicht und gestärkt, so dass deren Qualitäten sogar in den Alltag mitgenommen werden können.

Man darf aber nicht vergessen, dass „...Meditation nach wie vor eine der wichtigsten traditionellen Methoden zur Förderung der spirituellen Entwicklung hin zur tiefgreifenden Selbsterkenntnis“ ist und „Das vielfältige Wirkungsspektrum – von Entspannung bis Erleuchtung...“<sup>500</sup>. Damit kommt der zweite wichtige Aspekt ins Spiel, die Spiritualität. Ich glaube, dass Vipassana als Tradition, so wie sie von S.N. Goenka gelehrt wird, noch wirksamer ist, als wenn sie als reine Achtsamkeitsintervention praktiziert wird, wie etwa in therapeutischen Kontexten. In Kapitel 5 bin ich auf den Zusammenhang von Gesundheit und Spiritualität eingegangen und habe aufgezeigt, wie die emischen Erklärungsmodelle übernommen werden und zum Wohlbefinden der Meditierenden beitragen. Außergewöhnliche Bewusstseinszustände scheinen dafür oft der Einstieg zu sein, da in ihnen tiefgreifende Erfahrungen gemacht werden: „Zustände des Wissens und tiefer

---

<sup>498</sup> Stüvel H. 2010: Meditieren verändert das Gehirn. In: Welt am Sonntag, 05/2010  
<http://www.welt.de/die-welt/wissen/article7649346/Meditieren-veraendert-das-Gehirn.html>, am 01.09.2011, um 12:23

<sup>499</sup> van Quekelberghe 2005: 424

<sup>500</sup> Ott 2010b: 1

Einsichten, die nicht durch diskursives Denken erreicht werden können. Die Betroffenen beschreiben, dass ihnen etwas offenbart wurde, was von großer Bedeutung und Wichtigkeit ist und eine nachhaltige Wirkung auf sie ausübt.“<sup>501</sup> Ulrich Ott bezeichnet das als die noetische Qualität außergewöhnlicher Bewusstseinszustände. Und wie gesagt, werden diese gewonnen Einsichten, durch die fortwährende Praxis gestärkt und weiter verinnerlicht. Die Übernahme von emischen Erklärungsmodellen wie *dhamma*, *kamma* und *sankhāras* oder Verhaltensanregungen wie die im Edlen 8-fachen Pfad helfen ebenfalls dabei, den Erkenntnissen treu zu bleiben und einen positiven Lebensstil zu entwickeln.

Zum Schluss möchte noch einmal darauf hinweisen, dass ich nicht glaube, dass Meditation bzw. Vipassana Meditation, der einzige oder beste Weg ist. Aber es ist einer, den ich selbst ein kleines Stückchen weit gegangen bin. Und er ist einer, der mich selbst und alle, die ich in diesem Umfeld kennenlernen durfte, positiv beeinflusst hat.

---

<sup>501</sup> Ott 2010:114

## 9 Bibliographie

**Antonovsky A.** 1997: Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt Verlag.

**Barnard A.** 2000: History and Thoery in Anthropology. Cambridge: Cambridge University Press

**Belschner W.** 2001: Integrale Forschungsmethodik. Die Entwicklung von angemessenen Methoden für den transpersonalen Forschungsgegenstand. S 33-54. In: Belschner W. et al. (Hg.) 2001: Perspektiven transpersonaler Forschung. Jahresband 1 des DKTP, Oldenburg: bis

**Berner- Hürbin A.** 1997: Hippokrates und die Heilenergie. Alte und neue Modelle für eine holistische Therapeutik. Basel: Schwabe&Co.

**Bucher A.** 2007: Psychologie der Spiritualität. Handbuch. Weinheim: Beltz PVU Verlag.

**Buchheld N./Walach H.** 2001: Achtsamkeit in Vipassna-Meditation undPsychotherapie. Forschungsstand und aktuelle Perspektiven. S 65-86. In: Belschner W. et al. (Hg.) 2001: Perspektiven transpersonaler Forschung. Jahresband 1 des DKTP, Oldenburg: bis

**Csikszentmihalyi M.** 2007: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta.

**Dittrich A.** (Hg.) 1987: Bedingungen zur Induktion außergewöhnlicher Bewußtseinszustände. S 7-34. In: Dittrich A./Scharfetter Ch. (Hg.) 1987: Ethnopsychotherapie: Psychotherapie mittels außergewöhnlicher Bewusstseinszustände in westlichen und indigenen Kulturen, Stuttgart: Enke.

**Dittrich A./Scharfetter Ch.** (Hg.) 1987a: Ethnopsychotherapie: Psychotherapie mittels außergewöhnlicher Bewußtseinszustände in westlichen und indigenen Kulturen, Stuttgart: Enke.

**Dittrich A./Scharfetter Ch.** (Hg.) 1987b: Phänomenologie außergewöhnlicher Bewußtseinszustände. S 35-44. In: Dittrich A./Scharfetter Ch. (Hg.) 1987: Ethnopsychotherapie: Psychotherapie mittels außergewöhnlicher Bewusstseinszustände in westlichen und indigenen Kulturen, Stuttgart: Enke.

**Evans-Pritchard E.** 1937: Witchcraft, oracles and magic among the Azande. Oxford: Clarendon. Zitiert nach: Moseting-Pauleschitz G. 1999: Bikausalität von Krankheit in Afrika. Eine kulturelle Konstruktion von Krankheit. Wien. Dipl.

- Figl J.** 1995: Begegnung mit dem Buddhismus im Westen. Teil 2: Motive buddhistischer Konversationen und der interreligiöse Dialog. In: Religionen unterwegs 1 Jg. Nr. 2 – Mai. 16-19.
- Fischer R.** 1971: A Cartography of the Ecstatic and Meditative States. In: SCIENCE Vol 174 Num 4012 26 November 1971. [http://www.yoga-east.org/ecstatic\\_states\\_pfv2.htm](http://www.yoga-east.org/ecstatic_states_pfv2.htm) (10.02.2011, 10: 32)
- Frick E.** 2006: Helfen Spiritualität und Psychotherapie bei der Bewältigung schwerer Krankheit? S 85-96. In: Seitlinger M.(Hg.) 2006: Was heilt uns? Zwischen Spiritualität und Therapie. Freiburg: Herder.
- Gruber H.** 1997: Das Herz buddhistischer Meditation. Die Hauptansätze der Achtsamkeitspraxis Vipassana im Westen. In: Deutsche Buddhistische Union (DBU). Lotusblätter – Zeitschrift für Buddhismus 11, 4/97 + 1/98, 46-51
- Gruber H.** 1999: Kursbuch Vipassana. Wege und Lehre der Einsichtsmeditation, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuchverlag GmbH.
- Gruber H.** 2005: Der Weg des Buddha - Dharma: "Das, was trägt". <http://www.buddha-heute.de/dharma-inhalt.htm> (24.10.2011, 17:02)
- Gunaratana H.** 1996: Die Praxis der Achtsamkeit: Eine Einführung in die Vipassana-Meditation, Heidelberg: Werner Kristkeitz Verlag.
- Hart W.** 2001: The Discourse Summaries. Talks from a ten-day course in Vipassana Meditation. Maharashtra: Vipassana Research Institute
- Hart W.** 2010: Die Kunst des Lebens. Vipassana-Meditation nach S.N. Goenka. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Hehr G.S.** 1987: Heilen mittels Meditation und Yoga in Asien – Die Bedeutung einer alten Kunst für die moderne Zeit. S 90-101. In: Dittrich A./Scharfetter Ch. (Hg.) 1987: Ethnopsychotherapie: Psychotherapie mittels außergewöhnlicher Bewusstseinszustände in westlichen und indigenen Kulturen, Stuttgart: Enke.
- Huxley A.** 1954: Heaven and hell, London: Chatto&Windus
- Kabat-Zinn J.** 2001: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. München: Barth.
- Kornfield J.** 2006: Selbst die besten Meditierenden haben alte Wunden zu heilen. S 97-102. In: Seitlinger M.(Hg.) 2006: Was heilt uns? Zwischen Spiritualität und Therapie. Freiburg: Herder.
- Kremser M.** 1997: Heilende Rituale der Menschheit – Ritualisieren und Gesunden. In: Lechtleitner H./Kremser M./Wittigo K. (Hg.): Selbstheilungskräfte. Die Quelle zur Stärkung und Heilung im eigenen Ich. Stuttgart: Hampp Verlag GmbH

**Kremser M.** 2001: Von der Feldforschung zur Felder-Forschung. S 135-144. In: Wernhart K./Zips W. (Hg.) 2001: Ethnohistorie. Rekonstruktion und Kulturkritik. Eine Einführung. Wien: Promedia

**Kremser M.** 2002: Am Anfang war das Ritual – Schamanische Aufstellungsarbeit in indigenen Kulturen? S 110-128. In: Baxa G./Essen Ch./Kreszmeier A. (Hg.) 2002: Verkörperungen – systemische Aufstellung, Körperarbeit und Ritual. Heidelberg: Auer

**Laughlin Ch.** 1994: Transpersonal Anthropology, then and now. In: Transpersonal Review 1(1): 7-10.  
<http://www.biogeneticstructuralism.com/articles.htm> (01.11.2011, 18:30)

**Ludwig, A. M.** 1966: Altered states of consciousness. Archives of General Psychiatry, 15, 225-234.  
<http://archpsyc.ama-assn.org/cgi/content/summary/15/3/225> (12.10.2010, 13:00)

**Martin A.** 2005: Sehnsucht – der Anfang von allem. Dimensionen zeitgenössischer Spiritualität. Ostfildern: Schwabenverlag

**Mayring P.** 2002: Einführung in die qualitative Sozialforschung: Eine Anleitung zum qualitativem Denken. Weinheim: Beltz

**Mayring, P.** 2008: Qualitative Inhaltanalyse. Grundlagen und Technik. Weinheim: Beltz

**McManus J./Laughlin Ch./Shearer J.** 1993: The function of dreaming in the cycles of cognition: a biogenetic structural account. In: Moffitt (Hg. Et al): The Function of Dreaming. Albany: SUNY Press  
<http://www.biogeneticstructuralism.com/articles.htm> (01.11.2011, 19:00)

**Oppitz M.** 1999: Montageplan von Ritualen. S 73-95. In: Caduff C./Pfaff-Czarnecka J. (Hg.) 1999: Rituale heute. Theorien – Kontroversen – Entwürfe. Berlin: Reimer.

**Ott U.** 2010: Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: O.W. Barth.

**Ott U.** 2010b: Meditationsforschung heute – Bilanz und Ausblick. In: Visionen, Heft 10, S. 10-13.  
<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YiIqPLXvcUYzZhNjczZGEtZDU2NC00YTg3LWlwYWltMjgzMTM0NjUxYTBJ&hl=de&authkey=CPWp27cl> (30.08.2011, 12:42)

**Schandry R.** 1996: Lehrbuch der Psychophysiologie. Körperliche Indikatoren psychischen Geschehens, Weinheim: Psychologie-Verl.-Union

**Scharfetter Ch.** 1987: Meditation in der Psychotherapie. S 215-226. In: Dittrich A./Scharfetter Ch. (Hg.) 1987: Ethnopschotherapie: Psychotherapie mittels

außergewöhnlicher Bewusstseinszustände in westlichen und indigenen Kulturen, Stuttgart: Enke.

**Scharfetter Ch.** 1997: Der spirituelle Weg und seine Gefahren: Spiritualität, Begriff, Typen, Bewusstseinsbereiche, Induktoren und Inhalte, Meditation, spirituelle Krise, Sekten und totalitäre Kulte; eine Übersicht für Berater und Therapeuten, Stuttgart: Enke.

**Scharfetter Ch.** 2002: Allgemeine Psychopathologie: Eine Einführung, Stuttgart: Thieme.

**Scholz G.** 1992: Vipassana, Meditation und Drogensucht: Eine Studie über den Ausstieg aus der Herrschaft der Attraktion Droge, Zürich: Dissertation Universität Zürich

**Stüvel H.** 2010: Meditieren verändert das Gehirn. In: Welt am Sonntag, 05/2010. <http://www.welt.de/die-welt/wissen/article7649346/Meditieren-veraendert-das-Gehirn.html> (01.09.2011, 12:23)

**Turner V.** 2008: Liminalität und Communitas. S 249-260. In: Bellinger A./Krieger D. (Hg.) 2008: Ritualtheorien. Ein einführendes Handbuch. Wiesbaden: VS Verlag.

**Vaitl D.** (Hrsg.) 2000: Handbuch der Entspannungsverfahren, Weinheim: Psychologie-Verl.-Union.

**Van Quekelberghe R.** 2001: Erweiterung der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie: Die wissenschaftliche Grundlegung der spirituellen Schulen. S 23-32. In: Belschner W. et al. (Hg.) 2001: Perspektiven transpersonaler Forschung. Jahresband 1 des DKTP, Oldenburg: bis.

**Van Quekelberghe R.** 2005: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, Frankfurt am Main: Dietmar Klotz

**Van Quekelberghe R.** 2007: Grundzüge der spirituellen Psychotherapie, Frankfurt am Main: Dietmar Klotz

**Van Quekelberghe R.** 2009: Psychologie der Stille, Frankfurt am Main: Dietmar Klotz

**Varela F. / Thompson E.** 1992: Der mittlere Weg der Erkenntnis: die Beziehung von Ich und Welt in der Kognitionswissenschaft – der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung, Bern: Scherz.

**Vestergaard-Poulsen et al.** (Hg.) 2009: Long-term meditation is associated with increased gray matter density in the brain stem. S 170-174. In: NeuroReport 2009, 20. [http://www.google.at/url?sa=t&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fpapesports.com%2Fuploads%2FMBM\\_Long-Term\\_Results.pdf&rct=j&q=Long-term%20meditation%20is%20associated%20with%20increased%20gray%20%20](http://www.google.at/url?sa=t&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fpapesports.com%2Fuploads%2FMBM_Long-Term_Results.pdf&rct=j&q=Long-term%20meditation%20is%20associated%20with%20increased%20gray%20%20)

matter%20density%20in%20the%20brain%20stem&ei=UdmBTuWQJ5SQ4gSupqBw&usg=AFQjCNFZ5RWCN933zNsPZkWR1-h00FYhGA (27.09.2011, 16:11)

**Walch S.** 2000: Was verstehen wir unter den Begriffen Ich, Ego und Selbst? <http://www.transpersonal.at/pages/view/fachbeitraege> (08.10.2011, 13:40)

**Wernhart K.** 2001: Von der Strukturgeschichte zum transkulturellen Forschungsansatz. Ethnohistorie und Kulturgeschichte im neuen Selbstverständnis. S. 41-57. In: Wernhart K./Zips W. (Hg.) 2001: Ethnohistorie. Rekonstruktion und Kulturkritik. Eine Einführung. Wien: Promedia

**Wernhart K.** 2004: Ethnische Religionen. Universale Elemente des Religiösen. Kevelaer: Topos Plus Verl.-Gemeinschaft

**Wilber K.** 2001: Integrale Psychologie, Freiamt: Arbor Verlag

**Wilber K.** 2010: Mut und Gnade: Die Geschichte einer großen Liebe – das Leben und Sterben der Treya Wilber, Frankfurt am Main: Fischer Verlag

## 9.1 Internetquellen

<http://www.events.dhamma.org/de> (05.02.2011, 12:00)

<http://www.padhana.dhamma.org/index.php?id=executive1&L=1>. (26.05.2011, 14:02)

<http://www.startagain.ch/> (26.05.2011, 14:00)

[http://www.yoga-east.org/ecstatic\\_states\\_pfv2.htm](http://www.yoga-east.org/ecstatic_states_pfv2.htm) (10.02.2011, 10:32)

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YiIqPLXvcUYzZhNjczZGEtZDU2NC00YTg3LWlwYWItMjgzMTM0NjUxYTBj&hl=de&authkey=CPWp27cl> (30.08.2011, 12:42)

<http://www.events.dhamma.org/de> (05.02.2011, 12:00)

<http://www.padhana.dhamma.org/index.php?id=executive1&L=1>. (26.05.2011, 14:00)

<http://www.startagain.ch/> (26.05.2011, 14:00)

Vipassana-Vereinigung e.V. 2002: Der historische Hintergrund von Vipassana. [www.events.dhamma.org](http://www.events.dhamma.org) (18.04.2010, 13:00)

# 10 Anhang

## Interviewleitfaden

- ❖ Nochmal DANKE für dein Kommen und deine Zeit!
- ❖ Ist es ok, wenn ich das Interview aufnehme?
- ❖ Möchtest du anonym bleiben?
- ❖ Eckdaten
  - Alter
  - Wohnort
  - Beruf
  - Glaubensbekenntnis (offiziell)
  - Dauer der Vipassana Praxis? Wie viele Kurse?
- ❖ Kurzen Überblick meiner Forschung.
- ❖ Jetzt würde ich dich bitten, mir einfach alles zu erzählen, was dir zu diesem Thema einfällt und was dir wichtig ist!

### THEMEN:

- ❖ Anwendung im Alltag
  - Regelmäßige Meditation, Kurse, ...
  - Verhaltensvorschriften, Silas, ...
- ❖ Welcher Aspekt fällt dir bei Vipassana am schwersten?
- ❖ Motivation
  - Kannst du dich noch erinnern was deine Beweggründe waren dich beim ersten Kurs anzumelden?
  - Wie bist du auf die Vipassana gestoßen?
  - Warum meditierst du? Was bringt es dir?
- ❖ Einfluss auf dein Leben
  - Wohlbefinden
  - Gesundheit
  - Umgang mit Problemen
  - Soziales Leben, Umgang mit anderen

❖ Bedeutungsübernahme

- Wie würdest du Vipassana beschreiben? (zb. Einem Freund der es nicht kennt)
- Karma (Handlung hat Einfluss auf Zukunft) ... spielt das für dich eine Rolle?
- Samsara (Wiedergeburt, Kreislauf)
- Sankharas, ...
- Interesse für Buddhismus?
- Interesse für andere Meditationstechniken? Schon probiert?

❖ Was tust du für deine Gesundheit? Schulmedizin, Komplementäre Ansätze, ...

❖ Was ist für dich, für dein Wohlbefinden wichtig?

Wie würdest du Spiritualität definieren?

Die Transkriptionen der Interviews befinden sich im persönlichen Forschungsarchiv der Autorin. Bei Interesse können diese gerne Eingesehen werden. Die Kontaktdaten finden sich im Lebenslauf.

## **Abbildungsverzeichnis**

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Abbildung 1: Soziale Eckdaten der Befragten.....                                                                                 | 9  |
| Abbildung 2: Wesentliche Elemente der Vipassana Tradition .....                                                                  | 17 |
| Abbildung 3: Die drei Daseinsmerkmale.....                                                                                       | 21 |
| Abbildung 4: Leidenschaftliche Verkettung.....                                                                                   | 29 |
| Abbildung 5: Die vier fraktalsystemischen Supereigenschaften .....                                                               | 36 |
| Abbildung 6: Die Formen des Bewusstseins.....                                                                                    | 39 |
| Abbildung 7: Pyramide der Bewusstseinsentwicklung .....                                                                          | 42 |
| Abbildung 8: Kartografie des Bewusstseins .....                                                                                  | 49 |
| Abbildung 9: Zweidimensionale Taxonomie von psychologischen Stimuli zur<br>Auslösung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände..... | 52 |
| Abbildung 10: Gegenüberstellung von Religion und Spiritualität .....                                                             | 66 |
| Abbildung 11: Spiritualität als Verbundenheit.....                                                                               | 69 |
| Abbildung 12: Das Kohärenzgefühl .....                                                                                           | 71 |

## **Abstract (deutsch)**

Das Ziel der vorliegenden Diplomarbeit ist, den heilsamen Effekt der Vipassana Meditation auf allen Ebenen zu untersuchen.

Vipassana ist eine Meditationsform mit buddhistischen Wurzeln. Der Buddhismus war schon Gegenstand vieler anthropologischer Untersuchungen, meist in historischen Kontexten oder Ritualforschungen. Ich interessierte mich für den positiven Effekt, den diese Meditationstechnik auf das Wohlbefinden der Menschen hat. Vipassana, wie von S.N. Goenka gelehrt, hat sich in den letzten 40 Jahren weltweit verbreitet, was die Aktualität aufzeigt und die Notwendigkeit einer anthropologischen Auseinandersetzung mit dem Thema unterstreicht.

Im ersten Teil wurde Meditation als ein veränderter Bewusstseinszustand identifiziert und verortet. Dazu wurden die Begriffe Bewusstsein und Bewusstseinsentwicklung genauer beleuchtet. Anschließend folgte eine Auseinandersetzung mit den verschiedenen Induktionsmöglichkeiten und Charakteristika von veränderten Bewusstseinszuständen. Die Vorgehensweise war eine interdisziplinäre Literaturrecherche, da in der Psychologie, in den Neurowissenschaften und der Bewusstseinsforschung bereits viele hervorragende Werke zu dem Thema vorliegen.

Eigene Erfahrungen, teilnehmende Beobachtung und Interviews stellten ebenfalls wichtige Erkenntnisquellen dar.

Um ganzheitlich an das Thema heranzugehen, widmet sich der zweite Teil der Arbeit dem Zusammenhang von Spiritualität und Gesundheit. Dieser gilt im Allgemeinen als belegt und wird hier für das spezifische Beispiel der Vipassana Meditation untersucht. Zunächst wurden die wesentlichen Begriffe und Konzepte definiert und dann in qualitativen Interviews und informellen Gesprächen hinterfragt.

Ein Hauptanliegen war, die Verknüpfung zwischen den verschiedenen Wirkungsebenen herauszuarbeiten und den transkulturellen Charakter der Vipassana Meditation aufzuzeigen, dafür stellte sich die kultur- und sozialanthropologische Herangehensweise, als ein ausgezeichnetes Werkzeug heraus.

## **Abstract (englisch)**

In the presented diploma thesis my aim was to examine the healing aspects of Vipassana meditation in a western context. Vipassana is a Buddhist tradition. Buddhism has always been a fascinating part of cultural and socio-anthropological research. In the past, main emphasis was laid on tradition, culture and rituals. My intention was to show the various levels in which Vipassana has a positive influence on the human well-being. This meditation technique has spread worldwide over the last 40 years and till now it was left out in anthropology.

Meditation is a way to enter altered states of consciousness. Therefor they play a major role in the first part of the thesis. They can have strong physical and psychological influence. Disciplines such as psychology, neuroscience and science of consciousness focus on the impact of meditation on the human brain and mind. These fields offer a lot of highly valuable references, which enabled me to investigate on the basis of literature research and on my own experience.

To examine Vipassana meditation holistically I also had to focus on the relationship between spirituality and health. Therefore I gave a short overview about the roots, belief contents and elements of Vipassana. It is proven, that there is a connection between spirituality and health in general. My interest was to study this correlation in a western context, for the special case of Vipassana meditation. In order to do so my prime methods included ethnographic participatory observations, as well as qualitative interviews. The observation took place in Vipassana retreats and the interviews were held with western Vipassana meditators.

Another main focus was to point out the correlations between the different levels of effects. On the one hand there is meditation as an altered state of consciousness. And on the other hand Vipassana as a spiritual experience. Both of them have a positive impact on the human well-being beyond borders and cultures and they are linked. The cultural and socio-anthropological approach helped to reveal these strong linkages.

# Lebenslauf

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | <b>Irene Flener</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <b>Persönliche Daten</b>                   | Oeverseestraße 35/19<br>1150 Wien<br>irene_flener@hotmail.com<br>geboren am 08.12.1981,<br>in Mödling                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |
| <b>Ausbildung</b>                          | seit 2002 Studium der Kultur- und Sozialanthropologie an der Universität Wien<br>Spezialisierung in Anthropologie der Heilung, Anthropologie der Medien und der Wirtschaft<br><br>2000-2002 Studium der Internationalen Betriebswirtschaft am Betriebswirtschaftszentrum<br><br>Matura am 7.Juni 2000<br>Bundesgymnasium u Bundesrealgymnasium Franz-Keimgasse 2362 Mödling                                                                                                            |                                                                                     |
| <b>Fremdsprachen</b>                       | sehr gute Englisch und Italienischkenntnisse in Wort und Schrift                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |
| <b>Sonstige Fähigkeiten und Interessen</b> | Musikproduktion und DJing<br>Reisen, Psychologie, Meditation<br>Sehr gute MS Office Kenntnisse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |
| <b>Berufspraxis</b>                        | 09/10 - 12/10<br>Teamassistentin im Back Office der Firma USPD - strategische und operative Unternehmensberatung<br>Aufgabenbereiche: Terminkoordination; Korrespondenz intern und extern; Vor- und Nachbearbeitung von Events und Workshops;<br><br>11/03 - 10/09<br>Servicemitarbeiterin im Cafe Latte<br><br>09/01 - 10/03<br>Mitarbeiter im Customer Relation Center der EVN AG<br>Aufgabenbereiche: telefonische und schriftliche Kundenbetreuung, Verrechnung, Datenaufarbeitung |                                                                                     |