

Psychologische Aspekte der Meditation - im Hinblick auf spirituelle Krisen

Information/Austausch und Rollenklärung für Gruppenleitende WCCM D A CH

WO IST VORSICHT GEBOTEN BEI STILLER MEDITATION (MIT MANTRA)?

Aktuelle Forschungsergebnisse kristallisieren 4 Gefährdungsfaktoren heraus (Liane Hofmann)

1. In der **Person selbst** (Vulnerabilität)
2. **Spezifischer Kontext** (Setting der Praxis)
3. **Spezifische Eigenschaften** der jeweiligen Methode
4. **Person der/des Lehrenden** bzw. Interaktion zwischen Lehrenden und Lernenden

Hinweise zu Punkt 1:

Meditation ist für die meisten Menschen eine hilfreiche Praxis, aber es gibt bestimmte **PSYCHISCHE LEIDEN**, bei denen Vorsicht geboten ist:

1. **Schwere Depressionen:** Bei einigen Menschen mit schweren Depressionen kann das Verweilen in Stille und das Wahrnehmen ihrer inneren Gedanken zu einer Verschlechterung der Symptome führen.
2. **PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung):** Für Personen mit PTBS kann das Auftauchen von traumatische Erfahrungen in einer stillen Meditationspraxis überwältigend sein und Flashbacks oder intensive emotionale Reaktionen auslösen.
3. **Schizophrenie oder andere psychotische Störungen:** Menschen mit diesen Erkrankungen könnten Schwierigkeiten haben, zwischen Realität und inneren Erfahrungen zu unterscheiden, was durch stille Meditation verstärkt werden könnte.
4. **Schwere Angststörungen:** In einigen Fällen kann das Fokussieren auf innere Gedanken während der Meditation Angstzustände verstärken.
5. **Bipolare Störung:** Während der depressiven Phasen könnte stille Meditation hilfreich sein, aber während manischer Episoden kann sie riskant sein.
6. **Menschen, die durch schwere existenzielle Krisen geschwächt sind.**

Oft sind Menschen durch diese Leiden in ihrer «**ICH-STÄRKE**» **GESCHWÄCHT**. Es braucht jedoch ein stabiles Ich, um das «egozentrische/kleine Ich» durchlässiger werden zu lassen, was auch die Absicht christlicher Meditation ist (= Hingabe an Gott / «Lieben und Lassen»).

Darum wäre es empfehlenswert, dass Personen mit psychischen Erkrankungen vor der Aufnahme einer Meditationspraxis mit einer qualifizierten Fachperson sprechen. In vielen Fällen kann eine geführte Meditation oder andere Formen der Achtsamkeit besser geeignet sein, da sie Struktur und Unterstützung bieten, die in der stillen Meditation (auch mit Mantra) möglicherweise fehlen.

Der Begriff "**Ich-Stärke**" ist ein psychologischer Begriff, der sich auf die innere Stabilität und die Selbstverankerung eines Individuums bezieht. Er beschreibt die Fähigkeit einer Person, ein gesundes und realistisches Selbstbild zu entwickeln, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und zu vertreten sowie mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Die «Ich-Stärke» umfasst mehrere Dimensionen:

1. **Selbstbewusstsein:** Das Wissen um die eigenen Fähigkeiten, Werte und Grenzen. Menschen mit Ich-Stärke fühlen sich in der Regel sicherer in ihrer Identität und ihren Entscheidungen.
2. **Emotionale Regulation:** Die Fähigkeit, eigene Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und angemessen damit umzugehen. Diese Fähigkeit hilft, in stressigen oder belastenden Situationen ruhig und gefasst zu bleiben.
3. **Durchsetzungsvermögen:** Die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse und Interessen klar zu

kommunizieren und auch in Konfliktsituationen für sich selbst einzustehen, ohne andere dabei zu verletzen.

4. **Resilienz:** Die Fähigkeit, mit Rückschlägen, Herausforderungen und Stress umzugehen und sich von ihnen zu erholen. Resiliente Menschen können schwierige Lebensumstände besser bewältigen und daraus lernen.

5. **Soziale Kompetenzen:** Die Fähigkeit, gesunde zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, Empathie zu zeigen und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Die «Ich-Stärke» ist ein dynamisches Konzept, das sich im Laufe des Lebens entwickeln kann und von verschiedenen Faktoren wie Erziehung, sozialen Beziehungen, persönlichen Erfahrungen, kulturellem Hintergrund, genetischer Disposition, etc. beeinflusst wird.

Auch das **ZENTRALE NERVENSYSTEM** spielt eine wichtige Rolle beim Meditieren; denn Meditation kann eine Vielzahl von Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem (ZNS) haben, die sowohl positiv als auch negativ sein können.

Positive Auswirkungen:

1. **Verringerung von Stress:** Stille Meditation kann zu einer Reduktion von Stresshormonen wie Cortisol führen. Dies kann die Aktivität des sympathischen Nervensystems (das für "Kampf oder Flucht" zuständig ist) verringern und die Aktivität des parasympathischen Nervensystems (das für "Ruhe und Verdauung" zuständig ist) fördern.
2. **Verbesserte emotionaler Regulation:** Regelmäßige Meditationspraxis kann dazu beitragen, die Fähigkeit zur emotionalen Regulierung zu verbessern, was zu weniger impulsiven Reaktionen und mehr Gelassenheit führen kann.
3. **Erhöhte Achtsamkeit:** Stille Meditation fördert die Achtsamkeit, was zu einer verbesserten Wahrnehmung und einem besseren Bewusstsein für die eigenen Gedanken und Gefühle führen kann.
4. **Neuroplastizität:** Studien haben gezeigt, dass Meditation die Neuroplastizität fördern kann, was bedeutet, dass das Gehirn fähig ist, sich zu verändern und anzupassen. Dies kann zu einer Verbesserung der kognitiven Funktionen und des Gedächtnisses führen.
5. **Schmerzlinderung:** Meditation kann auch dazu beitragen, die Schmerzempfindung zu reduzieren, indem sie die Verarbeitung von Schmerz im Gehirn beeinflusst.

Negative Auswirkungen:

1. **Überwältigende Emotionen:** In einigen Fällen kann Stille Meditation dazu führen, dass ungeklärte oder unterdrückte Emotionen an die Oberfläche kommen, was für manche Menschen belastend sein kann.
2. **Angst und Unruhe:** Für einige Menschen kann das Verweilen in Stille und das Wahrnehmen innerer Gedanken Angst oder Unruhe hervorrufen, insbesondere bei bestimmten psychischen Erkrankungen.
3. **Dissoziation:** Bei manchen Menschen kann Meditation zu einem Gefühl der Entfremdung oder Dissoziation führen, insbesondere wenn sie Schwierigkeiten haben, sich mit ihren Gedanken oder Gefühlen auseinanderzusetzen.
4. **Energetische Auswirkungen:** Bei einigen Menschen kann durch das Sammeln der Energie beim Meditieren (Energie folgt der Aufmerksamkeit!) und das Durchlässiger-werden, der Körper mit Energieschüben überfordert werden und es können starke Körperreaktionen auftreten, die meist ohne klare Diagnose bleiben – nicht wirklich lebensbedrohlich sind - dennoch sehr unangenehm, energieraubend und beängstigend.

Die Auswirkungen von Meditation auf das zentrale Nervensystem variieren von Person zu Person. Es ist darum wichtig, gut auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu achten und nachzuspüren, was der Körper braucht, entweder Entspannung oder geerdete, fokussierte Tätigkeit oder Bewegung, etc.

DIE KUNST DER DOSIERUNG: Schon Paracelsus sagte einst „Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ Diese Weisheit lässt sich über Heilmittel hinaus auch auf all das anwenden, was wir mit unserem Körper – aber auch mit dem Geist machen.

Dies untermauern auch die Ergebnisse der Studie von Britton et. al., da hier Umfang und Häufigkeit der informellen Meditationspraxis mit mehr negativen Ereignissen und einer höheren Wahrscheinlichkeit anhaltender negativer Auswirkungen verbunden waren. Hierbei ist vor allem auch die Länge entscheidend. Regelmäßige kurze Meditationen von wenigen Minuten zeigen positivere Effekte, als stundenlange Meditationssitzungen. Im schlimmsten Fall kann man bei Letzteren sogar das Raum-Zeit-Gefühl verloren gehen.

Zusammenfassung – auch mit zusätzlichen Hinweisen zu Punkt 2 bis 4:

- Negative Auswirkungen der Meditation sind zwar selten, können aber existieren und sollten ernst genommen werden.
- Unerwünschte Nebeneffekte können Angstzustände, Depressionen, kognitive Probleme und gastrointestinale oder andere körperliche Beschwerden umfassen.
- Bei der Achtsamkeit können ebenfalls negative Effekte auftreten, darunter Unwohlsein, Schlafprobleme und die Reaktivierung traumatischer Erinnerungen.
- Besondere Vorsicht ist bei Anzeichen von Hyperarousal (= Überaktivierung des zentralen Nervensystems) und/oder Dissoziation (=Abspaltung von Gefühls- und Körperempfindungen) geboten. Es könnte ein Hinweis sein auf darunter liegende Traumata.
- Eine gute Betreuung und Anleitung beim Meditieren und Achtsamkeitstraining kann das Risiko unerwünschter Nebeneffekte verringern.
- Die Dosierung der Meditation ist entscheidend, um positive Effekte zu maximieren und negative Auswirkungen zu minimieren.
- Ein regelmäßiger Austausch mit Meditationslehrern oder in einer Community kann helfen, Erlebnisse einzuordnen und negative Effekte zu vermeiden.
- Vorübergehender Stress und negative Auswirkungen zu Beginn von Achtsamkeitsprogrammen sind normal und vergleichbar mit anderen psychotherapeutischen Behandlungen.
- Realistische Erwartungen an die Meditation und Achtsamkeit sind wichtig, um Enttäuschungen und negative Gefühle zu vermeiden.
- Meditation kann unterstützend wirken, sollte aber nicht als alleinige Therapie betrachtet werden, insbesondere bei tiefgreifenden Problemen

Daraus können sich folgende Fragen für das WCCM-GruppenleiterInnen-Treffen ergeben:

1. Welche Verantwortung und Rolle haben Gruppenleitende von WCCM D A CH?
2. Ist das Meditations-Setting von WCCM (stille Meditation mit Mantra, ca. 2 x täglich alleine 20 Minuten und ca. 1 x pro Woche in einer Gruppe vor Ort oder Online) bedenkenlos bzgl. negativen Effekten.
3. Was sind die bisherigen Erfahrungen der Gruppenleitenden?
4. Wäre ein Vorgespräch mit neuen Meditierenden notwendig und/oder wünschenswert?
5. Was sind die Wünsche der WCCM-Gruppenleitenden bzgl. Unterstützung durch die nationalen Koordinatoren?
6. Wo gibt es Differenzen hinsichtlich dieser Fragen

Empfehlenswerte Literatur:

- Spiritualität und spirituelle Krisen, Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis / *Hofmann & Heise 2017*
- Der spirituelle Weg und seine Gefahren, 3. Ergänzte Auflage / *Scharfetter 1994*
- Himmel und Erde verbinden, Integration spiritueller Erfahrungen / *Tanja Scagnetti-Feurer 2009*

Professionelle Beratungsstelle: Institut für Grenzgebiete www.igpp.de in Freiburg i.B. mit Liane Hofmann und Ulrich Ott

Zusammenstellung für WCCM DACH GL-Treffen Speyer 31.1. bis 2.2.25/Madeleine Vonlanthen