

# **Meditation**

**Maximilian Rieländer**

## **Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention**

**Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“  
der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen**

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott  
2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Meditation ist eine Konzentrationsübung, die ein Eins-sein mit sich selbst (mit einer inneren Mitte, mit der 'Grundlage persönlichen Seins') hervorrufen kann. (Nicht alle Phantasiereisen und Besinnungen in entspanntem Zustand sind 'Meditation'.) Ursprünglich gilt Meditation als eine religiöse Übung, um eine Einheit/Verbindung mit einem umfassenden transzendenten Sein zu erleben/erkennen. Westliche Meditationstraditionen stammen aus dem Judentum, Christentum, Islam und östliche aus dem Buddhismus, Hinduismus, Taoismus. Von den östlichen Meditationsformen ist im Westen besonders die Za-Zen-Meditation bekannt: das Üben der Konzentration auf eine aufrechte Sitzhaltung (möglichst im Lotussitz) und auf die Atmung mit dem Ziel geistigen 'Leer-werdens'. In westlichen Meditationstraditionen wird eine Konzentration auf ein religiöses Bild, Symbol, Wort, auf Aussagen heiliger Schriften geübt, um Verbindungen mit einem personalen 'Gott' zu fördern und sich für 'Offenbarungen' zu öffnen. Eine sehr alte Meditationsform der christlichen Ostkirche ist das Herzensgebet: die Wahrnehmung der eigenen Herzbewegungen mit dem Aussprechen des Namens "Jesus".

In einer Meditation wird zunächst eine beständige Konzentration auf ein Objekt geübt: ein körperliches Geschehen, ein Wort, ein Satz, ein Bild oder ein Gegenstand. Die Übung besteht im beständigen Sammeln der Aufmerksamkeit auf das eine Objekt der Meditation, wobei andere Gedanken und Empfindungen vorbeiziehen können. Meditatives Üben ist in seinem Vollzug absichtslos, Erlebnisse eines Eins-seins können sich dabei als 'Geschenk' einstellen.

In einem gestuften Übungsprozeß kann man lernen, sich simultan auf mehrere Elemente meditativ zu konzentrieren, so wie sich z.B. ein Musiker auf ein mehrstimmiges Lied konzentriert. In einer Meditation ist das Üben einer kombinierten Körper-Geist-Konzentration sinnvoll, d.h. einer simultanen Konzentration auf ein körperliches Erleben wie Haltung, Atmung, Herzbewegungen/Herzschläge sowie auf einen durch ein Wort oder einen Satz ausgedrückten geistigen Inhalt.

Meditation kann sich positiv auf den persönlichen Lebensstil auswirken, wenn sie regelmäßig geübt wird, möglichst täglich mit einer Dauer von etwa 20 - 30 Minuten.

## **Literatur**

NARANJO, C. & ORNSTEIN, R.E. (1976): Psychologie der Meditation. Frankfurt/Main: Fischer.

RIELÄNDER, M. (1993). Meditation, Herzensmeditation, Herzensgebet - Zur Einführung und Einübung. Seeheim: Selbstverlag.