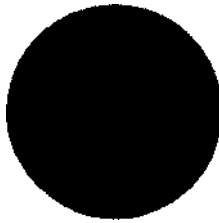


Ulrich Ott

# MEDITATION FÜR SKEPTIKER

Ein Neurowissenschaftler erklärt  
den Weg zum Selbst



O. W. BARTH

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort . . . . .	11
Einführung . . . . .	15
Bewusstseinsveränderungen durch Meditation . . . . .	15
Voraussetzungen der Meditationspraxis . . . . .	18
Überblick über die weiteren Kapitel . . . . .	21
Teil I	
DER WEG ZUM SELBST. . . . .	25
Körperhaltung. . . . .	27
Sitzen und Knien . . . . .	31
<i>Sitzen auf einem Stuhl.</i> . . . . .	31
<i>Der Lotossitz und seine Varianten.</i> . . . . .	33
<i>Knien.</i> . . . . .	35
Liegen. . . . .	36
Stehen und Gehen . . . . .	37
Checkliste:	
Welche Haltung ist für mich optimal? . . . . .	40
Atmen. . . . .	43
Stand der Forschung. . . . .	45
<i>Atmung als Meditationsobjekt.</i> . . . . .	45
<i>Fokussierung der Aufmerksamkeit.</i> . . . . .	45
<i>Wahrnehmung von Körpergefühlen.</i> . . . . .	47
<i>Selbstregulation des vegetativen</i>	
<i>Nervensystems.</i> . . . . .	48
Meditationsübungen. . . . .	49
<i>Einstieg: Atmung und Körperhaltung.</i> . . . . .	49
<i>Beobachten der Atmung.</i> . . . . .	51
<i>Timing: Zählen der Atemzüge.</i> . . . . .	53

<i>Atem und Wort verbinden.</i>	56
<i>Übung im Liegen: Yoga-Vollatmung.</i>	57
<i>Mini-Meditation: Atemraum.</i>	59
<b>Fühlen.</b>	<b>63</b>
Stand der Forschung.	64
<i>Körpergefühle und emotionale Bewusstheit</i>	64
<i>Körpersignale und Entscheidungen.</i>	66
<i>Identität: gespürt - gespiegelt - gedacht</i>	67
<i>Formbarkeit emotionaler Schaltkreise.</i>	70
Meditationsübungen.	75
<i>Dem Körper lauschen.</i>	75
<i>Body-Scan: systematische Erkundung des Leibes.</i>	78
<i>Eine Körperregion als »Anker«.</i>	83
<i>Wohlwollen und Mitgefühl kultivieren.</i>	86
<i>Hingabe und Demut.</i>	90
<b>Denken.</b>	<b>95</b>
Stand der Forschung.	97
<i>Der Default-Modus.</i>	98
<i>Meditation als Hemmung des Default-Modus</i>	99
<i>Umgang mit Ablenkungen.</i>	101
Meditationsübungen.	103
<i>Gedanken beobachten.</i>	103
<i>Denken zur Lenkung der Aufmerksamkeit</i>	105
<i>Fragen, die der Verstand nicht beantworten kann.</i>	107
<b>Sein.</b>	<b>111</b>
Stand der Forschung.	112
<i>Mystische Erfahrungen.</i>	114
<i>Erklärungsansätze.</i>	117
<i>Wahrnehmung und Gamma-Aktivität im EEG.</i>	119

<i>Phasenübergänge der Hirndynamik.</i> . . . . .	123
Meditationsübungen . . . . .	125
<i>De-Automatisierung.</i> . . . . .	126
<i>Existenzielle Fragen.</i> . . . . .	129
<i>Seinsebenen verbinden.</i> . . . . .	130
Weiterführende Hinweise. . . . .	133
Üben in der Gruppe. . . . .	133
Informelle Achtsamkeitsübungen. . . . .	135
Technische Hilfsmittel. . . . .	137
TEIL II	
WISSENSCHAFTLICHE VERTIEFUNG. . . . .	139
Meditationsforschung. . . . .	141
Definitionen und Konzepte . . . . .	141
Fragestellungen und Methoden. . . . .	147
Entwicklungsphasen. . . . .	151
Wirkungen von Meditation auf die Gesundheit . . .	157
Behandlung von Krankheiten. . . . .	161
Stressreduktion und Prävention bei Gesunden . . .	164
Meta-Analysen zur Wirksamkeit . . . . .	165
Neurowissenschaftliche Meditationsforschung . . .	167
Elektrische Hirnaktivität . . . . .	169
Bildgebende Verfahren. . . . .	173
Zukunftsperspektiven. . . . .	184
Resümee und Ausblick. . . . .	187
Literatur. . . . .	191
Website zum Buch. . . . .	205