

4 Aktueller Forschungsstand

Die Darstellung des aktuellen Forschungsstands erfolgt über mehrere Analyseschritte. Nach einer Darstellung der Implikationen der Arbeit mit einem *Sammelbegriff der Meditation* wird zum Zweck der differenzierenden Eingrenzung des Forschungsgegenstands auf einer trainingstechnischen Ebene das *Graduelle Kognitive Training* eingeführt. Im Verlauf einer Darstellung der unterschiedlichen Definitionen zum Thema Meditation wird mit einer *perspektivischen Analyse* begonnen, in welcher die etische mit der emischen Perspektive auf den Forschungsgegenstand gezielt kontrastiert und dabei sowohl Diskrepanzen wie auch Beiträge aus der emischen Perspektive ausgearbeitet werden. Diese Analysemethode ermöglicht die Spezifizierung des Forschungsgegenstands auf trainingstechnischer Ebene als *Graduelles Kognitives Training* und zeigt auf, dass das wesentliche Element des Trainingsprozesses und des systematischen graduellen Einsatzes von Trainingselementen bislang im wissenschaftlichen Diskurs nicht vorkommt. Nach der Entwicklung einer Arbeitsdefinition wird dieselbe *perspektivische Analysemethode* im Rahmen der Darstellung unterschiedlicher Meditationseffekte fortgesetzt. Dabei wird deutlich, welchen Beitrag diese Analysemethode zur Differenzierung und Eingrenzung des Forschungsgegenstands zu leisten vermag. Da die Implikation eines *Sammelbegriffs der Meditation*, welcher nicht nur unterschiedlichste Trainingstechniken, sondern auch Erfahrungen und Effekte in einem einzigen Begriff vereinte, war, zwar ein extrem breites Spektrum möglicher Effekte darstellen zu können, diese jedoch weder spezifizieren noch mithilfe von Interpretation in eine Theoriebildung überführen oder untereinander vergleichen zu können.

Da im Verlauf der Analysen deutlich wird, wie sich unterschiedliche unter einem Sammelbegriff vereinte Trainingstechniken auf die Effekte auswirkten, wird eine Spezifizierung auf trainingstechnischer Ebene sowie auch die Einführung von hierauf bezogener spezifischer und klar definierter Terminologie die Grundlage für wissenschaftliche Forschung. Da die riesige Ansammlung an möglichen Effekten aus zahlreichen unterschiedlichsten Trainingstechniken, die alle gleichzeitig geübt werden ohne Vorerfahrungen oder zeitliche Verläufe von Lernprozessen zu beachten, keine Interpretation zulässt, konnte es bislang auch zu keiner psychologischen Theoriebildung zum Forschungsgegenstand⁴¹ kommen.

Somit konnte ein enormer Forschungsaufwand zum Forschungsgegenstand der Meditation in den letzten eineinhalb Jahrzehnten bislang noch zu keiner psychologischen Theoriebildung führen. Dies mag zum größten Teil in der fehlenden Einigkeit über Definitionen der jeweiligen Technik und Systematik der Vorgangsweise bei der Evaluation begründet liegen. Diverse Ausschließlichkeits- und Vermarktungsansprüche, welche der wissenschaftlichen Vorgangsweise direkt entgegenwirken, scheinen diese Tendenzen zu unterstützen.

Zusätzlich scheint der Faktor der fehlenden Transparenz über die eigene Vorgangsweise, angefangen bei den Trainingstechniken und der tatsächlichen Art und Häufigkeit der Übung von Probanden wie auch ihre Vorerfahrungen und Analyse des Einflusses ihrer Erwartungshaltungen und Gruppenzugehörigkeit bei den beliebten Gruppentrainings von

⁴¹ vgl. Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haerig, F., Jaeger, S., Kunze et al. (2012: 1139 a, b). "Numerous studies have been conducted to search for effects of meditation, yet there is an even more surprising lack of elaborate psychological theories that make sound predictions about what to expect if one meditates."

zentraler Bedeutung. Obwohl sich das Darstellen der eigenen Systematik für das Training selbst wie auch die eigene Vorgangsweise und Hintergrundüberlegungen bei der Evaluation nicht in den Mainstream kurzer Artikel fügt, hat genau diese Vorgangsweise gravierende Auswirkungen. Denn bei fehlender Transparenz in einem Forschungsgebiet, das noch keiner wissenschaftlichen Theoriebildung zugeführt wurde, kann der hierfür nötige wissenschaftliche Diskurs nicht stattfinden. Bei diesem Analyseschritt stellt sich die Frage, inwieweit sich genau dies auf die fehlende Entwicklung einer psychologischen Theoriebildung zum Forschungsgegenstand ausgewirkt haben mag.

Im Verlauf der Analyse der zahlreichen aufgezeigten Meditationseffekte wird auch dargestellt, in welcher Weise die bislang ausschließlich genutzten Evaluationsmethoden die auffindbaren Effekte im Sinne einer Filterung einschränken. Ebenso wie bereits bei der Darstellung von Definitionen, welche die Unterschiedlichkeit der Trainingstechniken deutlich zeigen, wird die *Perspektivische Analyse* auch im Rahmen der Darstellung der Meditationseffekte fortgesetzt. Mithilfe der Darstellung einiger in emischer Perspektive beschriebener theoretische Modelle wird deutlich, dass diese die komplexen Trainingseffekte mithilfe von Veränderungsstrukturen darstellen ohne auf transiente mögliche Erfahrungen einzugehen. Daher könnten Übersetzungen und Interpretation aus originalsprachlichen Texten zur Theoriebildung einen enormen Beitrag leisten.

Vorliegende *Perspektivische Analyse* resultiert in der Darstellung eines transkulturellen *Graduellen Kognitiven Trainings*⁴² und mündet in der Beschreibung von Trainingseffekten, welche als Faktoren eines psychologischen Modells der Selbstreferenz interpretiert werden. Dieses *Dynamische Modell der Selbstreferenzentwicklung* durch das *Graduelle Kognitive Training* gliedert sich in die Effektgruppen der drei vom Training direkt betroffenen Ebenen Kognition, Emotion und Körper. Aufgrund seines prozessualen Charakters liegt nahe, es nicht nur mithilfe von Outcome nach bestimmten Übungsphasen, sondern auch mithilfe von Prozessforschung zu evaluieren. Daher werden nach der Hypothesen-Darstellung im Sinne von Outcome nach einem und drei Monaten Training am Beispiel der Entspannungsreaktion und des chronischen Stress und einer Faktorenanalyse des Selbst-referenzmodells auch Trainingsprozesse evaluiert.

Nachdem aktuelle Meditationsforschung bereits auch mit Kranken durchgeführt wurde, resultierten hieraus in englischsprachigen Veröffentlichungen Behauptungen von Meditation als eine Psychotherapiemethode⁴³, was bereits nach einer oberflächlichen Analyse der nicht interpretierbaren Trainingseffekte und ohne Vorliegen einer psychologischen Theoriebildung verwunderlich ist. Obwohl davon ausgegangen werden kann, dass Introspektion, die in unserer Gesellschaft vernachlässigt wird, positive Wirkungen hat, rechtfertigt einzig dieses Faktum jedoch noch nicht die Anwendung von Methodenkonglomeraten mit Patienten.

⁴² vgl. Attersee, A.I.M. (2014 a, b).

⁴³ vgl. Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 129, 130). "Once thought of and practiced primarily as a spiritual exercise, meditation, especially in its Western context, has come to be viewed as a complementary therapeutic strategy to alleviate the symptoms of a variety of health-related problems (Arias, Steinberg, Banga, & Trestman, 2006; Perez de Albeniz & Holmes, 2000). This shift in focus has generated an increasing interest in conducting primary and secondary research regarding the therapeutic efficacy and effectiveness of meditation practices and techniques."

4.1 Analyse des Forschungsgegenstands - vom Sammelbegriff *Meditation* zu *Graduellem Kognitivem Training*

Obwohl der Forschungsgegenstand der Meditation in sehr unterschiedlichen kulturellen und wissenschaftlichen Kontexten untersucht wird, kam es bislang zu keinem Diskurs über den Sprachgebrauch im Sinne einer nötigen Kontextualisierung und Spezifizierung des Forschungsgegenstands. Daher liegt eine erste Herausforderung darin, mit den sprachlichen wie auch kulturspezifischen Differenzierungen und Implikationen so umzugehen, dass anstatt einer Vereinnahmung von Aspekten und ihre Implementierung in völlig anderen Kontext unter dem Sammelbegriff Meditation ihr Beitrag zum Forschungsgegenstand dargestellt werden könnte.

Die nötige Eingrenzung des Forschungsgegenstands kann nur mithilfe inhaltlicher Differenzierungen, die bei den Trainingstechniken beginnen, und klarer Definitionen vorgenommen werden. Da vorliegende Forschung sich auf die emische Perspektive Buddhistischer Philosophie und Tibetischer Medizin bezieht, wird in vorliegendem Text die Differenzierung und Spezifizierung des Forschungsgegenstands mithilfe der Darstellung dieser Perspektive vorgenommen. Die Analyse der perspektivischen Analyse schien trotz des Auftretens von Irritationen für die Aufgabe der inhaltlichen wie auch terminologischen Differenzierung des Forschungsgegenstands, nämlich der Trainingselemente wie auch ihrer Effekte, zielführend zu sein. Daher werden im folgenden Text wiederholt Aspekte aus der etischen Perspektive denjenigen aus der emischen Perspektive gegenübergestellt, um genau dadurch aufzuzeigen, an welchen Stellen des Diskurses unzulässige Verallgemeinerungen und Dekontextualisierungen vorgenommen werden. Im Verlauf dieser Darstellung wird der Beitrag, den die emische Perspektive Buddhistischer Philosophie und Tibetischer Medizin auf diesen Forschungsgegenstand zu leisten vermag, ausgearbeitet.

Da die fehlende psychologische Theoriebildung im viel zu breit angelegten Forschungsgegenstand begründet liegt, stellt sich die Frage auf welche Weise dieser eingegrenzt und spezifiziert werden könnte. In vorliegender Forschung wurde die Spezifizierung mithilfe der emischen Perspektive und Einführung von Termini *technici* sowie Definitionen aus der emischen Perspektive und einer Arbeitsdefinition zum *Graduellen Kognitiven Training* vorgenommen. Konsequenterweise wird auch der Begriff der Meditation nicht mehr benutzt, sondern durch das *Graduelle Kognitive Training* ersetzt.

Bei dieser Vorgangsweise sollte der Vorteil der Transparenz und klaren Darstellung der Perspektive und Vorgangsweise zum Zweck der Ermöglichung eines wissenschaftlichen Diskurses zum Forschungsgegenstand die resultierenden Irritationen, welche insbesondere an Stellen der Dekontextualisierung und Vereinnahmung fremdartiger Konzepte mithilfe von undefinierten Neologismen auftreten, überwiegen. Mit der Zielsetzung, eine umfangreiche psychologische Theoriebildung zum Forschungsgegenstand zu entwickeln, sollte der Diskurs durch diese Transparenz und die *Perspektivische Analyse* vorgenommen werden.

Somit liegt dieser Arbeit die Aufgabe eines Wissenstransfers zugrunde, dessen Beginn sich in den beiden Skripten, welche Theoriebildung wie auch Trainingstechniken⁴⁴ beinhalten, findet. Auf der Grundlage langjähriger Feldforschung wird die emische

⁴⁴ siehe Attersee, A.I.M. (2014 a, b).

Perspektive dargestellt und auf ihrer Grundlage wiederum die transkulturellen Aspekte des *Graduellen Kognitiven Trainings* entwickelt.

Die langjährige Anwesenheit im Forschungsfeld wirkte sich auf die Entwicklung der emischen Perspektive auf den Forschungsgegenstand so prägend aus, dass hieraus im Laufe der Jahre der Lehr- und Forschungstätigkeit die *Perspektivische Analyse* entwickelt wurde. Hiermit wurde es möglich, den Beitrag der graduellen Trainingstechniken, der klaren Definitionen und der im Hintergrund liegenden Theoriebildung für den wissenschaftlichen Diskurs zu Effekten und Wirkungsweise von Meditationstraining nutzbar zu machen.

Die zahlreichen Gespräche⁴⁵ mit den Meditationsmeistern und Ärzten der Tibetischen Medizin in diesem Zeitraum wie auch die Anleitungen aus Oralen Buddhistischen Überlieferungen könnten im Sinne von Experteninterviews, wie sie in der narrativen qualitativen Forschung im Rahmen von Feldforschung genutzt werden, bewertet und interpretiert werden. In Bezug auf den Forschungsgegenstand des *Graduellen Kognitiven Trainings* können hierzu fünf Untergruppen differenziert werden. Die erste Untergruppe beinhaltet die Frontalunterrichte im monastischen Kontext, wie sie auch vorwiegend an Mönche, deutlich weniger hingegen an Nonnen, im Rahmen ihrer Ausbildung erteilt werden, in deren Rahmen philosophische Texte durch die Professoren der Buddhistischen Philosophie gelesen und sehr detailliert interpretiert wurden. Die streng hierarchischen Strukturen zeigten sich auch darin, dass hierbei kaum kommunikative Elemente wie aktive Befragung zugelassen wurden. Die zweite Untergruppe beinhaltet die Befragung von Experten über die im monastischen Kontext durchgeführten Rituale und Meditationspraktiken und Teilhabe an diesen. Diese fanden entweder als text- oder praxisbezogene Interviews im Einzelkontakt oder in Kleingruppen statt. Die dritte Untergruppe stellen die Oralen Buddhistischen Überlieferungen dar, bei denen mündliche Unterweisungen entweder einzeln oder in eher kleinen Gruppen weitergegeben werden. Der vierten Untergruppe kann die persönliche Reflexion von Effekten der Übungen mit Experten zugeordnet werden und der fünften die Experteninterviews mit den Ärzten und Ärztinnen der Tibetischen Medizin⁴⁶.

Da sich die beiden Traditionen der Tibetischen Medizin⁴⁷ und Buddhistischen Philosophie terminologisch wie auch inhaltlich aufeinander beziehen, wird die emische Perspektive anhand von Zitaten aus beiden Zugangsweisen - dem kognitiven wie auch dem medizinischen Aspekt - zum Forschungsthema dargestellt. Obwohl in den beiden Traditionen diese Techniken des Trainings vordergründig als ein *Kognitives Training* im Sinne einer Gewöhnung an die Haltung der Introspektion und Selbstanalyse⁴⁸ dargestellt werden, kann bei einer psychologischen Analyse dieser Einzeltechniken bereits eine sehr effektive Kombination von *topdown* mit *bottomup* wirksamen Aspekten⁴⁹ festgestellt werden⁵⁰. Während die *topdown* wirksamen Elemente die kognitiven Techniken der Aufmerksamkeitslenkung, Beobachtung und Reflexion beinhalten, beziehen sich die *bottomup* wirksamen Elemente auf die Veränderung und Entwicklung des Körperbilds

⁴⁵ Zeitraum 1998-2008.

⁴⁶ vgl. Köttl, M. (2009).

⁴⁷ siehe Drungtso T.T., Drungtso T.D. (2005); Meyer, F. (1996); Thokmay, P., Passang, W., Sonam, D. (2008).

⁴⁸ den (diskursiven) Geist an etwas gewöhnen, das Denken an etwas gewöhnen, Tibetisch: *sems sgom* (Übers. v. Attersee, A.I.M.); siehe Dudjom, J.Y.D. (1991: II, 362) "meditation *sgom-pa*, Skt. *bhāvanā*".

⁴⁹ vgl. Madert, K.K. (2007: 92-96).

⁵⁰ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 a).

mithilfe des Fühlens von Sitzhaltung, Handhaltungen, Bewegungen der Augen sowie auch der Wirkweise von Atemtechnik. Insbesondere werden diese gezielten Kombinationen im Rahmen der Methoden des Vajrayāna-Buddhismus als Schlüsselfaktoren zur Verstärkung von Effekten⁵¹ genutzt. Somit zeigt sich in diesen *topdown* und *bottomup* wirksamen Techniken bereits auch der für die Tibetische Medizin charakteristische Zugang zu Diagnostik, Therapie und Prävention von Erkrankungen⁵², welcher eine untrennbare Verbindung von Körper, Psyche und Kognition bedeutet.

Das Wirksamkeitsprinzip der *Einzeltechniken Kognitiven Trainings* beginnt somit zwar bei der Aufmerksamkeitslenkung und Einfachfokussierung, jedoch werden bereits von Beginn des Trainings an die bei der Kognition und Emotion ansetzenden Aspekte (*topdown*) mit der sensorischen Erfahrung (*bottomup*) kombiniert. Die enorme Bedeutung der kombinierten Einzeltechniken zeigt sich in der Menge differenzierter Anleitungen in der tibetischsprachigen Literatur. Insbesondere in den Texten des Vajrayāna⁵³ und in den Oralen Überlieferungen⁵⁴ wird auf die Beschreibung der über den Körper wirksamen Techniken und Schlüsselpunkte großer Wert gelegt. Dabei wird deutlich, dass die Beschreibungen der Wirksamkeit der Körperhaltung in den Oralen Buddhistischen Anleitungen mithilfe von Analogien wie "wenn der Körper, die Energiekanäle des Körpers gerade sind, dann ist auch der Geist klar"⁵⁵ direkten Bezug zu dem in der Tibetischen Medizin dargestellte Netzwerk von Energiekanälen⁵⁶ entlang des Körpers nehmen. Dieses Erfahrungswissen über Schlüsselpunkte in der Kombination von *topdown* mit *bottomup* wirkenden Elementen korreliert mit den im Rahmen körperorientierter Psychotherapie angewandten neurophysiologischen Erkenntnissen⁵⁷, die in der Theoriebildung zur Synergetik detailliert dargestellt werden.

Die Effektivität der Techniken des Vajrayāna gründet somit in der Anwendung von *topdown* mit *bottomup* wirksamen Schlüsselementen, beispielsweise bei der gezielt

⁵¹ vgl. Wallace, B.A. (1998).

⁵² vgl. Meyer, F. (1996).

⁵³ siehe Dudjom, J.Y.D. (1991: 263). "[The way of secret mantra] is classified according to two divisions, one which generally reveals the definitive order of the three kinds of tantra or continuum comprising the expressed meaning (*brjod-bya rgyud-gsum*) and the other explaining, in particular, the divisions of the four tantrapitaka which form their literary expression (*rjod-byed rgyud-sde bzhi*). The former consists of the three kinds of continuum, namely, the continuum of the ground or basis which is to be realised, the continuum of skilful means or the path through which realisation and progress are acquired, and the continuum of the result wherein the goal is reached."

⁵⁴ Orale Überlieferungen, Tibetisch: *man ngag sde*; siehe Tsepak, R. (2003: 202). "The instruction lineage. A sub-school of the rDzogs-chen atiyoga teachings of the Nyingma order of Tibetan Buddhism."

⁵⁵ zitiert und übersetzt aus Oralen Überlieferungen 1998-2008 (*Übers. v. Attersee, A.I.M.*).

⁵⁶ Kanäle, Energiekanäle, Energielinie, Tibetisch: *rtsa*, Sanskrit: *nāḍī* (*Übers. v. Attersee, A.I.M.*); siehe Drungtso T.T., Drungtso T.D. (2005: 359). "Channels This term refers to the nerves, veins and arteries. There are three types of major channels or *rtsa*. 1) The white one (*rtsa.dkar*) is related to the nerves and leads to the brain 2) The black one (*rtsa.nag*) refers to the veins and leads to the liver and the gall bladder 3) The red one (*rtsa.dmar*) refers to the arteries and leads to the heart"; Drungtso T.T., Drungtso T.D. (2005: 360) "*rtsa.khor.lnga* [...] The five Wheels of the channels 1. [...] Crown chakra in crown of the head 2. [...] Throat chakra in thoracic region 3. [...] Heart chakra in heart region 4. [...] Navel chakra in the stomach region 5. [...] Genitalia chakra in perineal region".

⁵⁷ siehe Madert, K.K. (2007: 92). "99,9 Prozent aller kortikalen Neuronen erhalten ihren Input von anderen kortikalen Neuronen und liefern ihren Output an ebensolche andere kortikale Neuronen. Der Kortex ist überwiegend mit seinen eigenen Produktionen beschäftigt. Meldungen über das Hintergrundempfinden gehören zu den 0,1 Prozent sensorischen Inputs und motorischen Outputs außerhalb dieses Systems. *Die Kartierung des Körperzustandes in Form des Hintergrundempfindens verläuft von »unten«, vom Körpergewebe ausgehend, nach »oben« zu den kortikalen Wahrnehmungsstrukturen: »bottom-up«.*"

eingesetzten Kombination der Visualisation von Farben und Formen aus Licht mit der Rezitation von Mantra und Atemtechnik auf der Grundlage der authentischen Erkenntnis von Śūnyatā⁵⁸. Eine solche gezielte und für das Individuum angemessene schrittweise Kombination von Techniken, welche bestenfalls sowohl bei Kognition und Emotion wie auch beim Körper ansetzt, wäre somit die *Grundlage für die Wirkstärke des Trainings*. Leider werden diejenigen Beiträge zum wissenschaftlichen Diskurs⁵⁹, welche hierfür nötige Bedingungen wie beispielsweise eine Haltung der Introspektion und Selbstanalyse ansprachen, bislang kaum aufgegriffen.

Im Kontext der Darstellung der emischen Perspektive auf den Forschungsgegenstand ist eine sprachliche Differenziertheit gefordert, welcher durch Wort für Wort Übersetzungen allein noch nicht entsprochen werden kann. Da das hierin vorhandene differenzierte Material zur Beschreibung der Trainingsmethoden und Theoriebildung ohne den Interpretationsaspekt verloren gehen würde, scheint eine Entsprechung der interpretativen Vorgangsweise, wie sie auch der Kommentierung und Kontextualisierung im monastischen Kontext entspricht, sinnvoll.

Der fehlende interdisziplinäre Austausch bezüglich des Forschungsgegenstands scheint nicht nur durch sprachliche, sondern auch durch inhaltliche Barrieren bedingt zu sein. Hier zeigten sich beispielsweise auch bei der Durchsicht wissenschaftlicher Artikel Vorbehalte gegenüber der jeweils anderen Zugangsweise⁶⁰ oder grobe Simplifizierungen⁶¹, welche durch eine unreflektierte Übernahme von dem Kontext entrissenen Konzepten⁶² und Termini vor sich gehen.

Die Differenzierung der Trainingstechnik als ein *Graduelles Kognitives Training* im Laufe der perspektivischen Analyse schließt die Forschungslücke mithilfe der differenzierten Beschreibungen von Einzeltechniken, der strukturierten Theoriebildung aus emischer Perspektive und der Einführung der psychologischen Interpretation der Trainingseffekte im *Dynamischen Selbstreferenzmodell*. In diesem Modell wird die Wirksamkeit der Einzeltechniken als *Entwicklung von Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit* spezifiziert. Dabei wurde angenommen, dass sich die Fähigkeit der Selbstreferenz aus einzelnen Faktoren bildet, welche durch das Training entwickelt werden könnten. Somit werden mithilfe der perspektivischen Analyse nicht nur die Trainingstechniken (T1-T4) selbst spezifiziert, sondern genau damit bereits auch die Forschungslücke eingegrenzt. Diese Eingrenzung wird

⁵⁸ Śūnyatā, Leerheit, (Zweifache) Leerheit, Tibetisch: *stong pa nyid*, Sanskrit: *śūnyatā* (Übers. v. Attersee, A.I.M.); vgl. Tsepak, R. (2003: 113). "Śūnyatā/ Emptiness. The lack of inherent existence of phenomena; the highest view of reality in Buddhist philosophy."

⁵⁹ siehe Grossman, P. (2011: 1034). "Opportunities to enrich positivist Western psychological paradigms with a detailed and complex Buddhist phenomenology of the mind are likely to require a depth of understanding of mindfulness that, in turn, depends upon direct and long-term experience with mindfulness practice".

⁶⁰ siehe Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S. et al. (2012: 1162 a). "Because the practice of meditation has been closely connected with Indian theoretical approaches for millennia, we believe every effort should be made to extract precise psychological theories that are relevant for meditation from both the Hindu and Buddhist approaches. This should be possible despite the amalgamation of these theories with religious issues."

⁶¹ vgl. Wallace, B.A., Shapiro, S.L. (2006).

⁶² vgl. Sugamura, G., Haruki, Y., Koshikawa, F. (2007: 1080). "The way to interpret Buddhism as techniques for well-being would certainly be viable in encouraging the study of Buddhist teachings in psychology. Yet, such attempts should not result in superficial imports and applications of Buddhist practices but give due weight to the deeper philosophical issues to build more solid bridges between Buddhism and psychology."

mithilfe der Bezugnahme zu einem zweiten Gegenstand, nämlich der Interpretation der Trainingseffekte mithilfe eines *Dynamischen Modells der Selbstreferenzentwicklung*, noch weiter spezifiziert.

In diesem Kapitel wird der Forschungsgegenstand aus der psychologischen und der emischen Perspektive, bestehend aus Tibetischer Medizin, Oralen Buddhistischen Überlieferungen und Buddhistischer Philosophie, analysiert. Dabei war die Zugangsweise zum Forschungsmaterial sehr unterschiedlich. Während bei der Arbeit aus der psychologischen Perspektive die vorliegende Literatur⁶³ und aktuelle, vorwiegend englischsprachige Studien benutzt werden konnten, beinhaltete der Wissenserwerb der emischen Perspektive nicht nur ein auf der Grundlagen jahrelangen Sprachstudiums durchgeführtes Studium der Meditationstechniken und ihrer theoretischen Grundlagen, sondern auch die Durchführung supervidierter Selbsterfahrung. Insofern in vorliegender Arbeit die Effekte des *Graduellen Kognitiven Trainings* im *Dynamischen Selbstreferenzmodell* dargestellt werden, bedeutet sie einen Beitrag zur aktuellen psychologischen Forschung zu Meditationseffekten.

⁶³ vgl. Jung, C.G. (1953: LVII). "Seit dem Jahre seines Erscheinens ist mir der Bardo Thödol sozusagen ein steter Begleiter gewesen, dem ich nicht nur viele Anregungen und Kenntnisse, sondern auch sehr wesentliche Einsichten verdanke."

4.2 Definitionen des Begriffs Meditation aus psychologischer und emischer Perspektive

Bei einer Analyse der vorliegenden Definitionen für den Begriff Meditation im deutschen und englischen Sprachraum wird nicht nur deutlich, dass dieser ein extrem breites inhaltliches Feld umspannt⁶⁴, sondern auch, dass Forschung unter einem solchen Sammelbegriff ein sehr breites Feld von Ergebnissen liefert, welche weder sinnvoll interpretiert noch miteinander verglichen werden können. Die bislang fehlende psychologische Theoriebildung zu diesem Forschungsthema zeigt trotz Vorliegens umfangreicher Forschungsergebnisse genau dies.

Einige zentrale Definitionen werden in diesem Kapitel vorgestellt und mithilfe einer Gegenüberstellung der psychologischen mit der etischen wie emischen Perspektive zu Buddhistischen Meditationstechniken diskursiviert, ohne jedoch ausführlich auf die Implikationen der Dekontextualisierung buddhistischer Termini oder die Einführung von spärlich definierten Neologismen einzugehen.

Bereits bei der Einführung der emischen Perspektive wird die inhaltliche, methodische wie auch theoretische Diskrepanz zwischen diesen beiden Blickpunkten auf dasselbe Thema, welches in der Psychologie bislang unter dem Sammelbegriff der Meditation beschrieben wurde, sehr deutlich. Dadurch wird offensichtlich, auf welche Weise bereits eine unterschiedliche Kontextualisierung von Trainingstechniken nicht nur die theoretische Zuordnung, sondern insbesondere Begriffsbedeutungen und damit das Effektspektrum verändert.

Werden dabei diejenigen Trainingsmethoden betrachtet, welche eine etische Perspektive auf buddhistische Meditation darstellen, dann fällt auf, dass die im dortigen wissenschaftlichen Diskurs sehr präzise vorhandenen Definitionen und Theoriebildung vollständig fehlen. Bereits das Fehlen eines Diskurses über die sehr unterschiedlichen Techniken innerhalb der verschiedenen buddhistischen Yānas, die inhaltlich wie auch methodisch aufeinander aufbauen⁶⁵, hat gravierende Auswirkungen. Denn ohne ein Verständnis der essentiellen Grundlagen des Hīnayāna-Trainings, können Elemente des Mahāyāna trainingstechnisch nicht mehr mit derselben Effektivität benutzt werden.

Bereits bei einer oberflächlichen Analyse der unterschiedlichen Definitionen zum *Sammelbegriff der Meditation* wird deutlich, dass mit diesem Begriff völlig unterschiedliche inhaltliche Ebenen angesprochen werden. Somit umfassen Definitionen zum *Sammelbegriff der Meditation* sowohl verschiedene Trainingstechniken in allen möglichen Kombinationen wie auch alle aus dem Training resultierenden Trainingserfahrungen und -effekte⁶⁶. In älterer psychologischer Literatur, in welcher Meditation fast durchgängig als eine Entspannungstechnik kategorisiert wird, mischen sich häufig hierzu noch zusätzlich Andeutungen zu veränderten Bewusstseinszuständen. Daher wird bereits nach einer kurzen Durchsicht von Definitionen deutlich, dass eine der Herausforderungen bei der Forschung in

⁶⁴ siehe Ott, U. (2004: 181). "Es existieren noch viele weitere, weniger bekannte Methoden, die in der Forschung ebenfalls als Meditation klassifiziert werden."⁶⁴

⁶⁵ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 b).

⁶⁶ vgl. Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 130). "Researchers seeking to develop these criteria face a variety of difficulties. The term *meditation* both designates as state (one is in a state of meditation) and refers collectively to the thousands of techniques that one can practice, each of which may have different effects on the brain, metabolism, and psyche (Shannahoff-Khalsa, 2006)."

diesem Fachbereich zuallererst darin besteht, die Forschungslücke zu spezifizieren, weil sich unter dem *Sammelbegriff der Meditation* so viele völlig unterschiedliche, divergierende Elemente finden, dass eine Forschung einzig unter diesem Begriff zu keinen interpretierbaren und in der Theoriebildung verwertbaren Ergebnisse führen kann.

Im Verlauf der Analyse von Definitionen wird der Beitrag einer graduellen strukturierten Vorgangsweise, welchen die emische Perspektive bereits einzig nur zu den Trainingstechniken und ihrer Definition leisten kann, entwickelt. Mithilfe einer Arbeitsdefinition zum *Graduellen Kognitiven Training* wird dieses als Forschungsgegenstand spezifiziert und infolgedessen der *Sammelbegriff der Meditation* nicht mehr benutzt. Parallel dazu wird bereits deutlich, dass aus emischer Perspektive sowohl in der Buddhistischen Philosophie als auch in der Tibetischen Medizin eine sehr differenzierte Theoriebildung vorliegt, welche jedoch aus verschiedensten Gründen bislang nicht in den aktuellen Diskurs zur Theoriebildung zum Forschungsgegenstand einbezogen wurde. Daher werden unter Benutzung der entsprechenden Tibetisch- und Sanskrit-Umschriftsysteme, eigener Übersetzungen und Hinweise auf die entsprechenden Definitionen und Kategorisierungen, die insbesondere auch jeweils zum Gesamtkontext Bezug nehmen, einige zentrale Modelle eingeführt und interpretiert. Bezüglich einer differenzierten inhaltlichen und terminologischen Darstellung der Theoriebildung aus emischer Perspektive wird auf den Text "Kognition und Emotion in der Tibetischen Medizin und Kognitivem Training aus emischer Perspektive"⁶⁷ verwiesen.

Somit kommt es durch die Einführung des *Graduellen Kognitiven Trainings* und der Darstellung seiner Effekte im *Dynamischen Selbstreferenzmodell* zu einer sinnvollen Eingrenzung der Forschungslücke. Die folgenden Analysen von Definitionen zeigen auf, dass dieses breite, in den verschiedensten Definitionen dargestellte Spektrum, welches sowohl Methoden, Bewusstseinszustände, Erfahrungen und Effekte terminologisch und inhaltlich auf sich vereint, keine sinnvolle Forschungsgrundlage darstellt. Bereits mithilfe einer einfachen Analyse des Sprachgebrauchs wird deutlich, dass dieselben Worte, aus emischer und etischer Perspektive betrachtet, sehr unterschiedliche Bedeutungen beinhalten. Für den wissenschaftlichen Diskurs bedeutet dies eine Herausforderung der Differenzierungen und inhaltlichen Reflexion der in diesem Forschungsfeld genutzten Begriffe.

Bereits von Beginn einer Studiendurchführung an, jedoch insbesondere bei einer Interpretation von Forschungsergebnissen zum Thema Meditation, sind drei verschiedene Aspekte zu unterscheiden: die Trainingstechniken, hieraus resultierende Effekte und transiente Erfahrungen. Diese Unterscheidung ist eine notwendige Voraussetzung sowohl für den Diskurs zu den Definitionen wie auch für die Probanden beim Training oder die Wissenschaftler bei der Theoriebildung. Obwohl die aus den Analysen resultierende Arbeitsdefinition von Meditation als ein *Graduelles Kognitives Training* sich auf die Trainingsebene bezieht, beinhaltet sie bereits die graduelle Vorgangsweise, welche maßgebliche Auswirkungen auf die Effekte, die Art der Evaluation wie auch die Theoriebildung nach sich zieht.

Die Differenzierung obiger drei Aspekte ist eine notwendige Voraussetzung für das Verständnis der Probanden darüber, welche Technik sie mit welchem Ziel üben. Da jedoch

⁶⁷ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 b).

auch in vielen Artikeln über Meditationseffekte⁶⁸ eine differenzierte Darstellung der von den Probanden durchgeführten Techniken fehlt, mussten nicht nur die Ergebnisse ohne Interpretation belassen werden sondern konnten auch nicht mehr untereinander verglichen werden. Bei einer Durchsicht der zum Forschungsgegenstand während der vergangenen fünfzehn Jahre veröffentlichten Artikel wird deutlich, dass zwar immer neue Evaluationsmethoden auf den Gegenstand der Meditation angewandt wurden, jedoch lediglich die Wirksamkeit von Training und nicht die Art der Wirksamkeit des Trainings festgestellt wurde. Daher wäre die Herausforderung für weitere Forschung in diesem Fachgebiet, nach einer Spezifizierung des Forschungsgegenstands auch in einer Interpretation die Art der Effekte auf die Trainingstechniken zurückzubeziehen, um eine psychologische Theoriebildung und einen Diskurs hierzu zu ermöglichen.

4.2.1 Beitrag des *Graduellen Kognitiven Trainings* zur Eingrenzung des Forschungsgegenstands anhand einer perspektivischen Analyse der Definition von Meditation (Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F., 1994)

Folgende Definition zur Meditation im aktuellen psychologischen Diskurs kommt einem Verständnis aus emischer Perspektive am nächsten:

"Meditation ist ein Sich-Versenken, ein nachdenkliches Eindringen, das durch Schweigen, Entspannung und inneres Lauschen gekennzeichnet ist. Meditationsverfahren enthalten sowohl körperbezogenen Übungselemente (Lotussitz, Atemkontrolle) als auch kognitive. Die Aufmerksamkeit wird auf eine monoton sich wiederholende Reizquelle (Mantra, Rhythmus) ausgerichtet (Walsh, 1983; Wallace & Benson, 1972). Yoga wurde ebenfalls den Meditationsverfahren zugeordnet. Noch mehr als für die anderen Entspannungsverfahren gilt für die Meditationstechniken, dass sie auch oder sogar hauptsächlich zu nicht-therapeutischen Zwecken ausgeübt werden. Unser Ergebnisbericht bezieht sich nur auf ausdrückliche therapeutische Anwendungen der Meditation bei klinisch relevanten Problemstellungen."⁶⁹

Wenn Meditation methodisch als ein "Sich-Versenken"⁷⁰ definiert wird, stellt sich zuallererst nicht nur die Frage, welcher kognitive oder psychische Anteil sich versenkt und wohin er sich versenkt, sondern insbesondere auch, wozu dieses Versenken genau gemacht würde. Vorliegender Definition fehlt also die Beschreibung erstens einer Zielrichtung der benutzten Methodik, zweitens der Wirkmechanismen, welche insbesondere bei der behaupteten "therapeutische[n] Anwendungen der Meditation bei klinisch relevanten Problemstellungen"⁷¹ von zentraler Bedeutung wären.

Da als ein Anwendungsspektrum von Meditation ihre therapeutische Nutzung im klinischen Bereich angesprochen wurde, wäre eine Spezifizierung des für die Techniken wichtigen Aspekts der Art der Anwendung und der Bedeutung bei der Anwendung im klinischen Bereich zu erwarten. Beispielsweise könnten hier Aspekte der Entwicklung von Selbstwirksamkeit oder Selbstanalyse durch das Training eingeführt werden. Problematisch ist der aus solcher Definition irreführende Anschein als gäbe es überhaupt irgendeine klinisch-theoretische oder praktische Ausbildung in diesem Fachgebiet.

Da der in der Definition benutzte Begriff "Versenken"⁷² in Bezug auf eine mentale Aktivität keine eindeutige sprachliche Konnotation hat, der Begriff Fokussierung hingegen

⁶⁸ vgl. Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S. et al. (2012).

⁶⁹ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁷⁰ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁷¹ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁷² siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

mit der Konnotation von Konzentration im Sprachgebrauch eindeutig belegt ist, könnte die Frage gestellt werden, ob hier anstelle des "Sich-Versenken"⁷³ der Begriff der Fokussierung eine klarere alltagsprachliche wie auch psychologische Konnotation einzubringen vermag.

Das "nachdenkliche Eindringen"⁷⁴ als Methode wirft ähnliche Fragen auf, nämlich wohin das Nachdenken führen würde oder wohin es im Kontext klinischer Anwendung führen sollte. Da der Sinn, der Zweck oder das Ziel solchen "Eindringens"⁷⁵ nicht spezifiziert ist, bleibt der Fantasie des Lesers hier allzu viel Freiraum sich auszudenken, ob als Ziel oder Objekt des Eindringens das Bewusstsein, das Vor- oder das Unbewusste angesprochen wird oder ob die Kognition, die Emotion, die Körpersensationen oder motivationale Faktoren und Intentionen für Handlungen gemeint sind. Dies ist für eine Definition, deren nachfolgender Ergebnisbericht sogar "therapeutische Anwendungen der Meditation bei klinisch relevanten Problemstellungen"⁷⁶ behauptet, vielleicht für einen Anwender noch zulässig, jedoch im Rahmen einer wissenschaftlichen Zugangsweise zum Forschungsgegenstand unzureichende Präzision. Aufgrund der Notwendigkeit psycho-therapeutische und klinische Anwendungen von Verfahren wissenschaftlich abzusichern, zeigt sich, dass sich hier ein Grenzgebiet auftut, in dem unklar definierte Techniken in die Behandlung irgendwie einzufließen scheinen, was keinesfalls der Verantwortung für die Nutzung von Verfahren im klinischen Kontext gerecht wird. Daran dürfte sich seit 1994 wenig geändert haben, außer dass heutzutage MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)⁷⁷ und zahlreiche Modifikationen, die sich unter neuen Namen daraus entwickelt haben⁷⁸ alle unter einem einzigen *Sammelbegriff der Meditation*

⁷³ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁷⁴ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁷⁵ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁷⁶ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁷⁷ vgl. Wise, E.H., Hersh, M.A., Gibson, C.M. (2012: 490). "MBSR is a comprehensive 8-week awareness training program of secularized Buddhist philosophy and psychology (see Kabat-Zinn, 1990, for seminal work). MBSR emphasizes formal meditative practices in the form of mindful sitting, walking, yogic stretching, and loving-kindness meditation along with more informal practices involving nonjudgemental and purposeful moment-to-moment awareness of one's thoughts, emotions, sensations, and behaviors of daily life (e.g., listening to clients, driving). In this approach, intentionality is emphasized as a way to help individuals bring to conscious awareness the qualities they would like to embody rather than as a means to specific ends (e.g., needing to be less worried or to reduce blood pressure). It is important that with respect to the very pragmatic issue of how to build mindfulness practice into one's daily repertoire in a cost-effective and time-efficient manner, Carmody, Baer, Lykins, & Olendzki (2009) have shown that shorter or less time-intensive MBSR adaptations may have similar beneficial effects as the original 8-week course."

⁷⁸ vgl. Wise, E.H., Hersh, M.A., Gibson, C.M. (2012: 490). "Although ACT is broader than mindfulness training proper (see Hayes et al., 1999), it shares with mindfulness philosophy the central tenets of acceptance, nonattached and compassionate mental observation of passing phenomena in the mind and body, intentionality of attention and behavior, and present-focused awareness. It differs primarily in its more explicit and central focus on values-driven action. The central aim of ACT is to increase individuals' psychological flexibility, which is the capacity to act based on what one finds most meaningful in life despite the natural ebb and flow of pain, stress, distress, and even psychopathology (Hayes et al., 1999)"; vgl. Wise, E.H., Hersh, M.A., Gibson, C.M. (2012: 489). "The term mindfulness-based positive principles and practices (MPPPs) is intentionally and explicitly nonclinical. It incorporates the mindfulness orientation, attitudes, and practices that we recommend as the foundation and essential component of sustainable self-care for psychologists. Drawn primarily from mindfulness-based stress reduction (MBSR; Kabat-Zinn, 1990), acceptance and commitment therapy (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), and the positive psychology movement (e.g., Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), the MPPPs are consistent with the foundational principles outlined above in that they minimize the addition of new self-care commitments and maximize the manageable and integrated transformation of existing ways of thinking, doing, and being."

zusammengefasst und somit bereits trainingstechnisch gleichgesetzt werden und Achtsamkeit als eine Wende in der Verhaltenstherapie propagiert wird, ohne über Vermengung von Ursache und Wirkung in Begriffen wie Achtsamkeitsmeditation zu reflektieren oder die Bedeutung und Implikationen der hier vorliegenden Dekontextualisierungen von Termini und Konzepten in den Diskurs aufzunehmen.

Bezüglich der Beschreibung meditativer Techniken wäre das "nachdenkliche Eindringen"⁷⁹ eine Phrase, welche einen ganz spezifischen Aspekt der Vorgangsweise beim Training, nämlich eine Art und Weise, wie *Selbstanalyse* durchgeführt wird, auszuarbeiten vermag. Für einen solchen Zweck könnte der Begriff des Eindringens sinnvoll genutzt werden, wenn spezifiziert wird, dass es sich um das Eindringen in ein Thema, einen emotionalen Komplex oder eine Erlebensqualität handeln würde. Sollte jemand damit jedoch auf die Selbstanalyse hinweisen wollen, dann sollten bestenfalls andere Adjektive, beispielsweise *analytisches*, das Adjektiv "nachdenkliches"⁸⁰ ersetzen. Die Phrase *Analytisches Eindringen* würde viel differenzierter auf die Vorgangsweise, den inhaltlich-methodischen Aspekt, ebenso wie auch auf die Zielsetzung einer Selbstanalyse hinweisen. Eine methodisch-inhaltliche Spezifizierung einiger Trainingsaspekte könnte durch Phrasen wie *Beobachtendes Eindringen* und als Untergruppen eine *Reflektive Beobachtung* und ein *Reflektives Eindringen* vorgenommen werden. Während bei der *Reflektiven Beobachtung* der Beobachtungsaspekt im Mittelpunkt der Handlung steht und noch weiter in *Wertungsfreie Beobachtung* und *Analytische Beobachtung* mit den ihnen entsprechenden Erkenntnisschritten und Effekten differenziert werden könnte, tritt bei der zu späterem Trainingszeitpunkt möglichen *Reflektiven Beobachtung* das Eindringen im Sinne einer Analyse der im Alltag nicht ins Bewusstsein gelangenden motivationalen und intentionalen kognitiven oder emotionalen Handlungsaspekte in den Vordergrund. Als eine Vertiefung des Aspekts des *Reflektiven Eindringens* wäre das *Analytische Eindringen* zu beschreiben, was bereits auf das Thema und die Zielsetzung der *Selbstanalyse* hinweist, welche bislang unbeachtete introspektiv zugängliche Aspekte der Persönlichkeit zugänglich macht. Daher wird diese als Selbstanalyse bezeichnete Haltung zur Grundlage für die Vertiefung des Trainings und der hieraus möglichen Erkenntnisse und Effekte. Der Unterschied zwischen den beiden Methoden der Beobachtung und des Eindringens liegt sowohl auf der gewählten Grundhaltung der übenden Person wie auch auf ihren jeweils hierfür benutzten Methoden. Die Bedeutung der hier eingeführten Phrasen für Elemente der Trainingsmethoden, die in *Graduellen Einzeltechniken* durchgeführt werden, weist bereits auf einen *prozessualen Charakter beim Erlernen der Techniken* bei einer Entwicklung von Selbstanalyse hin.

Leider ist in obiger Definition die Bedeutung der "körperbezogenen Übungselemente"⁸¹ trotz Aufzählung einiger Beispiele ebenso wenig spezifiziert worden wie diejenige der "kognitiven"⁸². An dieser Stelle könnte ein Hinweis auf die Effektivität der gezielten Verknüpfung der über den Körper wirksamen mit den kognitiv wirksamen Übungs-techniken die Bedeutung des Trainings im Kontext klinischer oder psychotherapeutischer Verfahren verdeutlichen. Bei einer Analyse der *Wirkkraft des Kognitiven Trainings* kommt einer

⁷⁹ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁸⁰ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁸¹ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁸² siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

gezielten Kombination der *über den Körper wirksamen* mit den *über die Kognition wirksamen Elementen* von Beginn des Trainings an eine zentrale Bedeutung zu.

Somit kann eine Kombination dieser beiden *bottomup* (vom Körper und der Sinneserfahrung des Körpers) wie auch *topdown* (von der Kognition) wirksamen Aspekte, welche die Effektivität der Techniken deutlich verstärkt, nach einer differenzierten Erklärung hierzu bereits von Anfängern sinnvoll eingesetzt werden. Dabei wären zwei essentielle *körperbezogene Aspekte* beispielsweise die *Aufrichtung der Wirbelsäule* in einer Weise, dass diese sich wie von selbst trägt und scheinbar nicht mehr mithilfe von Körper- und Muskelanspannung, gehalten wird, sowie die Art der *Ausrichtung des Kopfs über der Wirbelsäule*. Die Arbeit mit dem eigenen Atem als weiterer körperbezogener Aspekt des Trainings beginnt mit einer *Entspannung des Atmung*, was bedeutet, dass der Atem zuerst frei fließen kann, ohne auch nur im Geringsten manipuliert, verändert oder gedrückt zu werden. Diese Wirbelsäulenaufrichtung wird als *bottomup*-wirksame Technik mithilfe kleiner Bewegungen und einem Schwingen des Körpers in Alternation mit Entspannung der Muskulatur hergestellt und kann sich im Verlauf des Trainings noch sehr deutlich fühlbar differenzieren und verfeinern.⁸³ Die Entspannung der Atmung wird zuerst herbeigeführt durch eine *Lenkung der Aufmerksamkeit* direkt auf die Atembeobachtung. Dabei ist ein Verständnis über die Bedeutung von Beobachtung in diesem Kontext wichtig. Atembeobachtung meint, die Atmung in den Vordergrund der Wahrnehmung treten zu lassen, ohne irgendwie manipulativ einzugreifen, was häufig bewirkt, dass diese sich spontan vertieft und verlangsamt. Diese Technik der *Atembeobachtung* dient im Kontext des Erlernens von Einzeltechniken des *Kognitiven Trainings* der Stabilisierung. Bereits mit dem Zugang zum Fühlen der Atmung können oft Gedankenketten unterbrochen werden. Ferner hat die Vertiefung und Verlangsamung der Atmung bereits physiologische Auswirkungen auf die Herzfrequenz⁸⁴ und die Wiederholung dieses vagotonen Zustands bewirkt eine Herstellung der Modulationsfähigkeit zwischen Anspannung und Entspannung.

Im klinischen und psychotherapeutischen Kontext ist der Zugang über die Körperwahrnehmung, in diesem Fall des eigenen *Atemrhythmus*, von zentraler Bedeutung für eine Entwicklung von Selbstwirksamkeit und Stabilisierung in einem entspannten Grundzustand, welcher die Voraussetzung für die Entwicklung der einzelnen Faktoren der Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit wäre, welche im Selbstreferenzmodell beschrieben werden. Zur Förderung emotionaler und kognitiver Stabilisierung könnte diese Atembeobachtung durch *einfache Atemtechniken*, beispielsweise eine etwas *verlängerten Ausatmung*, ergänzt werden.

Diese Erfahrung von Rhythmus und Beständigkeit mithilfe der Beobachtung des eigenen Atemrhythmus wird häufig mit den Worten *Fallen-Lassen, Zu mir selbst Zurück-kommen*,

⁸³ vgl. Perlitz, V., Cotuk, B., Besting, A., Müller, G., Lambertz, M., Maass, N. et al. (2011: 211). "Nicht nur zwischen den Elementen eines Systems, sondern auch zwischen Bottom-up und Top-down-Prozessen erzeugt das System eigene Verhaltensvorgaben [...] Dabei lässt sich der Forschungsansatz validieren, indem die Repräsentanz der *Muster* der einen auf der jeweils anderen Ebene mithilfe dynamisch-adaptativer Zeitreihenanalyse algorithmisch abgebildet wird (Haken u. Schiepek 2006; Osipov et al. 2007)."

⁸⁴ vgl. Klinke, R., Pape, H.C., Kurtz, A., Silbernagl, S. (2010: 811) "Einen besonders stark aktivierenden Einfluss auf parasympathische Neurone im Nucleus ambiguus haben die Afferenzen von Pressorezeptoren und arteriellen Chemorezeptoren, die damit beide eine sehr ausgeprägte **Bradykardie** auslösen können. Der **Grundtonus** des Parasympathikus ist ebenso wie der des Sympathikus teils atemsynchron moduliert. In den kardialen Vagusfasern findet sich eine Aktivitätszunahme in der Expiration, die zur **respiratorischen Arrhythmie** führt, einer Verlangsamung der Herzfrequenz in der Ausatemungsphase."

Sicherheit oder Vertrauen konnotiert⁸⁵. Beim Erlernen komplexer Meditations-Techniken kommt dieser Erfahrung eines stabilen Rückhalts im eigenen Atemrhythmus und den mit der langsamen und vertieften Atmung verbundenen physiologischen Reaktionen, die häufig als Ruhe oder Entspannung bezeichnet werden⁸⁶, zentrale Bedeutung zu.

Entgegen oben beschriebener Beobachtung des Atemrhythmus trägt der Begriff "Atemkontrolle"⁸⁷ bereits eine aktive und manipulative Konnotation. Aus lebenspraktischer Erfahrung stellt sich die Frage, wie denn eine solche "Atemkontrolle"⁸⁸ vor sich gehen sollte. Anfänger, die versuchen eine Atemkontrolle aufzubauen, berichten durchgängig davon, dass dies nicht nur anstrengend, sondern auch so frustrierend war, dass sie solcherlei Übungen nicht mehr durchführten. In den fortgeschrittenen und extrem komplexen Techniken des Vajrayāna-Buddhismus können auf der Grundlage von Vertrautheit mit dem eigenen Atemrhythmus und Stabilität, Wirkungen der Techniken mithilfe von Veränderungen der Atmung, im Sinne der Beobachtung des Wirkspektrums einer verlängerten Ausatmung, vertiefter Atmung im Sinne von Sinken-Lassen des Atems, Muskelspannungsaufbau im Beckenboden bei der Einatmung oder beschleunigter Atmung gezielt verstärkt oder herbeigeführt werden. Keinesfalls jedoch wird solcherlei für Trainingsanfänger gelehrt. Daher werden mit der Einführung des Begriffs der "Atemkontrolle"⁸⁹ in eine Definition von Meditation mehr Fragen aufgeworfen als beantwortet.

Dieser Begriff mag auf eine Erwartungshaltung hinweisen, die sich nicht nur im Rahmen von Unterrichten an Psychotherapeuten wiederholt zeigte, nämlich, dass das Erlernen einer Trainingstechnik bereits eine ganz bestimmte Art von Aktivität, nämlich Veränderungen und Manipulationen beinhalten solle. Diese Erwartungshaltung jedoch liegt der introspektiven Haltung, die in der westlichen Perspektive auf die buddhistischen Techniken des kognitiven Trainings gelehrt wird, fern. Hierbei ginge es vielmehr um eine *Einfache Atembeobachtung* im Sinne einer freischwebenden Beobachtung, bei der alles, was in den inneren Raum tritt und introspektiv erfasst werden kann, einfach nur wahrgenommen wird, ohne es in Handlungsimpulse umzusehen. Eine solche gewährende Einstellung sich selbst gegenüber scheint für einen aktiven, in westlicher Kultur geprägten Menschen anfangs alles andere als einfach.

Die perspektivische Analyse einer Definition zur Meditation ermöglichte somit nicht nur die Differenzierung einiger trainingstechnischer Elemente, sondern auch die Unterscheidung einer Grundhaltung von Aktivität und Manipulation versus Beobachtung, Akzeptanz und Entwickeln-Lassen, welche für den Forschungsgegenstand von zentraler Bedeutung ist.

Die im Tibetischen Buddhismus und der Tibetischen Medizin überlieferten introspektiven Methoden des Trainings gründen auf der Entwicklung einer Haltung *Gewährender*

⁸⁵ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 c, d, e, f).

⁸⁶ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 c, d, e, f).

⁸⁷ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁸⁸ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁸⁹ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

*Beobachtung*⁹⁰. Śamatha, Ruhiges Verweilen,⁹¹ wäre dabei die notwendige Ausgangsbasis für die Entwicklung komplexerer Techniken.

Da sich im Rahmen der Lehre der kognitiven Techniken sehr viele Fragen auf den Aspekt emotionaler Kontrolle beziehen, ist es sinnvoll, diesen in der Definition von Grawe K., Donati, R. und Bernauer, F. benutzten Begriff der "Atemkontrolle"⁹² zu erläutern. Da der eigene Atem grundsätzlich nur zu einem recht geringen Ausmaß gelenkt und kontrolliert werden kann und von Anfängern ohne die Grundlage eines Gewährseins über die spontane eigene Art der Atmung und die natürlich sich herstellende Vertiefung der Atmung bei Entspannung eine wahllos durchgeführte Manipulation und Kontrolle zu einer empfindlichen Störung des Atemrhythmus beitragen kann, wäre zuallererst die Entwicklung dieser Grundlage vor einer absichtlichen und bewussten Lenkung des Atems oder seiner Kontrolle nötig. Wenn der Atem in einer Definition zu Meditation oder *Kognitivem Training* vorkommt, dann wäre es daher nötig, genau diese beiden Aspekte zu differenzieren. Beispielsweise könnte in einer Definition der *Atem als ein mögliches Objekt der Aufmerksamkeit* beschrieben und die Bedeutung der *Atembeobachtung* im Sinne von Selbstwirksamkeit interpretiert werden. Dabei sollte auch klar werden, dass komplexe Übungen der *Atemmanipulation*, welche emotionale Komplexe und verdrängte Inhalte ins Bewusstsein zu befördern vermögen, nur auf solcher Grundlage sinnvoll und gefahrlos durchgeführt werden könnten.

Obwohl der Arbeit mit den eigenen Emotionen aus emischer Perspektive eine zentrale Bedeutung beim *Kognitiven Training* zukommt und anzunehmen wäre, dass bei der klinischen Intervention mithilfe von Meditation Emotionen eine Rolle spielen würden, kommen diese in vorliegender Definition nicht vor. Eine häufig vorkommende Laienvorstellung der Bedeutung von Meditation, die sich durchaus auch in wissenschaftlicher Literatur wiederfindet, scheint jedoch die Kontrolle von Emotionen zu sein. Dies impliziert eine Vorstellung, beim Training nichts oder lediglich Entspannung fühlen zu wollen. Dabei wird dann Emotionskontrolle oder Emotionsblockade als Zielvorstellung definiert. Personen, die entgegen der gegebenen Anleitung beim Üben zwar die Atemzüge zählten, jedoch versuchten, dabei nichts zu fühlen, die Emotionen und Gedanken zu blockieren und gar nichts zu denken, berichten von enormer Anstrengung und sich bereits nach wenigen Minuten einstellender Müdigkeit⁹³.

An dieser Stelle zeigt sich deutlich, wie wichtig es wäre, in einer Definition einer Trainingstechnik, die transkulturelle Aspekte beschreibt, neben den einzelnen Methoden und

⁹⁰ vgl. Madert, K.K. (2007: 274). "Ein sensibler Schwebezustand (Instabilitäten) bei gleichzeitiger dynamischer Stabilität ist es aber, der Lebendigkeit ermöglicht. Die damit zusammenhängende höhere Sensibilisierung erlaubt uns, Zusammenhänge besser zu ertasten und mehr Handlungsfreiheit zu erlangen (Dürr 2004). Genau dieses In-der-Schwebe-Halten wird aber in der Meditation durch Nicht-Bewerten kultiviert. Wir nehmen Dämpfer weg, öffnen potenziell schon vorhandene Sensibilitäten für quantisierte Information aus dem Quanteninformationspool und für das Erkennen von Information in ihrer quantisierten, nichtfaktischen, selbstverständlich damit auch nichtverbalisierbaren Form. Das hätte dann den beschriebenen reinigenden Effekt auf Erinnerung, Konditionierung und Bewusstheit über die Konditionierungen des »Ego«."

⁹¹ Śamatha mit Fokus oder Śamatha ohne Fokus, Ruhiges Verweilen (als Technik des Trainings), Tibetisch: *zhi gnas*, Sanskrit: *śamatha* (Übers. v. Attersee, A.I.M.); vgl. Tsepak, R. (2003: 229). "Śamatha/ Mental quiescence meditation; calm abiding meditation. A single-pointed meditative concentration developed through the techniques of settling the mind; a practice common to both Buddhists and non-Buddhists."

⁹² siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁹³ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 e).

ihrer Bedeutung zuallererst auch die Haltung sich selbst gegenüber zu spezifizieren. Auf Grundlage dieser Grundhaltung, welche als *Gewährende Selbstempathie* bezeichnet werden könnte, würden zuallererst einfach alle inneren Bewegungen, insbesondere auch die Handlungsimpulse, beobachtet ohne den Impulsen nachzugehen. Insofern wäre die in laienhaftem Verständnis häufig vorkommende Kontrolle oder Blockierung am ehesten noch der Ausführung der Handlungsimpulse zuzuordnen.

Aus emischer Perspektive nun würden die eigenen Emotionen und auch die Zusammenhänge des Auftretens von Emotionen und Kognitionen beobachtet und zu einem späteren Zeitpunkt analysiert, um ganz genau die vorhandenen Kognitionen und emotionalen Komplexe als eine Grundlage für weiteres individuelles Training, nämlich einen gezielten Einsatz angemessener Trainingstechniken, zu nutzen. Da jedoch diese *Beobachtung Innerer Bewegungen* erfahrungsgemäß aus dem Ruder läuft, wenn die Aufmerksamkeit keine Verankerung in einem Aufmerksamkeitsfokus hat, wird zuallererst die *Aufmerksamkeitslenkung*, danach die *Aufmerksamkeitsverankerung* im Sinne einer *Einfachfokussierung* und erst danach die Beobachtung der inneren Befindlichkeit mithilfe von *Mehrfachfokussierung* schrittweise geübt. Personen, die bei der anfänglichen Übung versuchten, alle drei Schritte gleichzeitig zu vollziehen, beschrieben, dass sie beim Üben nicht mehr wussten, was sie gerade eigentlich machen und durcheinander kamen.⁹⁴ Dies bedeutet, dass sie versuchten drei Übungsschritte gleichzeitig zu vollziehen ohne sich die Grundlage dafür erarbeitet zu haben. Da sie die gelehrte Chronologie der Übungsschritte nicht einhielten, war die resultierende Erfahrung Verwirrtheit und sogar auch der Verlust die Bewusstheit über die inneren Vorgänge. Diese Erfahrung zeigt, dass eine gleichzeitige Einübung der graduellen Techniken nicht nur kontraproduktiv oder schädlich ist, sondern genau die Entwicklung einer Bewusstheit über die im eigenen Denken, Emotion und Körper ablaufenden Prozesse nicht mehr möglich ist. Da häufig ein Meditationstraining genutzt zu werden scheint, bei dem einfach nur alles irgendwie gleichzeitig geübt wird, ist dieser im Grunde sehr einfache und logische Punkt für den Diskurs nicht nur über die Definitionen, sondern eben auch über die Spezifität der Trainingselemente selbst und ihrer Effekte zentral. Die einzelnen Elemente des *Kognitiven Trainings* werden in emischer Perspektive extrem detailliert sowohl für die Meditationssitzungen selbst wie auch für die Phasen zwischen diesen dargestellt. Die Zielrichtung solchen *stufenweise durchgeführten Kognitiven Trainings* wäre Bewusstheit herzustellen und vorbewusste sowie im Verlauf komplexer, fortgeschrittener Übung auch unbewusste Aspekte ins Bewusstsein zu bringen, um damit zu arbeiten.

Dies geschieht in einer *Haltung des Gewährenlassens Innerer Vorgänge*, ohne diese sofort in Handlung umzusetzen, und eines *Gewahrseins* dessen, was in einem selbst vorgeht. Somit könnte die *Zielsetzung der Einzeltechniken* selbst als Bewusstsein über Innere Vorgänge⁹⁵, Selbstanalyse und ein hieraus erwachsender Prozess der Individuation spezifiziert werden. Dabei können unterschiedliche Methoden für verschiedene Charaktere und Persönlichkeitstypen spezifiziert werden. Eine allgemein bekannte Unterscheidung wäre

⁹⁴ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 d).

⁹⁵ vgl. Madert, K.K. (2007: 274). "Das reflektierte Bewusstsein, also das Bewusstsein, das ich reflektierend über mich selbst haben kann, ist die reinste und klarste Form von Bewusstsein und ist Information über mir gegenwärtige Information. Sie steht im Prinzip allen gesunden erwachsenen Menschen zur Verfügung (Görnitz 2002). Reflektiertes Bewusstsein ist Information, die sich selbst kennt."

die in oberflächlicher Betrachtung einfach scheinende Prämisse keinen Schaden zuzufügen in den Methoden des Hīnayāna, welche jedoch, wenn dieser Schaden differenziert und bis hinein in kognitive Bewegungen spezifiziert wird, bereits zu einer herausfordernden Aufgabe anwachsen kann. Im Vergleich hierzu wäre der Wunsch zum Wohle aller Wesen zu handeln⁹⁶ die zentrale Prämisse im Mahayāna und Vajrayāna. Sie gründet auf derjenigen des Nichtschadens auf allen Ebenen. Ganz offensichtlich wird hierbei der individuelle Aspekt bei den Zielsetzungen des Trainings durch einen kollektiven Aspekt ergänzt. Diese Erweiterung der Trainingsausrichtung hat zahlreiche Vor- und Nachteile, welche bislang weder aus ethischen noch emischen Perspektiven des wissenschaftlichen Diskurses zum Forschungsgegenstand analysiert wurden. Insbesondere scheint hierbei der kollektive Aspekt verklärt zu werden, indem er als eine bessere, weil umfassendere Intention dargestellt wird mit dem Argument, dass diese mit einem schnelleren Entwicklungsprozess belohnt würde. Analysiert man jedoch die konkreten Auswirkungen auf ein Individuum bei Identifikation mit solch kollektiven Zielsetzungen, wird deutlich, dass diese in funktionierenden monastischen Kontexten zwar tatsächlich förderlich sein können, jedoch sobald Machtmissbrauch und Manipulation von Menschen eintritt, umso gefahrvoller für die Psyche des Individuums wären. Da das Mahayāna immer die Hīnayāna-Prämisse nicht zu schaden zur Grundlage nimmt, dürften sich die negativen Auswirkungen genau solange in Grenzen halten wie sich die Bewusstheit eigener innerer Bewegungen entwickelt und Bewusstheit der Motivation für eigene Handlungen aufrecht-erhalten wird. Treten jedoch Rationalisierungen für eigene Emotionen und Handlungen in den Vordergrund und wird anstatt eines authentischen Entwicklungs- und Reifungsprozesses durch das Training vielmehr der Schein eines guten Buddhisten entwickelt, was einem Selbstbetrug gleichkommt, jedoch im Kontext der Übernahme von Rollenfunktionen in monastischen Strukturen oder buddhistischen Zentren im Westen nicht selten vorkommt, wird genau die Forderung der Ausweitung der Motivation und Identifikation für alle Gruppenmitglieder zur Gefahr.

Obige Definition zum Begriff zur Meditation besagt: "Die Aufmerksamkeit wird auf eine monoton sich wiederholende Reizquelle (Mantra, Rhythmus) ausgerichtet (Walsh, 1983; Wallace & Benson, 1972)."⁹⁷ Zwar wäre die Aufmerksamkeitslenkung ein zentraler Faktor der Übungen, jedoch geht es dabei viel mehr um die Entwicklung der Fähigkeit der Introspektion mithilfe Einfach- oder Mehrfachfokussierung denn um das Fokusobjekt selbst. Obwohl es je nach Trainingsstufe günstige und weniger günstige Objekte für eine Aufmerksamkeitsfokussierung gäbe, wäre somit die definitorisch festgelegte "monoton sich wiederholende Reizquelle"⁹⁸ überflüssig. Da für Trainingsanfänger bereits diese willentliche, bewusste Aufmerksamkeitslenkung eine Herausforderung ist, wäre für diese vielmehr ein möglichst stabiles und beruhigendes Objekt für ihren Aufmerksamkeitsfokus sinnvoller als eine "monoton sich wiederholende Reizquelle"⁹⁹ Aus emischer Perspektive werden Śamatha mit Fokus und ohne Fokus differenziert, wobei die Fokusobjekte an Subtilität zunehmen bis hin zu einem visualisierten Fokus eines Objekts aus Licht, wie im Vajrayāna

⁹⁶ Diese Handlungen werden spezifiziert als die Entwicklung des Gedanken des Bodhicitta (Tibetisch: *byang chub sems*, Sanskrit: *bodhicitta*) sowohl vor jedem Kognitiven Training wie auch vor alltäglichen Handlungen. (*Übers. v. Attersee, A.I.M.*)

⁹⁷ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁹⁸ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

⁹⁹ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

üblich. Somit könnte das Objekt, auf das der Aufmerksamkeitsfokus gerichtet wird, ein Sinnesobjekt sein oder auch eine mentale Vorstellung wie in der Visualisation von Licht im Vajrayāna. Die Definition erfasst nicht das Faktum, dass hierbei das Objekt lediglich ein Hilfskonstrukt darstellt, um die Aufmerksamkeit überhaupt in der Gegenwart halten zu können, das genau nur so lange überhaupt benötigt wird, bis es einem möglich ist die Introspektion auch ohne Fokusobjekt herzustellen. Solche trainingstechnisch sinnvolle Differenzierungen kommen in der Definition nicht vor.

Daher sollte der Terminus der Reizquelle eher durch *Objekt des Aufmerksamkeitsfokus* ersetzt und die dabei möglichen Veränderungen im Trainingsverlauf zumindest angedeutet werden. Wenn Trainingsanfänger die eigene Aufmerksamkeit auf einen Sinneseindruck oder den eigenen Atem lenken, wie dies in den in Buddhistischen Traditionen vorge-schlagen würde, dann könnten hierdurch bereits auch seine sensorische Verarbeitung und, je nach Art der Arbeit mit der Aufmerksamkeitsfokussierung, die damit verbundenen Gedankenketten und emotionalen Befindlichkeiten ins Bewusstsein gebracht oder kurz unterbrochen werden. Hierfür wären jedoch weder zusätzlich ein Rhythmus noch die im Vajrayāna in sehr fortgeschrittenen Techniken benutzten Mantras nötig. Dass diese zusätz-lichen Aspekte in der Tradition des Vajrayāna erst nach dem Erreichen bestimmter Effekte und Erkenntnis-schritte gezielt benutzt werden, bedeutet, dass es eine Voraussetzung für ihre sinnvolle Benutzung gibt, die abgewartet beziehungsweise entwickelt werden sollte. Anstatt einer Aufzählung von Fokusobjekten könnte in einem Definitionsversuch die Bedeutung der sensorischen Verarbeitung, der Bewusstwerdung und des Unterbrechens von Gedankenketten durch das Training sinnvoll erläutert werden. Genau diese Spezifizierung der Art und Weise der Wirkung von Techniken fehlt im bisherigen Diskurs zum Forschungsgegenstand.

Die in obiger Definition vorliegende Kennzeichnung von Meditation durch "Schweigen, Entspannung und inneres Lauschen"¹⁰⁰ beschreibt treffende Qualitäten vieler Stadien meditativer Übungen. Dabei wäre jedoch von zentraler Bedeutung zu unterscheiden, ob das "Schweigen"¹⁰¹ und "innere Lauschen"¹⁰² in diesem Kontext als eine Trainingstechnik definiert würde oder aber für eine Trainingserfahrung gehalten wird. Von vielen Übenden des *Kognitiven Trainings* werden ihre Erfahrungen mithilfe genau solcher Termini bereits nach einem Monat zehnmütigem täglichen Trainings beschrieben.¹⁰³ Bei der Evaluation im Rahmen einer Tagebuchstudie¹⁰⁴, in der Übungserfahrungen und -effekte anhand offener Fragen zur Qualität der Veränderung abgefragt wurden, wurde bereits von Beginn des Trainings an sehr häufig die Erfahrungsqualität der *Ruhe*, häufig konnotiert mit *Zu Sich Selbst Zurückkommen*, beschrieben. Wesentlich wäre ferner, in einer Definition die Trainingserfahrungen von den Trainingseffekten klar zu unterscheiden. Falls eine Entwicklung einer psychophysischen Entspannungsreaktion vorliegt, im Gegensatz zu einer transitorischen kurzen Entspannungserfahrung, dann könnte der Begriff Entspannung auch als ein Effekt definiert werden. Die Technik der Aufmerksamkeitslenkung und die darauf folgenden Einfachfokussierung in Kombination mit anderen Techniken der Beobachter-

¹⁰⁰ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

¹⁰¹ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

¹⁰² siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

¹⁰³ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 c, d, e, f).

¹⁰⁴ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 e).

perspektive etc.¹⁰⁵ wären somit eine Grundlage zur Herstellung des psychophysischen Entspannungseffekts. In diesem Kontext findet sich in den qualitativen Forschungsdaten manchmal auch die Formulierung "Herunterfahren"¹⁰⁶, was mit einem Unterbrechen und Beruhigen des täglichen Aktivitätsstroms assoziiert wird.

Während das "Schweigen"¹⁰⁷ und zu etwas späterem Zeitpunkt auch die bereits erlernte kognitive und psychoemotionale "Entspannung"¹⁰⁸ zentrale Elemente innerhalb des Trainings von Anfängern wären, könnte das "Innere Lauschen" von einer einfachen *Haltung der Introspektion* weiterentwickelt werden und sich zu späteren Übungszeitpunkten zu einer Haltung der *Gewährenden Beobachtung* entwickeln. Genau diese Haltung scheint ein wichtiger Aspekt der Auswirkungen der Übungen auf die Arbeit von Psychotherapeuten gewesen zu sein¹⁰⁹.

Auf der Grundlage der induzierten Entspannungsreaktion wiederum könnten kognitive wie auch emotionale Muster in zunehmender Differenziertheit wahrgenommen werden. Durch die Wahrnehmung des Unterschieds zwischen der alltäglichen Aktivität und dem zugehörigen Stressniveau kann begonnen werden, die Modulation zwischen Stress und Entspannung gezielt einzusetzen. Bereits dieses kleine Element des Kognitiven Trainings dürfte im klinischen Anwendungsgebiet bei vielen stress- und angstbedingten Erkrankungen von den Patientinnen und Patienten selbst sinnvoll genutzt werden können. Die Fähigkeit der Modulation zwischen An- und Entspannung wie auch die Gewissheit einen vagotonen Zustand herbeiführen zu können, scheint dabei teilweise bereits starke Auswirkungen zu haben.

¹⁰⁵ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 a)

¹⁰⁶ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 c, d, e, f).

¹⁰⁷ vgl. Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

¹⁰⁸ vgl. Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

¹⁰⁹ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 f).

Aus emischer Perspektive werden die Techniken der Meditation bereits als ein wirksames therapeutisches Instrumentar betrachtet, welches im Sinne von Salutogenese¹¹⁰ ebenso wie auch zur Prävention und zur Behandlung von Erkrankungen eingesetzt werden kann. Dieser Haltung liegt die Polarisierung zwischen therapeutischen und nicht-therapeutischen Konstrukten fern.

Obwohl in obiger Definition zwar einige Elemente der Meditation angesprochen werden, fehlt sowohl die Definition dieser einzelnen Elemente wie auch ihre Differenzierung als Methode, Erfahrung oder Effekt und vor allem auch die Darstellung ihrer Bedeutung im Rahmen der Anwendung. Diese wären jedoch die Grundlage eines wissenschaftlichen Diskurses. Wie auch in den zahlreichen anderen aktuellen Definitionen zum Thema Meditation fehlt insbesondere auch der Hinweis auf den möglicherweise prozessualen Charakter des Trainings.

Zur der Unterscheidung zwischen der Durchführung der Trainingstechniken selbst und den daraus resultierenden Erkenntnissen wird auf Tibetisch die Begriffskombination *sgom sgrub* benutzt. Diese Phrase beschreibt, dass das Sich-Gewöhnen (*sgom pa*)¹¹¹ mit der Erkenntnis (*sgrub pa*) kombiniert wird. Im Wörterbuch der Tibetischen Medizin¹¹² wird dies als "practice of meditation"¹¹³ übersetzt, was leider die aussagekräftige Differenzierung der wörtlichen Bedeutung der Begriffskombination überhaupt nicht darzustellen vermag. Eine wörtliche Übersetzung des Begriffspaares als Meditation¹¹⁴ und Ansammlung von Erkenntnis¹¹⁵ bringt die Bedeutung der Phrase, nämlich die Anwendung der Technik, um die ihr entsprechenden Effekte zu erreichen, sehr viel klarer hervor. Beide Konzepte werden im Rahmen mündlicher Darlegungen zu Texten buddhistischer Philosophie ausführlich erläutert. In Anlehnung an solche begrifflichen Bedeutungsdarstellungen könnten auch bei mangelnder Fachterminologie in den Definitionen der Trainingstechniken die wesentlichen methodischen Elemente mit dem Sinn der Übung beziehungsweise den Übungseffekten kombiniert und mithilfe sinnvoller Wortkombinationen dargestellt werden. Genau eine solche aussagekräftige Verbindung der methodischen Aspekte mit ihren Effekten jedoch fehlt der vorliegenden Definition¹¹⁶ von Grawe, K., Donati, R. und Bernauer, F. ebenso wie auch der von Drungtso T.T., Drungtso T.D. vorgelegten leider extrem simplifizierenden englischen Übersetzung¹¹⁷ in ihrem Wörterbuch der Tibetischen Medizin. Solcherlei unbedachte Übersetzungen hatten bereits große Auswirkungen auf die derzeit üblichen Darstellungen von buddhistischer Meditation aus ethischer Perspektive, was einen bedauernden Verlust an sprachlicher und inhaltlicher Qualität und inhaltlicher Differenziertheit bedeutet.

¹¹⁰ vgl. Antonovsky, A. (1997).

¹¹¹ *sgom* wird häufig einfach als meditieren, *sgom pa* als Meditation übersetzt, der Begriff bedeutet jedoch wörtlich übersetzt "sich gewöhnen" (Übers. v. Attersee, A.I.M.).

¹¹² siehe Drungtso T.T., Drungtso T.D. (2005).

¹¹³ siehe Drungtso T.T., Drungtso T.D. (2005: 101). "*sgom.sgrub* [...] Practice of meditation"; wörtliche Übersetzung: Meditation und Verwirklichung, Meditation und Ansammlung (von Erkenntnis), Ansammlung (von Erkenntnis) (aus dem) Sich-Gewöhnen (Übers. v. Attersee, A.I.M.).

¹¹⁴ Meditation, Tibetisch: *sgom pa*, Sanskrit: *bhāvanā* (Übers. v. Attersee, A.I.M.); vgl. Dudjom, J.Y.D. (1991: II, 362).

¹¹⁵ Erkenntnis, Verwirklichung, Tibetisch: *dngos grub*, Sanskrit: *siddhi* (Übers. v. Attersee, A.I.M.); vgl. Dudjom, J.Y.D. (1991: II, 333).

¹¹⁶ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

¹¹⁷ siehe Drungtso T.T., Drungtso T.D. (2005: 101).

Den von Grawe, K., Donati, R. und Bernauer, F. in der Definition erwähnten Kennzeichen "Schweigen, Entspannung und inneres Lauschen"¹¹⁸ könnte die Definition des Sanskrit Terminus für eine grundlegende wie auch essentielle Technik, Śamatha, wörtlich übersetzt als Ruhiges Verweilen¹¹⁹, gegenübergestellt werden. Hierbei wird bereits in der Bedeutung des Terminus ausgesagt, dass es um ein Ruhiges Verweilen¹²⁰ geht. Dieses könnte im Kontext anfänglichen Trainings vorrangig als ein *Beruhigen der eigenen Gedanken und Emotionen* mithilfe von einzelnen Techniken der Aufmerksamkeitslenkung und Einfachfokussierung interpretiert werden. Zu späteren Zeitpunkten jedoch läge der Schwerpunkt der Interpretation auf der Ressource für Stabilität und Weiterentwicklung, was durch die entwickelte Fähigkeit, dieses Ruhige Verweilen auf kognitiver und emotionaler Ebene herzustellen und insbesondere auch auf physiologischer Ebene einen vagotonen Zustand bewusst zu induzieren, bewirkt würde. In differenzierter Weise können solche Aspekte der sich entwickelnden *Ruhe* und *Gelassenheit* und ihre Integration im Rahmen alltäglichen Tätigkeit nachvollzogen werden.¹²¹

Obwohl durch sehr intensive Konzentration mit gleichbleibendem Fokus bei langandauernden Übungssitzungen Effekte im Bereich der konzentrativen Fähigkeiten erreicht werden könnten¹²², welche in den Kategorien der Samādhis¹²³, Versenkungen, beschrieben würden, stellen jene jedoch keineswegs das Ziel, im Sinne einer Zielsetzung möglicher Veränderungen im Bewusstseinszustand, dar.¹²⁴ Vielmehr scheint bei den Übungen das Bewusstsein selbst, nämlich genau die Klarheit des Denkens wie auch die Weite der Perspektive, eine immer wichtigere Rolle zu spielen. Da durch eine Stagnation in Samādhis genau diese Entwicklung von Klarheit und Weite der Perspektive jedoch blockiert würde, gibt es in den Oralen Überlieferungen zahlreiche Fallbeispiele, in denen genau vor einer Suche von angenehmen Bewusstseinszuständen und Stagnation in diesen gewarnt wird.

¹¹⁸ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

¹¹⁹ vgl. Coleman, G., Jinpa, T. (2008: 666). "**Ruhiges Verweilen** *zhi-gnas*, Skrt. *śamatha* Ruhiges Verweilen ist die Meditationstechnik, die sämtlichen buddhistischen Traditionen gemeinsam ist; sie ist charakterisiert durch die Stabilisierung der Aufmerksamkeit auf ein inneres Objekt der Betrachtung, die mit einer Beruhigung der äußeren Ablenkungen des Geistes einhergeht. Ruhiges Verweilen ist eine wesentliche Grundlage für die Schulung des Geistes zur Hervorbringung von **Durchdringender Einsicht** (*vipaśyana*), einer authentischen analytischen Einsicht in die tieferen Aspekte eines ausgewählten Objekts, wie etwa **Leere** oder Endgültige Natur."

¹²⁰ Ruhiges Verweilen (wörtliche Übersetzung des Terminus), Śamatha, Tibetisch: *zhi gnas*, Sanskrit: *śamatha* (Übers. v. Attersee, A.I.M.).

¹²¹ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 e).

¹²² vgl. Sartory, G., Comer, R.J. (2008: 520). "**Meditation** Eine Technik, um die Konzentration nach innen zu wenden und einen anscheinend veränderten Bewusstseinszustand zu erreichen."

¹²³ vgl. Tsepak, R. (2003: 105). "The three meditative concentrations. A. According to the generation stage practice of mahāyoga tantra in the Nyingma tradition these are: 1. [...] tathatāsamādhi/ meditative concentration of suchness 2. [...] prabhāsamādhi/ the all-apparent meditative concentration 3. [...] hetusamādhi/ the causal concentration. B. According to the generation stage practice of yoga tantra and above, the three yogas of the generation stage in general are: 1. [...] the initial preparatory meditative concentration 2. [...] the supramundane activity meditative concentration 3. [...] the supramundane maṇḍala meditative concentration."

¹²⁴ In der Oralen Überlieferung wird vielmehr davor gewarnt, dass die Sehnsucht nach Samādhi selbst und ihr Hervorrufen aufgrund der möglicherweise damit verknüpften angenehmen Empfindungen eine Sackgasse im Übungsprozess darstellen würde solange nicht verstanden sei, dass das Samādhi als Technik genutzt werden kann, wenn es auftritt, jedoch keineswegs der Endzustand der durch die Anwendung der verschiedenen Methoden möglichen Entwicklung wäre.

4.2.2 *Perspektivische Analyse* zum lateinischen Begriff *meditatio* (Benesch, H., 1995) versus den tibetischen Begriff *sgom pa* und dem Sanskrit-Begriff *bhāvanā*

Die tibetische Silbe *sgom* trägt die Bedeutung von Sich-an-etwas-Gewöhnen¹²⁵. Das tibetische Wort *sgom pa* wird ähnlich wie der Sanskrit-Begriff *bhāvanā* häufig mit dem Substantiv Meditation oder dem Verb meditieren übersetzt. Die Bedeutung des lateinischen Begriffs *meditatio*¹²⁶ wurde von Benesch, H. als "Bedachtnahme"¹²⁷ übersetzt und interpretiert:

"Das lateinische Wort *meditatio* (Bedachtnahme) wurde alternierend mit *exercitatio* (Einübung) verwendet. Es handelt sich bei diesen Übungen um eine bestimmte Verwendung geistiger Mittel [...] Es gibt nicht viele grundsätzliche Möglichkeiten des Verstehenlernens oder der Kognition. Es sind dies einmal (neben der rationalen Übernahme eines Studierangebotes) die Selbsterfahrungen durch das eigene Tun bei einem mehr oder weniger großen Einsatz geistiger Abstraktionsleistung (der Weg, den teilweise die Selbsterfahrungstherapien wie beispielsweise die kognitiven Verhaltensmodifikationen beschreiten), zum anderen die assoziativen Kognitionen erlebten oder erdachten psychischen Materials, verquickt mit dem Aufbau eines Deutungssystems (den Weg hauptsächlich der tiefenpsychologischen Schulen) und als dritte Möglichkeit die partielle Ausschaltung von Bewußtseinsregionen mit dem Erlebnis und der Auswirkung dieses Zustands. Diesen dritten Weg beschreiten die verschiedenen Meditationsverfahren (wobei es Kombinationen mit anderen Erlebnishaltungen, z.B. der Erumpierung, des Gruppenerlebens und auch der vier vorher erwähnten Kognitionshaltungen gibt)."¹²⁸

Obwohl diese Alternierung der lateinischen Begriffe "*meditatio*"¹²⁹ für "Bedachtnahme"¹³⁰ und "*exercitatio*" für ¹³¹"Einübung"¹³² ähnlich wie die tibetischen Silben *sgom pa* für Sich-Gewöhnen und *sgrub pa*¹³³ für die daraus resultierenden Erkenntnis bereits auf einen Trainingsprozess hinweisen könnten, kommt dieses zentrale Faktum bislang nicht im Diskurs zum Forschungsgegenstand vor. Während im lateinischen Wortpaar die Einübung der Bedachtnahme angesprochen wäre, ist im tibetischen Begriff des Sich-Gewöhnens diese Innenschau bereits konnotiert und bezieht sich auf *Introspektion*, die *Aufmerksamkeitslenkung* nach innen und das *Beobachtende Gewahrsein* innerer - kognitiver, emotionaler und somatischer - Bewegungen. Mithilfe der tibetischen Silben *sgom sgrub* wird somit eine Entwicklungsrichtung, nämlich die aus dieser Innenschau *Resultierende Erkenntnis*, nachdem das *Sich-Gewöhnen* stattgefunden hat, dargestellt. Dies impliziert bereits den durch das Sich-Gewöhnen hervorgebrachten Entwicklungsprozess. Die sich während des Prozesses des Sich-Gewöhnens entwickelnden Erkenntnisschritte wurden in den Modellen und Theorien der Buddhistischen Philosophie und Tibetischen Medizin detailliert beschrieben¹³⁴. Der prozessuale Charakter der Übungen und ihrer Effekte wird erst in diesen Modellen der Transformation dargestellt. Dieser Trainingsaspekt ist für den wissenschaftlichen Zugang

¹²⁵ *sgom pa*, wörtliche Übersetzung: Sich an etwas [die Haltung der Introspektion] Gewöhnen (*Übers. v. Attersee, A.I.M.*), Interpretation: sich daran gewöhnen, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und die eigene Befindlichkeit - Kognition, Emotion, Gedankenbewegungen - zu beobachten und zu analysieren sowie auch die eigene Handlungsintention und -motivation zu reflektieren.

¹²⁶ siehe Benesch, H. (1995: 514).

¹²⁷ siehe Benesch, H. (1995: 514).

¹²⁸ siehe Benesch, H. (1995: 514, 515).

¹²⁹ siehe Benesch, H. (1995: 514, 515).

¹³⁰ siehe Benesch, H. (1995: 514, 515).

¹³¹ siehe Benesch, H. (1995: 514, 515).

¹³² siehe Benesch, H. (1995: 514, 515).

¹³³ Sich-Gewöhnen, Tibetisch: *sgom pa*; die daraus resultierenden Erkenntnis, Tibetisch: *sgrub pa* (*Übers. u. Interpret. v. Attersee, A.I.M.*).

¹³⁴ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 b).

zum Forschungsgegenstand insofern von zentraler Bedeutung, da nicht nur die einzelnen Trainingselemente graduell eingesetzt werden, sondern auch die Effekte graduell verlaufen.

Während in der buddhistischen Zugangsweise die Übung des Sich-Gewöhnens grundsätzlich mit einem Nicht-Handeln und einer *Reflexion der eigenen Handlungsimpulse*, basierend auf der Beobachtung und Reflexion eigener Kognition und Emotion im Sinne von *Selbstanalyse*, stattfindet, beschrieb Benesch, H. die "Möglichkeiten des Verstehenslernens"¹³⁵ einerseits im Sinne einer Selbsterfahrung durch die Reflexion der Handlung andererseits im Sinne einer tiefenpsychologischen Analyse. Es bleibt jedoch in vorliegender Definition völlig unklar, wie eine "partielle Ausschaltung von Bewusstseinsregionen"¹³⁶ überhaupt geschehen solle, außer vielleicht, wenn Meditation mit einem Zustand des Einschlafens oder Schlafes gleichgesetzt würde.

Eine anfängliche Zielsetzung des Trainings wäre, die inneren Bewegungen zuzulassen, um diese kennenzulernen und genau mit ihnen arbeiten zu können sowie auch das eigene *Gewahrsein*¹³⁷ über die Gedanken und emotionale Befindlichkeit sich durch das Training entwickeln zu lassen. Das *Gewahrsein* selbst wird somit durch Training erweitert und entwickelt¹³⁸, sodass mehr Informationsinhalt wahrgenommen, verstanden und verarbeitet werden kann, was sich direkt auch auf das Bewusstsein einer Person und auf ihre Fähigkeit zur Eigenverantwortlichkeit auswirkt.

In einer anderen Übersetzung des lateinischen Begriffs für Meditation von Edenfield, T.M. und Saeed, S.A. wurden völlig andere Konnotationen benutzt:

"The word itself is derived from two Latin words "meditari" - to think, to dwell upon, or to exercise the mind, and "mederi" - to heal. The Sanskrit derivation is "medha," which means "wisdom." The practice of meditation originates in Asian cultures and is historically known as a core component in many spiritual practices (eg, Buddhism)."¹³⁹

Zahlreiche aktuelle psychologische Definitionen ordnen die Meditation den Entspannungsverfahren zu, kategorisieren sie als Entspannungsverfahren und vergleichen diese untereinander. Im Gegensatz zur Interpretation von Krampen, G. (2006) im Handbuch zum

¹³⁵ siehe Benesch, H. (1995: 514, 515).

¹³⁶ siehe Benesch, H. (1995: 514, 515).

¹³⁷ vgl. Coleman, G., Jinpa, T. (2008: 620). "**Gewahrsein** *rig-pa*, Skrt. *vidyā* Als ein gewöhnliches Verb bedeutet das tibetische Wort *rig-pa* »wissen«, »erkennen«, »sich einer Sache bewusst sein«. Als Substantiv benutzt, hat es mehrere unterschiedliche, wenn auch miteinander zusammenhängende Bedeutungen in Entsprechung zu dem Sanskrit-Begriff *vidyā*: 1. ein allgemeiner Begriff, der alle Erfahrungen von **Bewusstsein** und mentale Ereignisse umfasst; 2. Intelligenz oder Geistestüchtigkeit; 3. eine Wissenschaft oder eine auf Wissen basierende Disziplin; 4. Reines *Gewahrsein*. In unserem Text hat der Begriff gewöhnlich die letztere Bedeutung und ist in diesem Fall ein Synonym oder eine Abkürzung für **Inneres *Gewahrsein*** (*rang-rig*)".

¹³⁸ vgl. Grant, J.A., Courtemanche, J., Duerden, E.G., Rainville, P., Ducan, G.H. (2010: 348). "Overall, these findings support the results of recent neurophysiological research indicating that increased *awareness* of emotional experience may attenuate emotional arousal in a laboratory context (Herwig, Kaffenberger, Jancke, & Bruhl, 2010) and suggest that longer-lasting effects may derive from more extended training and practice in the skills and techniques that support greater awareness of mental experience. These findings are consistent with the theoretical premise that meditation practice can change one's *relationship* to one's mental experience and facilitate greater awareness that mental experiences are transient and are not fundamental reflections of the self (Watkins & Teasdale, 2001; see also Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006). While traditional cognitive therapies emphasize the importance of *changing* dysfunctional or irrational cognitions in order to improve emotions and behavior, the fundamental premise in mindfulness-based therapies is that experiential avoidance of emotional experience is at the root of many psychological disorders (Teasdale et al., 2002)."

¹³⁹ siehe Edenfield, T.M., Saeed, S.A. (2012: 132).

Entspannungsfragenbogen "ASS-SYM Symptomfragebogen"¹⁴⁰ könnte jedoch die Meditation aus emischer Perspektive weder als eine "passive"¹⁴¹ "Grundhaltung"¹⁴² noch als "autosuggestiv"¹⁴³ interpretiert werden. Das Śamatha, Ruhiges Verweilen, scheint zwar von außen betrachtet von Passivität gekennzeichnet zu sein, wäre jedoch vielmehr eine sehr wache und zunehmend *Klare Beobachtung* und *Reflexion* der übenden Person basierend auf einer Haltung des *Gewährenlassens* und der *Selbstbeobachtung*. Lediglich im Rahmen der Visualisation von verschiedenen Formen aus Licht im Vajrayāna könnten sich überhaupt Elemente finden, die von unkundigen Personen, welche diese Techniken nicht in den entsprechenden Fachsprachen sowie mithilfe einer Interpretation der Bedeutung und Art der Anwendung erlernt haben, als autosuggestiv interpretiert werden könnten. Da diese mit zunehmendem Gewährsein konnotierten Elemente der Visualisation grundsätzlich erst nach einer bestimmten Erkenntnis, dem Śūnyatā, eingesetzt werden sollten und genau nur auf dieser Grundlage zur Vertiefung der Erkenntnis geübt werden, indem das Ziel als Weg visualisiert würde, haben sie nichts mit Autosuggestion zu tun. Da diese Erkenntnis selbst eine Auflösung der Fokussierung und eine Zunahme von Gewährsein bedeutet, widerspricht sie bereits methodisch der Autosuggestion.

4.2.3 *Perspektivische Analyse* der Polarisierung zwischen Konzentrativer Meditation und Achtsamkeitsmeditation (Ott, U., 2004) versus den graduellen Trainingstechniken der Aufmerksamkeitslenkung, Einfach- und Mehrfachfokussierung

Ott, U. beschrieb eine Einteilung aus ethischer Perspektive:

"Innerhalb der fernöstlichen Traditionen hat sich eine Vielzahl von Meditationstechniken entwickelt. Eine gängige Einteilung orientiert sich an der Frage, ob die Aufmerksamkeit während der Meditation ausschließlich auf ein bestimmtes Objekt gerichtet („konzentrierte Meditation“) oder ob alle Eindrücke gleichermaßen mit einer distanzierteren Haltung beachtet werden sollen („Achtsamkeitsmeditation“). Zwischen diesen Polen mit extrem eng und extrem weit gestelltem Aufmerksamkeitsfokus existiert ein breites Spektrum von Zwischenformen."¹⁴⁴

Neben der Tatsache, dass diese merkwürdige Art der Kategorisierung sich in der älteren deutsch- und englischsprachigen Literatur zur Meditation zu wiederholen scheint¹⁴⁵, ist ihr inhaltlich wenig abzugewinnen, da sie weder von den "fernöstlichen Traditionen"¹⁴⁶ selbst auf eine solche Weise dargestellt wird noch wenigstens in irgendeiner Weise empirisch sinnvoll wäre.

¹⁴⁰ siehe Krampen, G. (2006).

¹⁴¹ siehe Krampen, G. (2006: 14).

¹⁴² siehe Krampen, G. (2006: 14).

¹⁴³ vgl. Krampen, G. (2006: 15). "*Meditative Praktiken* stehen nach den in Tabelle 1 berücksichtigten Merkmalen der Methodik des Autogenen Trainings am nächsten. Meditation erfolgt ebenso wie das Autogene Training autosuggestiv in einer passiven Haltung der Selbstkonzentration und des Gewährenlassens."

¹⁴⁴ siehe Ott, U. (2004: 178).

¹⁴⁵ siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 130). "The differences and similarities among these techniques is often explained in the Western meditation literature in terms of the direction of mental attention (Koshikawa & Ichii, 1996; Naranjo, 1971; Orenstein, 1971): A practitioner can focus intensively on one particular object (so-called *concentrative meditation*), on all mental events that enter the field of awareness (so-called *mindfulness meditation*), or both specific focal points and the field of awareness (Orenstein, 1971)."

¹⁴⁶ siehe Ott, U. (2004: 178).

Eine solche Kategorisierung bezüglich eines engen beziehungsweise weiten Aufmerksamkeitsfokus, welche eine Polarität auf einer Achse zwischen Konzentration und Achtsamkeit unterstellt, ist aus empirischer Perspektive nicht zu finden. Da der Begriff Aufmerksamkeitsfokus eine Art von Konzentration konnotiert, stellt sich die Frage, wie die Enge und Weite des Fokus zu interpretieren sei, welchen Sinn sie im Kontext der Durchführung von Techniken hätte und auf welche Weise solcherlei Polarität überhaupt durch die übende Person selbst unterschieden werden könnte.

Da jegliche Aufmerksamkeitsfokussierung notwendigerweise auch ein Aufmerksamkeitsobjekt benötigt, bringt der Inhalt dieser Definition des "ausschließlich"¹⁴⁷ Richtens der Aufmerksamkeit "auf ein [...] Objekt"¹⁴⁸ noch keine neue Erkenntnis, sondern stellt einen Pleonasmus dar. Da eine Fokussierung bei der praktischen Anwendung überhaupt nicht ausschließlich sein kann, weil, wie die Empirie zeigt, Gedanken, Erinnerungen, Emotionen auftreten, bewirkt das Zusatzwort "ausschließlich"¹⁴⁹ ein Konstrukt, welches mit der Realität der übenden Person nichts mehr zu tun hat. Auch wenn man annimmt, dass man sich an dem einen Ende der beiden Pole lediglich ganz stark konzentrieren würde, bleibt der Sinn davon völlig unerschlossen. Es bleibt außerdem unklar, was eine distanzierte Haltung bezüglich Eindrücken überhaupt mit dem an dieser Stelle undefinierten Begriff "Achtsamkeit"¹⁵⁰ am anderen Ende der beiden Pole zu tun hätte. Hierbei öffnen sich mehr Fragen als beantwortet werden: woher diese Eindrücke kommen würden (von innen oder außen), ob oder wie der behauptete weite Aufmerksamkeitsfokus mit der Distanzierung zu tun hätte sowie auf welche Weise und zu welchem Zweck eine solche Haltung der Distanzierung, die mit dem Stichwort "Achtsamkeitsmeditation" bezeichnet würde, erlernt werden könnte.

Aus empirischer Perspektive werden nach dem Erlernen der Ein- und Mehrfachfokussierung diese beiden alternierend angewandt. Da die Aufmerksamkeit sowohl bei der Einfachfokussierung wie auch bei der Mehrfachfokussierung auf das Fokusobjekt und die eigene Befindlichkeit gleichermaßen lose gehalten wird, ergibt sich jedoch daraus keineswegs eine Polarität. Genau dieses lose Halten der Aufmerksamkeit wäre insofern ein zentraler Faktor, da genau dadurch, durch das Zulassen der Introspektion und das Zulassen der inneren Bewegungen ohne diese mithilfe von Konzentration zu blockieren, Entspannung herbeigeführt wird. Die Technik der Distanzierung ist eine zusätzliche Methode, die am besten erst nach dem *Erlernen der Beobachtung* benutzt wird. Sie kann alternierend zu den Techniken des *Nicht-unmittelbar-Bewertens der Wahrnehmung* und der *Beobachterperspektive*, als würde man von oben auf die eigenen inneren Bewegungen draufsehen, geübt werden. Ihr Zweck ist das *Lösen der Intensität der Gedankenketten* und emotionalen Komplexe durch *Lockerung der Identifikation* mit den scheinbar auto-matischen kognitiven und emotionalen Mustern und ihrer Bewertungen. Der Faktor der Achtsamkeit¹⁵¹ hingegen ist ein Effekt, der sich auf Grundlage der Übungen von Śamatha im Sinne eines zunehmenden Gewährseins entwickeln kann. Dieser Effekt wird dann zu späteren Übungszeitpunkten, beispielsweise im Rahmen von Integration der Übungseffekte im Alltag, im Sinne einer Erinnerung an die Techniken, Erfahrungen und Effekte genutzt.

¹⁴⁷ siehe Ott, U. (2004: 178).

¹⁴⁸ siehe Ott, U. (2004: 178).

¹⁴⁹ siehe Ott, U. (2004: 178).

¹⁵⁰ siehe Ott, U. (2004: 178).

¹⁵¹ Achtsamkeit, Gewährsein, Erinnerung, Tibetisch: *dran pa*, Sanskrit: *smṛti* (Übers. v. Attersee, A.I.M.).

4.2.4 *Perspektivische Analyse* von Effektbereichen in der Dimension Selbstkonzentration (Krampen, G., 2006) oder frei von seelischer Konzentration (Jung, C.G., 1972) versus Modell der Selbstreferenz

Der von Krampen, G. als definierender Faktor für Meditation benutzte Begriff der "Selbstkonzentration"¹⁵², welcher jedoch weder überhaupt definiert noch interpretiert wurde, scheint durch den Text "Psychologischer Kommentar"¹⁵³ von Jung, C.G. bereits widerlegt:

"Der Text sagt: „Diese Meditation ist frei von seelischer Konzentration.“ Die übliche Annahme ist, daß Yoga hauptsächlich in intensiver Konzentration bestehe. Wir glauben zu wissen, was Konzentration heißt; aber es ist sehr schwer, zu einem wahren Verständnis der östlichen Konzentration zu gelangen. Unsere Art von Konzentration kann gut gerade das Gegenteil der östlichen sein, wie das Studium des Zen-Buddhismus zeigt. Wenn wir indessen den Satz „leer von geistiger Konzentration“ wörtlich nehmen, kann das nur heißen, daß die Meditation auf nichts gerichtet ist."¹⁵⁴

Bei der Übersetzung buddhistischer Terminologie und Phrasen ist die Begriffswahl eine große Herausforderung, da in der Fachterminologie auf Tibetisch und Sanskrit Begriffe im Bereich des Forschungsgegenstands genutzt werden, für die es weder in englischer noch deutscher Terminologie Entsprechungen gibt. C.G. Jungs Interpretation der Phrase "seelische Konzentration"¹⁵⁵ zeigt ein Verständnis unterschiedlicher Zugänge westlicher und östlicher Haltung und Sichtweise des Lebens, welche den ethischen Perspektiven auf die dem Buddhismus entlehnten Elemente häufig fehlt. Seine Interpretation "*daß die Meditation auf nichts gerichtet ist*"¹⁵⁶ weist tatsächlich auf eine methodische Vorgangsweise bei der Einübung der Techniken, bei der die Fokussierung immer subtiler wird bis zu dem Punkt, an dem der Fokus aufgelöst wird. Die zu sehr fortgeschrittenen Übungszeitpunkten angewandten Techniken beziehen sich dann auf das *Lösen der Fokussierung* auf ein Objekt der Aufmerksamkeit, wobei Übungen der Fokussierung und Nicht-Fokussierung alternierend angewendet werden, um die eigenen Tendenzen der Stabilisierung in einem Zustand gezielt zu unterbrechen. Der Sinn liegt darin, sich der eigenen Muster des kognitiven und emotionalen Festhaltens bewusst zu werden und diese festgefahrenen Strukturen flexibler zu machen. Keineswegs hätte solche Technik jedoch mit einer Hingabe an das Unbewusste¹⁵⁷ zu tun. Vielmehr liegt nun die *Aufmerksamkeit auf dem eigenen Gewahrsein* und beinhaltet eine zunehmende Klarheit der Wahrnehmung und Differenziertheit in Reaktionen sowie auch eine durch die Übungen zunehmende *Bewusstheit über die inneren Vorgänge*. Wenn die Aufmerksamkeit auf dem eigenen Gewahrsein ruht, dann ist sie nicht an ein äußeres oder inneres Objekt der Aufmerksamkeit gebunden, sondern hat eine Qualität des Gewährenlassens.

Da in vorliegender Forschung der Entspannungsfragebogen "ASS-SYM Symptomfragebogen"¹⁵⁸ und zugehörige Vorerhebungsbogen "ET-ANAM Fragebogen"¹⁵⁹ benutzt wurden, werden die im Handbuch dargelegten Dimensionen der Entspannung durch die

¹⁵² siehe Krampen, G. (2006: 15).

¹⁵³ siehe Jung, C.G. (1972: 53).

¹⁵⁴ siehe Jung, C.G. (1972: 53).

¹⁵⁵ siehe Jung, C.G. (1972).

¹⁵⁶ siehe Jung, C.G. (1972: 53).

¹⁵⁷ vgl. Jung, C.G. (1972: 53). "*Wenn sie kein Zentrum hat, ist sie eher wie eine Auflösung der Bewußtheit und so eine direkte Annäherung an den unbewußten Zustand. Bewußtheit setzt immer ein gewisses Maß an Konzentration voraus, ohne welche es keine Klarheit und keinerlei Bewußtheit gibt.*"

¹⁵⁸ siehe Krampen, G. (2006).

¹⁵⁹ siehe Krampen, G. (2002).

Einzeltechniken des Trainings dargestellt und mit den dort angeführten Normwerten aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation verglichen. Die Ergebnisse in den Dimensionen der Entspannung widersprechen der Behauptung eines unzulänglichen Erreichens, welches nach einem Zulassen der Evaluation von Meditation mithilfe des Fragebogens "ASS-SYM Symptomfragebogen"¹⁶⁰ eine Abwertung mithilfe von Vorurteilen, die einer wissenschaftlichen Vorgangsweise lediglich schaden, impliziert.¹⁶¹

Dabei werden in der Evaluation die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Dimensionen dieses Fragebogens und der Entwicklung von kognitiver, emotionaler und somatischer Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit durch das Training differenziert.

¹⁶⁰ siehe Krampen, G. (2006).

¹⁶¹ siehe Krampen, G. (2006: 15). "Körperliche und psychische Entspannung werden durch die genuin religiöse oder thematische Orientierung der Meditation zumeist aber nur teilweise erreicht".

4.2.5 *Perspektivische Analyse* einer Zielsetzung von Selbstregulation (Ott, U., 2004) versus Selbstanalyse und Selbstreferenzentwicklung

Die allgemeine Bedeutung von Meditationstechniken wurde folgendermaßen dargestellt:

"Die verschiedenen Meditationstechniken können - als rational begründete Methoden mentalen Trainings eingesetzt - wichtige Beiträge zur Erforschung der autonomen und affektiven Selbstregulation liefern. Neben diesen unmittelbar gesundheitsrelevanten Aspekten, rücken auch die durch Meditation induzierten Bewusstseinszustände zunehmend ins Blickfeld der neurowissenschaftlichen Forschung."¹⁶²

Da weder die einzelnen Techniken selbst noch die Reihenfolge ihrer Anwendung oder Kombination klar definiert sind, bleiben in Folge auch ihre Bedeutung, Wirkkraft und Effekte diffus. Im Kontext ihrer klinischen Implikationen wurde Meditation in Folge dann leider als ein Entspannungsverfahren kategorisiert¹⁶³, obwohl zumindest die im Buddhismus in Originalsprachen tradierten Methoden deutlich differenziertere Effekte zu bieten hätten als das aktive Herbeiführen von Entspannung. Bereits einige Jahre lang wurde sie mithilfe des Konzepts des Wellbeings ins Balancekonzept¹⁶⁴ der Glückforschung eingepasst und mit fraglichen Auswirkungen in dieser Form von Amerika nach Europa transportiert. Insbesondere ist bei immer noch mangelnder definitorischer Arbeit zum Forschungsgegenstand und seinen einzelnen Trainingstechniken und dem Fehlen von Wirkzusammenhängen die enthusiastische Behauptung von Meditation als Psychotherapiemethode¹⁶⁵ fragwürdig. Beim Lesen von Otts Darstellung stellt sich die Frage, aus welchen Gründen eine Spezifizierung der Phrase "autonomen und affektiven Selbstregulation" für unnötig befunden wurde. Es stellen sich hier Fragen, durch welche Techniken genau und auf welche Weise eine solche Selbstregulation hergestellt werden könnte. Beim Begriff Selbstregulation¹⁶⁶ kann davon ausgegangen werden, dass es sich um eine von einer Person für sich selbst induzierte regulative Fähigkeit handelt. Die Entwicklung einer Regulationsfähigkeit jedoch setzt ein Gewahrsein über sich selbst, nämlich eine introspektive Beobachtung der eigenen Gedanken und Emotionen, voraus. Diese Voraussetzungen werden im Modell der Selbstreferenzentwicklung, welches ein mehrdimensionales Modell sich entwickelnder Fähigkeiten ist, dargestellt. Es versteht sich von selbst, dass es ohne die wissenschaftliche Begründung der Wirkweise im Konzept der Selbstregulation weder zu einem Diskurs des Forschungsgegenstands noch zu einer Entwicklung von Theoriebildung kommen konnte.

¹⁶² siehe Ott, U. (2004: 186).

¹⁶³ vgl. Krampen, G. (2006).

¹⁶⁴ vgl. Wallace, B.A., Shapiro, S.L. (2006).

¹⁶⁵ vgl. Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 129, 130). "Once thought of and practiced primarily as a spiritual exercise, meditation, especially in its Western context, has come to be viewed as a complementary therapeutic strategy to alleviate the symptoms of a variety of health-related problems (Arias, Steinberg, Banga, & Trestman, 2006; Perez de Albeniz & Holmes, 2000). This shift in focus has generated an increasing interest in conducting primary and secondary research regarding the therapeutic efficacy and effectiveness of meditation practices and techniques."

¹⁶⁶ vgl. Margraf, J., Maier, W. (2012: 804). "**Selbstregulation** [...] Fähigkeit des Organismus, mit Hilfe selbstregulativer Mechanismen auf äußere u. innere Einflüsse zu reagieren u. ein funktionelles Gleichgewicht aufrechtzuerhalten od. wiederherzustellen; betrifft körperliche u. seelische Funktionen u. spielt eine entscheidende Rolle bei der körpereigenen Krankheitsprävention u. Genesung."

Die konkrete Einsatzmöglichkeit der Techniken im Rahmen von Klinischer Psychologie wurde von Benesch, H. (1995) im Sinne von "Selbstfindungsverfahren"¹⁶⁷ ohne weitere Spezifizierung von Techniken und Wirkmodellen für eine solche Selbstfindung angedeutet. In Kapitel 4.6 werden einzelne Faktoren der Entwicklung von Selbstreferenz detailliert dargestellt und anhand dieses Modells der Selbstreferenzentwicklung durch das *Kognitive Training* Hypothesen aufgestellt, welche im Rahmen der vorliegenden Studie mit eigenen und standardisierten Fragebögen überprüft wurden.

4.2.6 Emische Perspektive zum *Graduellen Kognitiven Training* im Tibetischen Totenbuch und transkulturelle Trainingsaspekte

Aus emischer Perspektive wird Meditation im Glossar der deutschen Übersetzung zum "Tibetischen Totenbuch"¹⁶⁸ folgendermaßen beschrieben:

"Meditation ist definiert als ein disziplinierter geistiger Prozess, durch den eine Person die Vertrautheit mit einem ausgewählten Objekt kultiviert; es kann ein äußeres Objekt sein, etwa ein Bild, oder gar ein ganz triviales Objekt, etwa ein Kieselstein, oder aber ein inneres Objekt wie der eigene Geist oder die eigene persönliche Identität. Nach den *Sūtras* gibt es zwei Hauptarten der Meditation: eine, die die Fähigkeit der Stabilität und Einsgerichtetheit des Geistes betont, und eine andere, die Analyse und Unterscheidungsvermögen betont. Die erste Art der Meditation ist Versenkung, und sie führt zu einer Qualität der mentalen Verankerung und Ruhe, die **Ruhiges Verweilen** genannt wird, während Letztere, **Durchdringende Einsicht** genannt, zu einer tieferen Einsicht in die grundlegende Natur des ausgewählten Objekts führt. Im Kontext der *Tantras* schließt die Meditation zusätzlich noch die Techniken der **Erzeugungsphase** und der **Vollendungsphase** sowie diejenigen der **Großen Vollkommenheit** mit ein."¹⁶⁹

Offensichtlich entspringt diese Definition als "disziplinierter geistiger Prozess" dem philosophisch-monastischen Zugang zum Forschungsgegenstand, denn weder in den Oralen Überlieferungen mit den zahlreichen Anleitungen zur Körperhaltung und Einsatz des Körpers noch in der Tibetischen Medizin ist der Prozess lediglich auf die Kognition beschränkt. Der Kontext solcher Definition wären die männlich dominierten monastischen Feudalsysteme. Der Begriff des Sich-Gewöhnens wird hier als "Vertrautheit mit einem ausgewählten Objekt kultiviert"¹⁷⁰ dargestellt. Diese Vertrautheit könnte definitorisch noch weiter differenziert werden: einerseits wird das gewählte Fokusobjekt einem freilich vertraut, indem man es wiederholt und teilweise über Stunden betrachtet oder nach der Vertrautheit mit der eigenen Sinneserfahrung ihr Erinnerungsbild im Sinne der Entwicklung einer Objektpermanenz¹⁷¹ in sich wachruft. Jedoch wäre dabei der essentielle Punkt des Trainings, die Vertrautheit mit den eigenen kognitiven, emotionalen und somatischen Befindlichkeiten zu entwickeln und zu vertiefen. Durch die Entwicklung einer Objektpermanenz und subtilen Fokussierung auf diese könnten somit genau erst die subtilen Bewegungen ins Bewusstsein gebracht und analysiert werden. Somit wäre der essentielle Punkt des Trainings vielmehr eine *Selbstanalyse*, basierend auf Selbst-beobachtung und Reflexion der kognitiven, emotionalen und somatischen Elemente, welche sowohl während der Meditationssitzungen durchgeführt

¹⁶⁷ siehe Benesch, H. (1995: 514). "Meditationen sind Selbstversenkungsmethoden, die in der Klinischen Psychologie als *Selbstfindungsverfahren*, d.h. als »Heilung aus dem Inneren« (Vaughan, 1993) eingesetzt werden."

¹⁶⁸ siehe Coleman, G., Jinpa, T. (2008).

¹⁶⁹ siehe Coleman, G., Jinpa, T. (2008: 649).

¹⁷⁰ siehe Coleman, G., Jinpa, T. (2008: 649).

¹⁷¹ vgl. Häcker, H.O., Stapf, K.H. (2009: 700). "Objektpermanenz, von Piaget eingeführter Begriff zur Bezeichnung der Fähigkeit, die andauernde Existenz eines Objekts und seiner Eigenschaften (Lokation, Ausdehnung Festigkeit etc.) unabhängig von der aktuellen Wahrnehmung und Handhabung intern (mental) zu repräsentieren".

wird wie auch zwischen ihnen im Sinne einer sich entwickelnden Haltung der Selbstbeobachtung, -analyse und Bewusstheit.

Damit wird bereits deutlich, dass eine der zentralen Wirkkräfte der Techniken direkt auf das Bewusstsein gerichtet ist, indem durch diese zuerst ein *zu sich selbst zurückkommen* initiiert und später eine *zunehmende Bewusstheit* über die eigene Befindlichkeit entwickelt werden könnte. Um den in Psychologie und Psychoanalyse benutzten Begriff des Bewusstseins vom tibetischen Begriff *rnam shes*¹⁷² zu differenzieren, welcher oftmals unbedacht als "Bewusstsein" übersetzt wurde, jedoch eine völlig andere Kontextualisierung und Bedeutung trägt wie der Begriff Bewusstsein¹⁷³ (versus Unbewusstes) in der Psychologie oder Psychoanalyse, wird hier die Übersetzung *Bewusstheit* [über] bevorzugt. Definitorisch wird sie nach emischer Perspektive in folgende Untergruppen untergliedert:

"**Acht Objekte (des Bewusstseins)** (*rnam-shes-kyi yul brgyad*) Dies sind die Objekte der acht Klassen des Bewusstseins, als da sind tiefsitzende **Gewohnheitsmäßige Neigungen** (Speicherbewusstsein), **Unstimmige Geisteszustände** (verblendetes Bewusstsein), Gedanken (mentales Bewusstsein oder Denkbewusstsein), Anblicke (visuelles oder Sehbewusstsein), Klänge (auditorisches oder Hörbewusstsein), Objekte des Geschmacks (gustatorisches oder Schmeckbewusstsein), Gerüche (olfaktorisches oder Riechbewusstsein) und physische Objekte (taktiles oder Tastbewusstsein)."¹⁷⁴

Beim anfänglichen Training wird häufig die Atmung als ein Fokusobjekt der Aufmerksamkeit vorgeschlagen, welche nach obiger Definition als ein physisches Objekt kategorisiert würde. Alternativ dazu wird häufig ein visuelles Objekt etwa einen dreiviertel Meter vor der übenden Person empfohlen. Anhand der Aufmerksamkeitsfokussierung auf irgendeine Sinneserfahrung werden dann Gedanken - zugeordnet dem "mentalenen Bewusstsein"¹⁷⁵ - welche "Gewohnheitsmäßige Neigungen"¹⁷⁶ - aus dem "Speicherbewusstsein"¹⁷⁷ - und die "Unstimmigen Geisteszustände"¹⁷⁸ - "verblendetes Bewusstsein"¹⁷⁹ - darstellen, einfach nur beobachtet.

Nach Gekles Kategorisierung von Bewusstsein würde im Modell der Selbstreferenzentwicklung der materiale Aspekt auf drei Ebenen entwickelt: das Bewusstsein von den

¹⁷² vgl. Tsepak, R. (2003: 160). "The two types of consciousness; the two kinds of mind 1. [...] causal consciousness 2. [...] resultant consciousness"; vgl. Tsepak, R. (2003: 161). "The eight groups of consciousness; the eight consciousnesses. 1. [...] eye consciousness 2. [...] ear consciousness 3. [...] nose consciousness 4. [...] tongue consciousness 5. [...] body consciousness 6. [...] mental consciousness 7. [...] afflictive consciousness 8. [...] foundational consciousness, the mental basis of all"; vgl. Dudjom, J.Y.D. (1991: II, 156, 157). "EIGHT AGGREGATES OF CONSCIOUSNESS *rnam-shes tshogs brgyad*, Skt. *aṣṭavijñānakāya* The SIX AGGREGATES OF CONSCIOUSNESS with the addition of the consciousness of the ground-of-all (*kun-gzhi'i rnam-shes*, Skt. *ālayavijñāna*) and the consciousness of the intellect endowed with confliction emotions (*nyon-mongs-pa-can-gyi yid-kyi rnam-shes*, Skt. *kliṣṭamanovijñāna*) from which the other six arise."

¹⁷³ vgl. Gekle, H. (2008: 95). "Im Begriff des Bewusstseins sind prinzipiell zwei Aspekte zu unterscheiden, ein materialer und ein formaler. Ein materialer: Denn alles Bewusstsein ist Bewusstsein von etwas, d.h. es hat eine intentionale Struktur; ein formaler: Das Bewusstsein weiß bzw. kann wissen, dass es selber es ist, das diese Inhalte hat. Letzteres wird als Selbstbewusstsein bzw. als Selbstreflektivität unterschieden. Um die prinzipielle Einheit dieser divergierenden Akte des Bewusstseins als Bewusstsein des anderen bzw. als Bewusstsein des Selbst zu garantieren, wurde in der Philosophie seit Kant ein transzendentes Ich postuliert. Die beiden Aspekte fallen weder zusammen noch liegen sie logisch auf derselben Ebene, denn es ist das Selbstbewusstsein, das den - zumeist implizit gelassenen - Rahmen bildet, innerhalb dessen die materialen Akte des Bewusstseins stattfinden."

¹⁷⁴ siehe Coleman, G., Jinpa, T. (2008: 580).

¹⁷⁵ siehe Coleman, G., Jinpa, T. (2008: 580).

¹⁷⁶ siehe Coleman, G., Jinpa, T. (2008: 580).

¹⁷⁷ siehe Coleman, G., Jinpa, T. (2008: 580).

¹⁷⁸ siehe Coleman, G., Jinpa, T. (2008: 580).

¹⁷⁹ siehe Coleman, G., Jinpa, T. (2008: 580).

eigenen Gedanken, den Emotionen und der körperlichen Befindlichkeit. Der formale Aspekt "das Bewusstsein weiß bzw. kann wissen, dass es selber es ist, das diese Inhalte hat. Letzteres wird als Selbstbewusstsein bzw. als Selbstreflexivität unterschieden"¹⁸⁰ würde im Modell der Selbstreferenzentwicklung mithilfe der Fragen zur Entwicklung von Reflexionsfähigkeit operationalisiert.

Nach C.G. Jungs Beschreibung von Bewusstsein "bewußt ist alles, was das Ich wahrnimmt und weiß"¹⁸¹, hätte das traditionell buddhistische kognitive Training während der Meditationsphasen jedenfalls die Aufgabe, die Wahrnehmungskapazität des Ichs zu differenzieren und zu erweitern. Jedoch ist die Beobachtung und Analyse der Gedanken, Gedankenketten, Emotionen und sensorischen Erfahrungen beim Training kein statisches Moment. Vielmehr zeigt sich, dass durch die Vertiefung der Erfahrung mit den Techniken und die psychophysiologische Entspannung die Elemente der eigenen Psyche in einer Subtilität und Differenziertheit in einer anfangs nicht geahnten Weise zugänglich werden können. Erst im Kontext komplexer, fortgeschrittener Trainingstechniken würden, beispielsweise mithilfe von Atemtechniken, auch vorbewusste Aspekte ins Bewusstsein gebracht werden.

¹⁸⁰ siehe Gekle, H. (2008: 95).

¹⁸¹ vgl. Hark, H. (1988: 33, 34). "Bewußtsein Obwohl sich Jung in seiner therapeutischen Arbeit und in seinen Schriften überwiegend mit dem Unbewußten und seinen vorherrschenden Merkmalen (→Archetypus, Bild, Symbol, Traum usw.) befaßte, hat er nicht übersehen, daß das B. dazu der notwendige Gegenbegriff ist. Welch eine hohe Bedeutung für ihn das B. hat, formulierte er nach einem beeindruckenden Reiseerlebnis [...] «Menschliches Bewußtsein hat erst objektives Sein und den Sinn geschaffen, und dadurch hat der Mensch seine im großen Seinsprozeß unerläßliche Stellung gefunden» (Erinnerungen, S. 259f.). Wenn wir uns die bewußt-unbewußte Ganzheit der Psyche im Modell einer Kugel vorstellen, so wäre das B. ein kleiner Ausschnitt aus der gesamten Oberfläche, und das Ich wäre das Zentrum dieses Feldes. Bewußt ist alles, was das Ich wahrnimmt und weiß. Es ist ein Wahrnehmungsorgan, das die vielfältigen Beziehungen zur Mitwelt registriert und deutet, sowie die Bilder und Symbole des Unbewußten assimiliert und diese in Begriffe und Worte einordnet (1). Während wir die bewußten psychischen Funktionen und Persönlichkeitsanteile relativ klar abgrenzen und bestimmen können, ist dies bei den Inhalten der unbewußten Psyche mit den archetypischen Bildern und den komplexhaften Energiefeldern nicht eindeutig möglich (2). Für Jung ist das B. ein «Orientierungsorgan», das durch die Orientierungsfunktionen der Typenpsychologie näher beschrieben wird. Mit der *Empfindungsfunktion* nehmen das Ich und das B. die Realität im Außen sowie im Inneren wahr. Dazu gehören auch alle sinnlichen Wahrnehmungen. Das *Denken* deutet das Wahrgenommene und sagt, «was» es ist. Die *Fühlfunktion* registriert, «wie» die Erfahrungen und Wahrnehmungen beschaffen sind, und bewertet diese z.B. nach angenehm - unangenehm, Lust - Unlust, gut - böse usw. (3). Hinzu kommt die *Intuition* als instinktives Erfassen. Das B. hat damit eine wichtige strukturierende und sinngebende Funktion. Es ist ferner wichtig für die Beherrschung der Antriebe und Instinkte im Menschen. Diese Funktionen könnten verglichen werden mit einem Reiter, der in einfühlsamer Weise sein Pferd leitet. In der geistigen und psychologischen Situation unserer westlichen Kultur erleben wir eine starke Vorherrschaft des B., die andere Aspekte unseres Seelenlebens unterdrückt und verdrängt, wie z.B. die Phantasietätigkeit, das bildhafte Denken sowie das Träumen. Jung hebt hervor, daß das B. in einer kompensatorischen Beziehung steht zu den verdrängten Materialien des Unbewußten wie auch zu den psychischen Inhalten, die noch nicht den Schwellenwert des B. erreicht haben."

4.2.7 Definitiorische Konglomeration unterschiedlicher Trainingstechniken

Eine Zusammenfassung verschiedener Definitionen des im englischsprachigen Diskurs sehr viel differenzierter diskursivierten Begriffs der Meditation fand sich in Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al.:

Definition 1: Any procedure that comprises: (a) a specific, clearly defined technique, that is, a "recipe" for meditation; (b) muscle relaxation in some moment of the process; (c) logic relaxation; (d) a self-induced state; and (e) a self-focus skill or anchor (Cardoso et al., 2004) (Logic relaxation is defined by the authors as "not 'to intend' to analyzing (not trying to explain) the possible psychophysical effects", "not 'to intend' to judging (good, bad, right, wrong) the possible psychophysical [effects]," „and 'not 'to intend' to creating any type of expectation regarding the process" (Cardoso et al., 2004, p. 59) *Definition 2:* A discrete, well-defined experience of "thoughtless awareness" (Crisp, Pelletier, Duffield, Adams, & Nagy, 1997; Manocha, 2000; Devananda, 1981). Techniques that fail to provide the key experience of mental silence or thoughtless awareness, including techniques that use constant repetition of syllables, visualizations, or other thought forms, are considered "quasi-meditation" (Manocha, 2000). *Definition 3:* Techniques that seem to restrict awareness to a single, unchanging source of stimulation for a definite period of time (Orenstein, 1971). *Definition 4:* An exercise in which the individual turns attention or awareness toward a single object, concept, sound, image, or experience, with the intention of gaining greater spiritual or experiential and existential insight or of achieving improved psychological well-being (West, 1987). *Definition 5:* A family of self-regulation practices that focus on training attention and awareness to bring mental processes under greater voluntary control and thereby foster general mental well-being and development and/or specific capacities such as calm, clarity, and concentration. (Walsh & Shapiro, 2006).¹⁸²

In der ersten Definition fällt auf, dass eine unstrukturierte Aufzählung völlig unterschiedlicher Aspekte vorliegt. Bei einer für den wissenschaftlichen Diskurs unumgänglichen inhaltlichen Strukturierung wäre jedoch eine Unterscheidung zwischen Trainingsmethoden und -grundhaltungen von Trainingserfahrungen und Trainingseffekten grundlegend. Da ohne eine Differenzierung dieser fundamentalen Aspekte ein Training nicht sinnvoll durchgeführt werden kann, ist diese grundlegende Unterscheidung nicht nur für diejenigen, die Forschungsergebnisse interpretieren, sondern bereits für die Probanden, welche die Techniken üben, eine Grundvoraussetzung, um die Vergleichbarkeit von Forschungsergebnissen zu gewährleisten.

Beim Lesen des Teils a "any procedure that comprises: (a) a specific, clearly defined technique, that is, a "recipe" for meditation"¹⁸³ wird offensichtlich, dass in der Definition selbst weitere undefinierte Teile vorliegen, was für eine Definition unzulässig ist. Somit stellt sich die Frage, wie die Formulierung "recipe" for meditation"¹⁸⁴ überhaupt definiert werden könnte. Ferner bleibt die Frage, welche einzelnen Techniken unspezifisch zum Ergebnis Meditation führen sollten. Diese Definition erweckt den Anschein, als gäbe es viele Techniken, die allesamt zum gleichen Ziel, einer Art Effekt oder Zustand der Meditation führen würden. Somit wäre Meditation implizit doch eindeutig als ein Effekt oder als Zustand definiert worden, wobei jedoch diese beiden wiederum nicht unterschieden werden. Wenn man von selbst durchgeführten Techniken ausgeht, wirkt die Spezifizierung von Effekten der Trainingsmethoden als "self-induced"¹⁸⁵ wie ein Pleonasmus. Um einen Erkenntniszuwachs zu ermöglichen, wäre es daher sinnvoll, im Diskurs zu den Definitionen aufzunehmen, was

¹⁸² siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 130).

¹⁸³ siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 130).

¹⁸⁴ siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 130).

¹⁸⁵ siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 130).

durch das Training bewirkt wird, entweder die einzelnen Wirkprinzipien, die Hypothesen, Erfahrungen oder Effekte.

Die einzelnen Trainingstechniken wiederum sollten in eine sinnvolle Strukturierung gebracht werden. In vorliegender Arbeit wird hierfür die chronologische Beschreibung vorgeschlagen, welche sich auf die Expertenerfahrungen mit der Anwendung der Techniken aus emischer Perspektive bezieht und auch die Chronologie des Erlernens der Techniken widerspiegelt. Dabei wird davon ausgegangen, dass die in Buddhistischer Philosophie und Tibetischer Medizin dargestellten Modelle und Theorien genau nur bei der sinnvollen chronologischen Anwendung von Techniken überhaupt als Effekte zutreffen, da ohne diese die entsprechenden Effekte nicht eintreten.

Auf Trainingstechniken scheinen sich die Punkte "a self-focus skill or anchor"¹⁸⁶ und "logic relaxation"¹⁸⁷, was definiert wird als "'not 'to intend' to analyzing (not trying to explain) the possible psychophysical effects", "not 'to intend' to judging (good, bad, right, wrong) the possible psychophysical [effects]," „and "not 'to intend' to creating any type of expectation regarding the process"¹⁸⁸ zu beziehen. Allerdings wäre auch hier der Klarheit halber eine strukturierende Differenzierung anstelle einer Aufzählung angebracht: während die Verankerung wie auch die Introspektion schlicht entschieden werden, kann bei ersterer noch eine Auswahl an Objekten getroffen werden, während die inneren Vorgänge ablaufen ob jemand sich nun dessen bewusst ist oder nicht.

Manche Aspekte von "logic relaxation"¹⁸⁹ als " "not 'to intend' to analyzing (not trying to explain) the possible psychophysical effects", "not 'to intend' to judging (good, bad, right, wrong) the possible psychophysical [effects]," and "not 'to intend' to creating any type of expectation regarding the process"¹⁹⁰ könnten für bestimmte, klar festgelegte Phasen eines *Kognitiven Trainings* zutreffen. Jedoch per Definition explizit die gesamten Meditationsprozesse jeglicher Intention, Analyse und Beurteilung zu entziehen, enthebt sie damit auch sowohl jeglicher Sinnbedeutung und Logik wie auch einem Zugang durch wissenschaftlichen Diskurs. Will man den Übungen einen Sinn abgewinnen, stellen sich Fragen nach der Analyse und Beurteilung von Effekten und dem möglichen Prozessverlauf nicht nur für die Probanden selbst, sondern auch für die Forschenden. Wenn jedoch per definitionem die Intention der Analyse von Effekten, die Beurteilung von Effekten und Erwartungen an einen Prozess, ausgeschlossen werden, dann wird damit auch der Forschungsgegenstand dem wissenschaftlichen Diskurs entzogen. Aus emischer Perspektive wäre eine solche Verbannung aus dem wissenschaftlichen Diskurs keineswegs nötig. Der dortige Diskurs über Trainingseffekte führte vielmehr zu einer überaus differenzierten Terminologie bei der Beschreibung von Techniken und empirisch beobachtbaren Wirkzusammenhängen.

Solange der Forschungsgegenstand selbst dem wissenschaftlichen Diskurs entzogen ist, wäre es müßig über klinische oder gar therapeutische Effizienz zu diskutieren. Im Gegensatz dazu wäre innerhalb des Trainings aus emischer Perspektive nach dem Erlernen einer introspektiven Haltung der Beobachtung genau das Benennen und Analysieren die Grundlage

¹⁸⁶ siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 130).

¹⁸⁷ siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 130).

¹⁸⁸ siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 130).

¹⁸⁹ siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 130).

¹⁹⁰ siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 130).

für Effekte und die möglichen persönlichen Reifungsprozesse ebenso wie auch für den Diskurs aus philosophischer und medizinischer Aspekte des Trainings.

Aus emischer Perspektive ist der Begriff der *Intentionalität*, welche mit sämtlichen Techniken verknüpft wird, von zentraler Bedeutung für die langfristigen Wirkungen der Einzeltechniken. Hierbei wird die Intention für das Training in einer Analogie mit einer Kompassnadel beschrieben, die sich nach Norden ausrichtet, was bedeutet, dass die Intention die Richtung der Effekte und Auswirkungen des Trainings bestimmt. Somit hätte die Intention tatsächlich richtungsweisende Bedeutung. Sie wird im Rahmen der Lehre der emischen Perspektive differenziert dargestellt, geschult und individuell entwickelt von der allerersten Übung bis hin zu den fortgeschrittenen Techniken. Während die Intentionalität im Hīnayāna die Entwicklung einer Haltung des Nicht-Schadens impliziert, ist sie im Mahāyāna auf Wohlwollen, nämlich Selbstempathie und Empathie anderen gegenüber ausgerichtet.¹⁹¹ Insbesondere anhand der auftretenden Handlungsimpulse, welche in Schweben gehalten und beobachtet werden, wird die eigene Motivation und Intention analysiert und verfeinert. Auf der Grundlage genau solcher Selbstanalyse würden dann Handlungen mit negativen Auswirkungen überhaupt nicht ausgeführt. Obwohl die Kraft der Analyse am Anfang des Trainings zugunsten der Übung der reinen *Beobachtung* zurückgenommen wird, sind die differenzierte individuelle Beurteilung und *Selbstanalysen* zu späterem Übungszeitpunkt insofern von zentraler Bedeutung, als ohne diese der individuelle Entwicklungs- und Reifungsprozess nicht vorankommt. In emischer Perspektive ist es wichtig, mithilfe von Unterrichten eine *Beurteilung* der eigenen Übungen und der derzeitigen Lage vornehmen zu können, sodass im Laufe der Zeit auch eigenständig über die einzusetzenden Methoden für Modulation und Training entschieden werden kann.

In obiger Definition kommt der Begriff als Negativformulierung vor. Dabei stellt sich die Frage, wie denn eine Person üben können solle, etwas nicht zu intendieren. Wie die Empirie zeigt, ist ein Training, welches Nichtintention implizieren soll, wohl wenig sinnvoll. Anstatt also eine Nichtintention zum Definitionsmerkmal zu erheben, dessen anwendungstechnische Durchführbarkeit überhaupt nicht geklärt wird, wäre es sinnvoller, die auftretenden Intentionen klar zu benennen, sie darzustellen und als Einflussfaktor auf die Wirkzusammenhänge und Effekte zu analysieren.

Somit werden bereits bei kurzer Analyse der ersten Definition viele ungeklärte Fragestellungen offensichtlich. Besonders dringlich wäre die Frage nach Spezifizierung beispielsweise bei der Muskelrelaxation als Definitionsmerkmal für Meditation. Da es zahlreiche Methoden gibt, durch welche Muskelentspannung induziert werden kann, begonnen mit verschiedenen Entspannungstechniken, Yoga oder Sport, ist es nötig, das spezielle Merkmal der Meditation, mit dem sie sich von den vielen anderen Entspannungstechniken abgrenzen würde, zu definieren und diesen Entspannungseffekt zumindest auch im zeitlichen Verlauf des Trainingsprozess zu beschreiben. Wenn ein Trainingseffekt mithilfe völlig anderer Methoden genauso gut erreicht werden kann, dann wäre er entweder überhaupt nicht mehr als ein definierendes Merkmal zulässig oder er müsste spezifiziert und interpretiert werden, sodass deutlich wird, ob und auf welche Weise er sich von allen andern möglichen Entspannungstechniken abhebt. Sobald die bereits erwähnte gezielte Kombination von *topdown* und *bottomup* wirksamen Techniken in die Definition eingeführt

¹⁹¹ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 a).

und ihre Bedeutung im Detail erläutert wird, wäre diese nötige Spezifizierung vorgenommen. Die Teilnehmer der Delphi-Studie kamen zu folgender Übereinstimmung:

"Participants on the study agreed that essential to a meditation practice is its use of (a) a defined technique, (b) logic relaxation, and (c) a self-induced state/mode. Participants also agreed that a meditation practice may (d) involve a state of psychophysical relaxation somewhere in the process; (e) use a self-focus skill or anchor; (f) involve an altered state/mode of consciousness, mystic experience, enlightenment, or suspension of logical thought processes; (g) be embedded in a religious/spiritual/philosophical context; or (h) involve an experience of mental silence."¹⁹²

Es scheint überflüssig, die klare Definition einer Technik selbst, deren Effekte dann wissenschaftlich untersucht werden, bereits zu einem Definitionsmerkmal zu erheben. Denn jede ernstzunehmende Trainingsmethode setzt eine klare Definition ihrer Merkmale, Einzelelemente und Wirkzusammenhänge als notwendige Bedingung voraus. Im Kontext der Forschung über Trainingseffekte versteht sich von selbst, die einzelnen Merkmale und Wirkzusammenhänge zu definieren. Leider werden in der vorliegenden Delphi-Studie nur einzelne unter dem Namen Meditation zulässige Elemente aufgezählt, ohne jedoch chronologische oder sonstige Sinn- oder Wirkzusammenhänge zu beschreiben. Genau dadurch wird der Forschungsgegenstand zu wenig eingegrenzt, sodass die auf solcher Grundlage durchgeführten Studien weder sinnvoll vergleichbar sind noch bislang eine Theoriebildung hierzu entwickelt werden konnte.

Im bisherigen Diskurs zum Forschungsgegenstand wurde unreflektiert angenommen, dass es sich um *eine* Technik handelt. Die *Perspektivische Analyse* ermöglicht nun, eine Reflexion zu diesem zentralen Punkt, bei welcher auffällt, dass Meditation aus emischer Perspektive nicht als Gesamtpaket, sondern vielmehr als sinn- und wirkungsvoll genutzte Einzelelemente in einem Gesamtprozess benutzt werden könnten, welcher durch die zahlreichen in den entsprechenden Fachsprachen vorliegenden Modelle nachgezeichnet wird. Im Folgenden wird also davon ausgegangen, dass das *Kognitive Training* mehrere Techniken beinhaltet, die hintereinander erlernt werden und einzeln oder in bestimmten Kombinationen geübt werden können.¹⁹³ Genau so wurde es an die Probanden vermittelt.

Analysiert man die Vorgangsweise obiger Delphi-Studie, um zu einer Definition zu kommen, tritt die erste Irritation bereits bei der Definition von Experten auf. Dabei scheint die Vorgangsweise, die Experten für einen interdisziplinären Forschungsgegenstand nicht aus einem interdisziplinären und interkulturellen Feld zu rekrutieren, fragwürdig. Die Implikationen einer solchen Vorgangsweise und die Limitationen der dadurch bewirkten Ergebnisse wurden nicht reflektiert.

Es stellt sich ferner die Frage, wieso bei einer Expertenbefragung nicht tatsächlich auch Experten beispielsweise aus den buddhistischen Traditionen, welche so häufig als maßgeblicher Einfluss auf den Forschungsgegenstand der Meditation im Westen behauptet werden, mit Erfahrung in der Anwendung der Techniken, der Empirie sowie auch der Lehre, beispielsweise mithilfe von Experteninterviews, befragt wurden. Da die Fragestellung, wer als Experte oder Expertin zum Forschungsgegenstand gezählt wird, die möglichen Ergebnisse nicht nur bedingt sondern auch limitiert, wäre zumindest im Kontext der Einschränkungen eine Reflexion zum Zusammenhang zwischen den Befragten und den erhaltenen Antworten nötig. Neben der nötigen Reflexion über die Festlegung von Definitions-

¹⁹² siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 132).

¹⁹³ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 b).

Autorität jedoch wäre insbesondere auch eine Reflexion über die derzeit vorliegende Lücke zwischen fehlender theoretisch-wissenschaftlicher und praktischer Ausbildung zum Forschungsgegenstand sinnvoll.

Auf Basis der perspektivischen Analyse wird im weiteren Text von graduell angewandten Einzeltechniken ausgegangen. Insofern der graduelle Prozess aus systematischen, stufenweise eingeübten Einzeltechniken besteht, wäre, anstatt von einer einzigen, immer gleichbleibenden Gesamttechnik zu sprechen, jeweils der Stand der Übung darzustellen. Nur eine Darstellung des Übungsstands erlaubt überhaupt eine Vergleichbarkeit unterschiedlicher Studien. Die vollständige Delphi-Studie resultierte in folgender Arbeitsdefinition:

"The resulting definition contains three components thought to be *essential* and five components believed to be *important but not essential* to a definition of meditation. [...] Criterion a of the working definition characterizes meditation as essentially a defined technique [...], and Criterion b characterizes meditation as one that involves an attitude of nonintention [...]. The definition thus captures two important aspects of meditation: It has a specific method that is codified in some manner and it uses (or is) a mental exercise as evidenced by the requirement that one's attitude throughout the process be of a particular kind; namely, nonjudgmental and nonexpectational. The working definition also recognizes that (e) in many cases a meditative technique has important characteristics of attention being directed in a particular way [...], as well as [...] having a unique phenomenology [...] and [...] being used to achieve a particular purpose [...]. This definition also recognizes [...] that [...] a meditative state and the process that brings it about are self-induced [...]. This latter criterion clearly demarcates most meditative practices from techniques that use guided imagery and visualization and from some forms of hypnosis. The identification of psychophysical relaxation as a characteristic that is important but not essential is congruent with the fact that some researchers have argued that deactivation of the sympathetic nervous system (as seen by, e.g., a decrease in heart rate, decrease in blood pressure, decreased respiratory rate, and reduced cortisol levels) is a necessary, but not sufficient, characteristic of meditation"¹⁹⁴

Die nötigen konzeptionellen, inhaltlichen wie theoretischen Differenzierungen wurden bereits im Artikel zur Studie angesprochen¹⁹⁵.

In der vorliegenden Arbeitsdefinition kommt keine Unterscheidung von Trainingsmethode, hieraus resultierenden Effekten oder Erfahrungen vor. Ebenso wie der durch das Training bedingte Prozess ist diese jedoch für die Strukturierung und Differenzierung des Forschungsgegenstands und insbesondere für die Eingrenzung der Forschungslücke von zentraler Bedeutung.

Bei regelmäßiger, gradueller und systematischer Durchführung der Einzeltechniken kommt es zu Veränderungen der Erfahrung und zu Effekten, die beide bestimmten Gesetzmäßigkeiten unterliegen, welche bereits in den Modellen und Theorien in fachsprachlichen Texten auf Tibetisch vorliegen und basierend auf Übersetzung und Interpretation zugänglich gemacht werden könnten. Diese graduellen Veränderungen können in einem ersten Analyseschritt als Effekte auf der Ebene des Denkens, der Emotionen und des Körpers untergliedert werden¹⁹⁶. Das Modell der Selbstreferenz wird genau mithilfe von Fragestellungen zu diesen drei Ebenen operationalisiert.

¹⁹⁴ siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 132, 133).

¹⁹⁵ siehe Bond, K., Ospina, M.B., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D.M., Buscemi, N. et al. (2009: 135). "Finally, Criteria 2 and 6, despite their origins in peer-reviewed articles, contain items that could be considered conceptually distinct (e.g., not to intend to analyze, not to intend to judge, and not to intend to create expectations). It may be more appropriate to decompose such complex criteria and evaluate the importance their components individually. The importance of doing so is something that should be examined in future studies."

¹⁹⁶ vgl. Kapitel 12.

Aus dieser methodisch-inhaltlichen Analyse der Bedeutung der Einzeltechniken und ihrer Effekte folgen gravierende methodische Implikationen für den Forschungsgegenstand. Diese gehen über die bisherige Vorgangsweise zu untersuchen, ob Meditation wirkt, deutlich hinaus. Wenn der prozessuale Charakter der Effekte dargestellt werden soll, dann wären nicht nur Art und Dauer des Trainings sowie auch Vorerfahrungen sehr viel genauer zu spezifizieren, sondern auch die jeweiligen Untersuchungszeitpunkte sinnvoll festzulegen. Somit sollte diese aus der perspektivischen Analyse resultierende Annahme eines graduellen Trainings und gradueller Übungseffekte einen Diskurs über die geeigneten quantitativen wie auch qualitativen Methoden solcher Prozess-Evaluation bewirken.

In den psychologischen Definitionen zu Meditation fehlt der Aspekt einer graduellen Vorgangsweise beim Training. Dieser wird in der Oralen Buddhistischen Überlieferung ebenso selbstverständlich vorausgesetzt wie auch in der stufenweisen Einführung der komplexeren Trainingstechniken, beispielsweise mithilfe der sogenannten Vorbereitenden Übungen¹⁹⁷, in die Techniken des Vajrayāna. Dieses fehlende Verständnis über die Unterscheidung zwischen grundlegenden Faktoren und ihrer vorbereitenden Bedeutung, den entsprechenden Grundlagentechniken, und komplexeren, hierauf aufbauenden Techniken hatte nicht nur deutlich erkennbare Auswirkungen auf die Definitionen des Forschungsgegenstands, sondern auch auf die ethischen Perspektiven auf im Buddhismus überlieferte Trainingstechniken.

4.2.8 Entwicklung einer Arbeitsdefinition zum *Kognitiven Training*

Folgende Arbeitsdefinition für das *Kognitive Training* wäre für Anfänger insofern brauchbar, als sie die Intentionalität der Aufmerksamkeitslenkung betont und bereits in der Definition darstellt, dass diese Aufgabe jeden Moment neu zu entwickeln ist und nicht etwas als eine einmalige Ausrichtung bestehen bleibt. Nach der Beobachtung, dass die eigene Aufmerksamkeit keineswegs am gewählten Aufmerksamkeitsfokus ruhen bleibt, sondern, scheinbar automatisch, zu wandern beginnt, ist es für Anfänger im Sinne von Selbstregulation bereits eine Herausforderung, diese immer neu auszurichten. Eine solche Wahrnehmung der unwillkürlichen Bewegungen der eigenen Aufmerksamkeit könnte bewusst machen, wie wenig überhaupt Selbstregulation möglich ist. Daher wäre der erste

¹⁹⁷ vgl. Coleman, G., Jinpa, T. (2008: 706, 707). "**Vorbereitende Übungen** *sngon-'gro* Die Vorbereitenden Übungen sind von einem Aspiranten zu absolvieren, der die **Tantras** praktizieren möchte, bevor er oder sie sich den Hauptpraktiken der **Erzeugungsphase** und der **Vollendungsphase** der Meditation widmen kann. Es gibt die äußeren oder gewöhnlichen Vorbereitenden Übungen und die inneren oder außergewöhnlichen Vorbereitenden Übungen. Die Ersteren sind die vier analytischen Meditationen, die den Geist des Praktizierenden von den weltlichen Ablenkungen abwenden und ihn den **Heiligen Lehren** zuwenden, nämlich: 1. die Kontemplation der Natur der kostbaren Gelegenheiten, die sich mit der menschlichen Geburt bieten; 2. die Kontemplation von Tod und **Vergänglichkeit** (*anitya*); 3. die Kontemplation der Dynamik **Vergangener Taten** (*karma*) und ihrer Konsequenzen; 4. die Kontemplation des **Leidens** der Lebewesen in der **Zyklischen Existenz** (*saṃsāra*). Letztere sind die fünf Reinigungspraktiken, von denen jede einhunderttausendmal ausgeführt wird, nämlich: 1. in Verbindung mit der Ausführung von **Niederwerfungen** (welche Stolz reinigen) **Zuflucht** zu den **Drei Kostbarkeiten** nehmen; 2. in Verbindung mit der Rezitation der einschlägigen Verse (welche Neid und weltliche Ambitionen reinigt) die **Altruistische Absicht** kultivieren, zum Wohle anderer **Erleuchtung zu erlangen**; 3. die Rezitation des **Hundertsilbigen Mantra** des **Vajrasattva** (welches Abneigung reinigt); 4. das **Opfer** des **Maṇḍala** (das Anhaften reinigt); 5. die Kultivierung der Vereinigung mit den Erleuchteten Eigenschaften des **Spirituellen Lehrers** (*guryoga*) in Verbindung mit der einschlägigen **Mantra**-Rezitation (die **Verblendung** reinigt)."

Lernschritt, selbstregulativ die Aufmerksamkeitslenkung einzusetzen. Auf dieser Stufe des Lernens würde Selbstregulation bedeuten, dass die eigene Beobachtung einfach nur auf der Fokussierung der Aufmerksamkeit liegt und dass diese, sobald sie zu wandern beginnt, auf das Fokusobjekt zurückgeführt würde (Einfachfokussierung).

"Meditation is defined as the intentional self-regulation of attention from moment to moment.[...] It is an intentional and self-regulated focusing of attention for the purpose of relaxing and calming the mind and body."¹⁹⁸

Somit wird auf dieser Stufe des Trainings dem in der Delphi-Studie definierenden Faktor einer Nicht-Intentionalität die Intentionalität der Selbstregulation entgegengehalten. Wird die Übungsintention für diese erste Trainingsphase explizit dargestellt, wird deutlich, dass es hierbei um das Erlernen von Selbstregulation der eigenen Aufmerksamkeit geht. Obwohl diese Definition für Anfänger des kognitiven Trainings eine wertvolle und korrekte Arbeitsdefinition wäre, hat das in emischer Perspektive dargestellte introspektive, *Graduelle Kognitive Training* sehr viel mehr zu bieten als die Selbstregulation der Aufmerksamkeit. Während der Begriff der Selbstregulation einen modifizierenden Faktor betont, wäre derjenige der *Aufmerksamkeitslenkung* eine Handlungsbeschreibung. Bei einem Lenken der Aufmerksamkeit wird die *Intentionalität implizit* verstanden. Da jedoch für Anfänger die beobachtende Introspektion vielmehr als der Faktor der Modulation innerer Bewegungen von zentraler Bedeutung ist und der Terminus der Selbstregulation bereits die modulativen Aspekte anzusprechen scheint und vom essentiellen Faktor des Erlernens und Entwickelns von Beobachtung wegführt, wird der Begriff der Aufmerksamkeitslenkung in der Arbeitsdefinition und Handlungsanweisung für Anfänger des Trainings beibehalten.

Erst nachdem die Beobachtungsfähigkeit und Reflexionsfähigkeit auf Grundlage von dieser entwickelt wurden und somit die *Grundlage der Selbstreferenz* geschaffen wäre, kann die Selbstregulation (für Gesunde) sinnvoll eingesetzt werden. In der Arbeit mit Patienten kann es sein, dass sich bereits gleichzeitig mit diesem Erlernen der Beobachtung zu modulierende oder unterstützende Aspekte aufdrängen oder beobachtet werden und Beachtung benötigen. Diese therapeutischen Modifikationsmöglichkeiten wären jedoch nicht unbedingt in einer Beschreibung der allgemeinen Definition des Trainings anzuführen, sondern vielmehr als Spezialfälle zu differenzieren. Zu einem Übungszeitpunkt, zu dem die Fähigkeit der Aufmerksamkeitslenkung und Einfachfokussierung wie auch Mehrfachfokussierung und die Beobachtungsfähigkeit sowohl kognitiver wie auch emotionaler und somatischer Bewegungen entwickelt wurde, kann sinnvoll mit den Beobachtungen und analysierten Aspekten gearbeitet und gezielt Methoden hierfür ausgewählt werden. An dieser Stelle könnten dann auch Übungselemente der Entwicklung von Mitgefühl und Bodhicitta besonders wirkungsvoll eingesetzt werden¹⁹⁹, da während ihres Entwickelns die Veränderungen der eigenen inneren Befindlichkeiten und Gewohnheiten von der übenden Person selbst genau beobachtet werden können und genau nur mit dieser Beobachtungsfähigkeit wahrgenommen werden kann *wie* die Technik wirkt. An dieser Stelle

¹⁹⁸ siehe Edenfield, T.M., Saeed, S.A. (2012: 132).

¹⁹⁹ vgl. der Einsatz von Loving Kindness Meditation aus ethischer Perspektive: Hutcherson, C.A., Seppala, E.M., Gross, J.J. (2008: 720). "In particular, Buddhist traditions have emphasized the importance of cultivation connection and love toward others through techniques such as *loving-kindness meditation* (LKM). This practice, in which one directs compassion and wishes for well-being toward real or imagined others, is designed to create changes in emotion, motivation, and behavior in order to promote positive feelings and kindness toward the self and others (Salzberg, 1995)."

geht es also vielmehr um eine Beobachtung *der Art und Weise der Wirksamkeit*. Für die übende Person wäre diese Beobachtung die Grundlage, die Techniken weiter zu spezifizieren und zu modifizieren, um ihre Wirksamkeit auf sich selbst zu vertiefen und zu verstärken.

Auffällig ist, dass in keinem der Artikel, in denen die Loving-Kindness Meditation untersucht wurde, zwischen der Intention des Wohlwollens, das grundsätzlich vor den Übungssitzungen im *Kognitiven Training* entwickelt wird, und den zahlreichen, beispielsweise im Text "Bodhicaryāvatāra"²⁰⁰, dargestellten Übungsserien für die alltägliche Aktivität, nämlich zwischen den Sitzungen, unterschieden wird. Da jedoch die Effekte aus den Trainingssitzungen und deren Integration im Alltag in Wechselwirkung zueinander stehen, wäre diese Differenzierung für eine Evaluation von Effekten von zentraler Bedeutung.

Geht man von einer prozessualen Beschreibung des Trainingsverlaufs aus, wird deutlich, dass bislang weder zeitliche Verläufe noch graduelle Effekte oder eben die individuellen Unterschiede dargestellt wurden, was im Kontext klinischer Arbeit eine Grundvoraussetzung an Differenzierung wäre.

Da die übende Person auf Grundlage ihrer sich entwickelnden Selbstreferenz die Erfahrungen und Effekte des Trainings beobachtet, wären Dokumentationen, die solche Prozessverläufe darzustellen vermögen, von großem Wert²⁰¹. Eine solche methodische Zugangsweise fände sich in den narrativen Interviews und den Expertenbefragungen. Somit könnte durch die Befragung der Übenden selbst als Experten ihres eigenen Übungsprozesses und ihrer Befindlichkeit eine erste Materialerhebung erstellt werden.²⁰²

Trotz deutlich unterschiedlicher Definitionen und Zielsetzungen von Meditations-Training im Westen und Osten scheinen die Wirkungen von Methoden des Rückbezugs auf sich selbst und der Besinnung einem Grundbedürfnis von Menschen zu entsprechen. Dabei stellt sich die Frage, wie wichtig hierfür die methodisch-inhaltlichen Anleitungen und die Begleitung des Trainingsprozesses durch eine supervidierende Person sind. Da solche methodischen Anleitungen aus der Buddhistischen Philosophie und Tibetischen Medizin einen hohen Grad an Differenziertheit aufweisen, wurde in vorliegender Arbeit eine Vorgangsweise der Analyse gewählt, welche die emische Perspektive der etischen gegenüberstellt. Die hierdurch erzeugten Irritationen vermochten bei Reflexion zu den Einzeltechniken und ihren Effekten den Forschungsgegenstand sowohl einzugrenzen wie auch zu differenzieren. Daraus resultiert eine Arbeitsdefinition, welche den prozessualen Charakter des Trainings von Einzeltechniken betont.

²⁰⁰ vgl. Steinkellner, E. (1997).

²⁰¹ vgl. Tagebuchstudie, Attersee, A.I.M. (2014 e).

²⁰² vgl. Attersee, A.I.M. (2014 c, d, e, f).

"Gerade weil im aktuellen wissenschaftlichen Diskurs zahlreiche, völlig unterschiedliche Definitionen zum Begriff Meditation und teilweise dem Kontext entrissene Begriffsübernahmen aus asiatischen Kulturen zu finden sind, kommt den Begriffsdefinitionen und der konzeptuellen theoretischen Darstellung in vorliegendem Text große Bedeutung zu. Dies bildet die Grundlage zum Verständnis einer emischen Perspektive, welche einen enormen Beitrag zum aktuellen wissenschaftlichen Diskurs zum Forschungsgegenstand zu leisten vermag. Nicht nur vermag sie durch klare Definitionen die Grundlage für einen interdisziplinären wissenschaftlichen Diskurs herzustellen, sie öffnet auch völlig neue Perspektiven wie diejenige eines graduellen Trainings einzelner Übungselemente, welches in einem graduellen Prozess resultiert. Dies wiederum fordert eine Reflexion über die bisherige methodische Vorgangsweise bei der Evaluation von Meditations-Training. Neben der Notwendigkeit den quantitativen durch qualitative Forschungszugänge zu ergänzen und für die Übungseffekte spezifische Fragestellungen zu entwickeln, anstatt mithilfe für psychologische Variablen standardisierten Fragebögen eine Evaluation zu versuchen, dürfte hierbei der Prozessforschung ebenso wie der Entwicklung von theoriebasierten spezifischen Fragebögen und hypothesengebundenen Fragestellungen und den jeweils entsprechenden Messmethoden enorme Bedeutung zukommen."²⁰³

Bei einer Definition des Forschungsgegenstands stünde somit zuallererst die Trainings-technik, welche in vorliegender Forschung aus graduell anzuwendenden Einzeltechniken besteht, im Vordergrund. Dieser graduelle Charakter bei der Anwendung der Einzeltechniken kommt im bisherigen Diskurs zum Forschungsgegenstand überhaupt nicht vor. Seine aus einer emischen Perspektive gewonnene zentrale Bedeutung stellt für den Forschungsgegenstand und seinen Diskurs eine inhaltlich-methodische Bereicherung dar, welche großen Konsequenzen für die Evaluation wie auch die Theoriebildung bedeuten.

"Durch die Breite eines Sammelbegriffs der Meditation wird eine methodische Spezifizierung in Einzeltechniken unterbunden. Dies wirkt sich sowohl auf die erzielbaren Effekte wie auch auf die Möglichkeit einer gezielten, theoriegebundenen Evaluation von Einzeltechniken und ihrer Wechselwirkungen aus. Die fehlende terminologische und inhaltliche Differenzierung und Eingrenzung des Forschungsgegenstands hat somit nicht nur Auswirkungen auf den wissenschaftlichen Diskurs zu den Trainingstechniken, sondern in Folge auch auf deren Evaluation und die Theoriebildung."²⁰⁴

Der *Prozessuale Charakter beim Erlernen der Techniken* wird bereits durch die Bezeichnung *Kognitives Training* erfasst. Die Definition und Interpretation, dass bei solcher Fokussierung das bewusste Denken die eigene Aufmerksamkeit auf ein Objekt, welches fokussiert wird, einen Fokus, lenkt, dürfte ausreichende Klarheit über dieses Element der Techniken herstellen. Im Rahmen der Lehre der kognitiven Techniken an Anfänger wäre eine Beschreibung, dass es bei der Übung anfangs darum geht einen Aufmerksamkeitsfokus²⁰⁵ zu halten, sich zu fokussieren, anstatt den Gedankenketten, Emotionen und Erinnerungen einfach nur freien Lauf zu lassen, jedenfalls nachvoll-ziehbarer als dazu anzuleiten, sich zu versenken²⁰⁶. Im Rahmen der Lehre der Probanden wurde die graduelle Anwendung der einzelnen Techniken, welche jeweils auf der Grundlage von Erfahrungen und Effekten von vorherigen Lernschritten gründen, im Sinne *Gradueller Einzeltechniken*²⁰⁷ vermittelt. Somit wird anstatt des Sammelbegriffs der Meditation die Phrase *Kognitives Training* eingeführt:

²⁰³ siehe Attersee, A.I.M. (2014 a: 6, 7).

²⁰⁴ siehe Attersee, A.I.M. (2014 a: 42).

²⁰⁵ vgl. Sahdra, B.K, MacLean, K.A. Ferrer, E., Shaver, P.R., Rosenberg, E.L., Jacobs, T.L. et al. (2011: 310). "[...] our results are among the first to suggest that increased attentional control brought about through meditation training can enhance well-being."

²⁰⁶ siehe Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994: 618).

²⁰⁷ vgl. Attersee, A.I.M. (2014 a).

"Der prozessuale Charakter dieses Trainings wird daher im Folgenden durch die Phrase *Kognitives Training* beschrieben. Auch wenn der Terminus bhāvanā mit Meditation übersetzt werden könnte, wird die Phrase *Kognitives Training* gewählt, um auf den prozessualen Charakter und den im Buddhismus argumentierten Topdown Ansatz hinzuweisen."²⁰⁸

Nachdem der prozessuale Charakter durch die Phrase *Kognitives Training* betont wurde, besteht die Notwendigkeit, die Erfahrungen von den Effekten beim Training zu unterscheiden. Genau diese zentrale Differenzierung wird in sehr vielen der allgemeinen Definitionen zum Thema Meditation vernachlässigt.

4.2.9 Effektbereich der Selbstreferenz

In vorliegender Forschung wird davon ausgegangen, dass durch dieses *Graduelle Kognitive Training* ein Prozess der Selbstanalyse zustande kommen kann.

"Durch die im Folgenden dargestellten Techniken der Introspektion und Arbeit mit den eigenen Kognitionen und Emotionen kommt es zu einem Prozess der gründlichen und systematischen Selbstanalyse. [...] Diese innere Arbeit mit den eigenen Kognitionen und Emotionen bedingt einen Reifungsprozess, der als eine Bewusstwerdung, auch der eigenen Schattenseiten, bezeichnet werden könnte."²⁰⁹

Diese Annahme unterscheidet die Wirkweise der Techniken von bisherigen Zielvorstellungen wie *Wellbeing* durch Meditationstraining. Somit wird deutlich, dass diese differenzierten Techniken einen individuellen Lern- und Reifungsprozess ermöglichen können, was in direktem Widerspruch zur Zielsetzung eines Status von *Wellbeing* steht.

Die spezifischen Einzelelemente des Trainings beinhalten sowohl *bottomup* wie auch *topdown* wirksame Aspekte. Sie werden eingesetzt, um sich mit ihrer Hilfe auf sich selbst zu beziehen und mit sich selbst in einen Prozess zu kommen, also viel mehr als einen immer begrenzten Zustand des *Wellbeing* zu erreichen:

"Die für die Trainingstechniken gewählte Phrase *Kognitives Training* vermag zumindest inhaltlich darauf hinzuweisen, dass es sich hierbei um einen Trainingsprozess handelt, bei dem die Kognitionen von zentraler Bedeutung sind. Aus emischer Perspektive werden die Kognitionen als ein zentraler, die Negativen Emotionen bedingender Faktor dargestellt. Die Qualitäten hingegen, Aspekte von Empathie, Mitgefühl und Bodhicitta, würden anfangs kognitiv als Motivation und Intention entwickelt bis zu einem Punkt, an dem ihre Entfaltung spontan weiterwirkt. Obwohl die Phrase *Kognitives Training* weder die beiden wichtigen topdown und bottomup wirksamen Elemente noch die prozessuale Differenzierung der im Verlauf des Trainings benutzten Einfach- und Mehrfachfokussierung beinhaltet, scheint sie sich terminologisch zumindest an eine brauchbare Arbeitsdefinition anzunähern."²¹⁰

Somit wird mit der Phrase *Kognitives Training* zwar der prozessuale Charakter erfasst, nicht jedoch die zahlreichen Einzeltechniken und die Art ihrer graduellen Anwendung. Aufgrund dieses prozessualen Charakters jedoch, sollte die Frage nach den Effekten in einem ersten Analyseschritt zumindest in Outcome und Prozess untergliedert werden. Eine solche spezifische und graduelle Vorgangsweise impliziert notwendigerweise bereits Modelle zum sich entwickelnden Bezug zu sich selbst. Somit wurde auf der Grundlage einer perspektivischen Analyse aus unspezifischen Methodenkombinationen mit dem Namen Meditation, eine spezifische Methode des *Kognitiven Trainings*, welches aus graduell anzuwendenden Einzeltechniken besteht, ausgearbeitet.

²⁰⁸ siehe Attersee, A.I.M. (2014 a: 42).

²⁰⁹ siehe Attersee, A.I.M. (2014 a: 40).

²¹⁰ siehe Attersee, A.I.M. (2014 a: 42, 43).