

Peter Sedlmeier

Die Kraft der Meditation

Was die Wissenschaft darüber weiß

Inhaltsverzeichnis

Vorwort:

Was erwartet Sie in diesem Buch? 9

Kapitel 1:

Was ist Meditation? 13

Ein Meditationstag: Drei Beispiele 14

Zen-Sesshin in einem süddeutschen Kloster 14

Vipassana-Retreat in Nordthailand 18

Ein Tag in Goloka Dhama, einem Bhakti-Yoga-Tempel in
Westdeutschland 22

Meditationstechniken: ein Ordnungsversuch 25

Den Atem beobachten 26

Körper, Gefühle und Gedanken beobachten 27

Atem und Körper beeinflussen 28

Wörter oder Sätze wiederholen 31

Sich auf ein Objekt konzentrieren 33

Gefühle positiv beeinflussen 34

Liebes-Meditation 38

Sich öffnen 40

Meditation in Bewegung 41

Meditation im Kontext 44

Spiritueller Kontext 45

Praktischer Kontext 53

Bedürfniskontext 55

Wer hat recht? 56

Kapitel 2:

Was bewirkt Meditation? 58

Wie funktioniert Meditationsforschung? 59

Beispielstudie 1: Hat Transzendente Meditation (TM) Auswirkungen auf die Persönlichkeit? 61

Beispielstudie 2: Hilft Achtsamkeitsmeditation gegen Stress und fördert sie positive Gedanken? 62

Beispielstudie 3: Hilft Achtsamkeitsmeditation bei Diabetes? 6b

Beispielstudie 4: Verändert Vipassana-Meditation die Gehirnstruktur? 66

Beispielstudie 5: Wie wirkt sich Liebende-Güte-Meditation auf die Gehirntätigkeit aus? 67

Einige Prinzipien (nicht nur) der Meditationsforschung 68

Auswirkungen auf Erleben und Verhalten bei Gesunden 80

Generelle Auswirkungen 81

Spezifische Ergebnisse 88

Ausgewählte neuere Ergebnisse 90

Auswirkung von Meditation bei Gesunden: Das Wichtigste in Kürze 95

Auswirkungen auf Erleben und Verhalten bei Patienten 96

Die «strenge Sicht» 96

MBSR und MBCT: eine «Meta-Metaanalyse» 100

Auswirkung von Meditation bei Patienten: Das Wichtigste in Kürze 102

Auswirkungen auf das Gehirn 103

Kurzfristige Auswirkungen: Zustandseffekte 109

Langfristige Auswirkungen: Merkmalseffekte 112

Meditation und Gehirnalterung 115

Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn: Das Wichtigste in Kürze 116

Die Wirkungen von Meditation: Der aktuelle Stand 118

Kapitel 3:

Warum und wie wirkt Meditation? 122

Indische Erklärungsansätze 125

Meditationstheorie im Yoga-System 127

Meditationstheorie im frühen Buddhismus 135

Die zwei indischen Ansätze im Vergleich 144

Westliche Erklärungsansätze 148

Warum Gott nicht weggeht 149

Entspannungsreaktion 151

De-Automatisierung 152

Ein Rahmenmodell der Achtsamkeitsmeditation 153

Versuch einer umfangreicheren Synthese 156

Das PROMISE-Modell 161

Westliche Ansätze im Vergleich 163

Bewertung der bisherigen Ansätze 166

Wie ist Meditation definiert? 166

Was ist das Ziel der Meditation? 167

Welche Art von Meditation wirkt wie? 168

Welche Art von Meditation wirkt bei wem? 169

Wie gut sind die Vorhersagen? 172

Wie könnte es weitergehen? 172

Kapitel 4:

Nebenwirkungen und Risiken des Meditierens 174

«Normale» Probleme bei Meditationsanfängern 174

Die Zeit finden 175

Körperliche Schmerzen 175

Unangenehme Gedanken und Emotionen 176

Unrealistische Erwartungen 176

«Normale» Probleme bei fortgeschrittenen Meditierenden	177
Besondere Vorsicht geboten: extreme Praktiken und psychische Vorerkrankungen	180
Meditation und Therapie	183
Meditation als Therapievermeidung: Spiritual Bypassing	183
Therapie von Psychosen	186
Problematische Aspekte der Lehrer-Schüler-Beziehungen	188
Unerfahrene Lehrer	188
Narzisstische und ausbeuterische Lehrer	189
Fazit	192

Kapitel 5:

Einige praktische Anregungen 195

Wie finde ich die passende Art von Meditation? 197

 Erleuchtung oder Therapie? 197

 Der finanzielle Aspekt 199

Wie finde ich den passenden Lehrer? 200

Was hilft mir, durchzuhalten? 201

 Die Zeit finden 201

 Mit Schmerzen umgehen 202

 Realistische Erwartungen aufbauen 203

Und schließlich... 204

Anmerkungen 205

Literaturverzeichnis 241