

Über Kung-Fu, Qigong, Meditation und Gesundheit

Vortragsentwurf

von
Robert Hammer
2024

- Demonstration: 1. Qigong-Kata Drache des Drachenwegs nach Lanto.¹
2. Kung-Fu-Kata Tiger des traditionellen 洪拳²-Kung-Fu-Stils.
3. Buchstaben-Kata 化.³

Das erste vorgezeigte Kata ist ein Qigong-Kata. Ein Qigong-Kata ist die Harmonie (Synchronisierung) von Bewegung und Atmung.

Das zweite vorgezeigte Kata ist ein Kung-Fu-Kata, eine Harmonie von Bewegung, Atmung und Kraft mit Kampforientierung.

Das dritte Kata ist ein Kung-Fu-Kata, in welchem sich der chinesische Universalismus als Geistesakt manifestiert: Die Körperbewegungen werden einem Schriftzeichen nachgebildet.

Die Einleitung mit dem Vorzeigen einiger Kata ist darauf zurückzuführen, dass die von mir verwendeten Meditationstechniken auf den traditionellen Kung-Fu-Stil Hong Quan zurückzuführen sind.

Es mag vielleicht für ein medizinisch-philosophisches Seminar nicht angebracht sein, Kung-Fu und Meditation zu thematisieren. Aber dies ist falsch, weil das Thema der Medizin die Gesundheit und der Gegenstand von Kung-Fu, Meditation und Qigong ebenfalls - die Gesundheit ist.

Einem Bericht zufolge wurde ein Zen-Meister eingeladen, einen Vortrag über Zen-Meditation zu halten. Er kam, setzte sich, schweg eine Stunde, erhob sich – und ging ohne ein Wort zu sagen. Dieser Zen-Meister hat eigentlich das einzig Richtige gemacht, was man bei Meditation machen kann: Schweigen. Man kann 1000 Bücher über Meditation lesen, 1000 Vorträge über Meditation hören, man kann dann sehr geschickt über Meditation reden – hat aber keine Ahnung von Meditation. Worum es bei Meditation geht, kann man nur durch Meditieren verstehen lernen.

Kung-Fu

Ich habe mich für eine etwas andere Vorgangsweise entschieden, weil die wenigsten der hier Anwesenden ein Schweigen zu Meditation verstehen würden und ich hoffe, dass durch die Demonstration eines Qigong-Kata und eines Kung-Fu-Kata das Ganze etwas anschaulicher gestaltet wird. Qigong-Kata sind auch Arten von Meditation (Gehmeditationen) und dies trifft auch auf Kung-Fu-Kata zu, welche alleine in Abgeschlossenheit geübt werden. Kung-Fu hat auch eine philosophische Relevanz, weil durch die Kampforientierung existenzielle Probleme

¹ Den esoterischen Teil des Buches kann man als wissenschaftlich orientierter Mensch weglassen, die Übungen sind aber sehr gut.

² Pinyin: hōng quán (große Faust).

³ Pinyin: huà (sich verändern, verwandeln).

virulent werden, wie z. B. in einer Notwehrsituation, wenn eine Entscheidung über Leben und Tod getroffen werden muss, was eine Auseinandersetzung mit der Todesthematik notwendig macht.

Das allgemeine Verständnis über Kung-Fu wird von der Filmindustrie diktiert, welche einen falschen Eindruck vermittelt. Filmwelt ist Scheinwelt. Was in den Filmen gezeigt wird, ist Show-Kung-Fu; gut für das Auge, aber mangelhaft in der Kampfeffizienz. Die Vorstellung, dass bei einem traditionellen Kung-Fu-Training das Kämpfen an der allerersten Stelle steht, ist falsch. Der Ursprung eines traditionellen Kung-Fu-Trainings liegt im religiösen Bereich: monastischen Ursprungs war die Erleuchtung das Ziel – man bedenke den buddhistischen Hintergrund. Die Traditionalisten in China und heute wohl eher außerhalb Chinas, weil zur Zeit der Kulturrevolution die traditionellen Kung-Fu-Meister vertrieben wurden, trainieren immer noch Kung-Fu, um die Erleuchtung zu erlangen.

Für Menschen ohne Reinkarnationsglaube steht an erster Stelle die Gesundheit, dem chinesischen Universalismus entsprechend Gesundheit an Leib, Seele und Geist.¹ An zweiter Stelle etwas, was in unserer heutigen Gesellschaft absolut unbekannt ist: Anstand! An dritter Stelle steht gutes Benehmen, und erst an der letzten und unwichtigsten Stelle steht das Kämpfen.

Aus dieser Prioritätenanordnung ist schon ersichtlich, dass die allgemeinen Vorstellungen über Kung-Fu falsch sind.

Das Ethos des traditionellen Kung-Fu lautet, dass dieses Wissen und diese Fähigkeiten nur für die Verteidigung verwendet werden dürfen. Das Resultat eines solchen Trainings soll ein friedfertiger Geist sein, welcher mit einer hohen Wehrfähigkeit verbunden ist und – wenn anders nicht möglich – mit einem unbeugsamen, unnachgiebigen Willen zum Kampf.

Das autogene Training

Im holden Alter von 18 Jahren beschloss ich im Jahr 1969, durch die Erfolge der österreichischen Ski-Mannschaft inspiriert, welche das Autogene Training nach Schultz praktizierte, das Autogene Training zu erlernen. Als Kind vom Lande ging ich in meiner Einfältigkeit zu einem Psychiater, um von ihm das Autogene Training zu erlernen oder doch zu erfahren, wo man es erlernen kann. Dieser sagte, das sei überhaupt kein Problem. Ich möge mir das Übungsbuch von Schultz kaufen und eben das tun, was da drinnen steht. Gesagt, getan. Ganz vorne in diesem Übungsbuch stand die Warnung von Schultz, dass man sich einen Lehrer suchen soll und dieses Büchlein nicht für Selbstversuche geeignet ist. Aber dies kann ja gar nicht so arg sein, wenn der „Gott in Weiß“ sagt, dass man das tun kann, oder? ;-)

Ich begann nach den Anleitungen dieses Büchleins mit dem autogenen Training herumzuxperimentieren. Nach einiger Zeit stellten sich allerdings etwas eigenartige Symptome ein, wie z. B. Angst vor Geister, obwohl ich nicht an Geister glaubte! Da mir dies doch etwas komisch vorkam, ging ich wieder zum „Gott in Weiß“ und erklärte mein Problem. Er teilte mir daraufhin mit, dass er sich damit auch nicht auskenne. Sic! Er verwies mich allerdings zu Dr. Heinrich Wallnöfer, einem Schüler von Schultz, welcher in Wien ordinierte. Bei einer telefonischen Kontaktaufnahme wies mich Wallnöfer an, sofort mit dem Autogenen Training aufzuhören. Seiner Stimme nach zu urteilen, war er ziemlich entsetzt über meine Versuche.

¹ Chinesisch: Leib und Seele.

Bei Wallnöfer erlernte ich dann das Autogene Training. Obwohl er mich eigentlich nichts anderes lehrte, als ich nach dem Übungsbuch geübt hatte, durchlief ich eine völlig andere Entwicklung. Die doch etwas eigenartige Angst vor Geistern verschwand, meine latenten Jugenddepressionen genauso. Von Kleinstkindesalter an hatte ich Unterleibsschmerzen der schlimmsten Art gehabt und die Schulmedizin konnte mir nicht helfen. Diese Unterleibsschmerzen verschwanden ebenfalls ganz von selbst - ohne spezielle Therapie!

Wahrscheinlich fragt sich jetzt jeder der hier Anwesenden wie so etwas möglich sein kann. Nun, die Antwort ist ganz einfach: In meinen Eigenversuchen habe ich das getan, was in diesem Übungsbuch stand, ohne den entsprechenden mentalen Entwicklungsstand zu haben, welcher für die einzelnen Übungen notwendig ist. Mit anderen Worten – ich habe nicht den zeitlichen Abstand beim Erlernen der Übungen eingehalten, welcher für die geistige Entwicklung notwendig ist. Ich habe vorzeitig Übungen gemacht, welche man nur nach einer längeren Zeit des Übens machen darf. Wallnöfer vermittelte mir die einzelnen Übungen in einer strukturierten Form nach einem bestimmten Zeitablauf.

Nach einigen Jahren Praxis mit dem Autogenen Training erkrankte ich während eines Auslandsaufenthaltes an einer Jugendpsychose, in der ich die Erfahrung des Verlustes des Ich, des Identitätsverlusts, machte. Ich war in einer miserablen Verfassung, welche eine stationäre Behandlung notwendig machte. Als Beschäftigungstherapie wurden Körbe geflochten. Bei dieser Krankheit treten Konzentrationsstörungen auf, welche es unmöglich machen, einen fehlerfreien Korb zu flechten. Den Korb, den ich flocht, war aber völlig fehlerfrei! Dieser Korb war die Sensation im Krankenhaus und man versuchte, ihn mir abzukaufen.

Meine Schlussfolgerung war, dass die vorangegangenen Jahre regelmäßiges Autogenes Training bei mir eine Konzentrationsfähigkeit gefördert hat, welche sich auch in dieser Krankheit auswirkte, obwohl ich zu dieser Zeit nicht trainierte (nicht trainieren konnte).

In den folgenden Jahren traten psychotische Schübe auf, allerdings in einer nur geringfügigen Form, weil ich mich aufgrund der Kenntnis der Symptome sofort in medizinische Behandlung begab.

Nach erfolgreicher Beherrschung der von meinem Kung-Fu-Meister aufgenommenen Meditationstechniken tauchte diese Krankheit nie wieder auf, was auf eine anti-psychotische Wirkung von Meditation schließen lässt.¹

Durch all die Jahrzehnte hindurch stand ich unter beträchtlichen Belastungen: Ein Blasenleiden erforderte nächtliche „Spaziergänge“ auf ein gewisses Örtchen, im Schnitt 15-mal, in meiner Studienzeit zählte ich in einer Nacht 28 solcher Gänge; ich hatte Schichtdienst mit 40-60 Arbeitsstunden pro Woche; gleichzeitig machte ich die Externisten-Matura und später kam mein Studium dazu. Obwohl ich von Kindesalter an keine robuste Natur hatte, konnte ich diese Belastungen ohne Probleme ertragen. Ich hätte hier nie einen Zusammenhang mit dem Autogenen Training hergestellt. Erst in der Retrospektive aus meinen Meditationserfahrungen heraus erkannte ich diesen. Ich bin deshalb auch heute noch vom Autogenen Training angetan, obwohl es eine schwache Meditationsform ist, aber vielleicht ist gerade dies der Grund, warum das Autogene Training – aus meiner Sicht – besonders für medizinische Behandlungen geeignet ist, wofür es allerdings auch von Schultz gedacht war. Mit dem Autogenen Training ist keine mystische oder metaphysisch/religiöse Orientierung verbunden, weshalb es von Menschen aller Kulturen praktiziert und damit therapeutisch verwendet werden kann.

¹ Allerdings nicht anzuwenden bei einem akuten psychotischen Schub!!!

Das Autogene Training hatte in den 20 Jahren, in denen ich es regelmäßig 5-10 Minuten pro Tag praktizierte,¹ generell positive Auswirkungen, was mir aber erst bewusst wurde, als ich mich mit Meditation zu beschäftigen begann.

Meditation

Seit ungefähr 20 Jahren wird mit Hochdruck zu Meditation geforscht und die Studien häufen sich. Ich will mich aber nicht weiter mit den wissenschaftlichen Forschungsergebnissen auseinandersetzen und verweise diesbezüglich auf die dementsprechende Literatur. Erfreulicherweise beginnen sich jetzt auch die Philosophen mit Meditation auseinanderzusetzen und es ist eine spannende Frage, welche Entwicklung Meditationsphilosophie – die Verbindung von westlichem philosophischem Denken mit Meditationstechniken – nehmen wird.

Ich selbst habe am meisten aus Erfahrungsberichten von Meditanten² gelernt und nicht von der Literatur, in welcher meditationstechnische Anweisungen gegeben wurden. Auch nicht, wenn sie von „Erleuchteten“ stammten. Deshalb berichte ich in diesem Vortrag meine persönlichen Erfahrungen in der Hoffnung, dass dies für den einen oder anderen, welcher sich für Meditation interessiert, von Nutzen ist; vielleicht besonders für die angehenden Ärzte unter uns, welche Meditation therapeutisch anwenden wollen.

Im Jahr 1987 lernte ich von einem Meister eine Meditationstechnik des traditionellen Kung-Fu-Stils Hong Quan, welcher vermutlich auf die chan³-buddhistische Ursprünge zurückgeht.⁴

Der Meister zeigte diese Technik nicht nur mir, sondern auch den anderen Klub-Mitgliedern. Nach der ersten Meditationssitzung fragten sich die anderen, wozu dies überhaupt gut sein soll, weil sie keinerlei Auswirkungen verspürten. Ich selbst hatte zu diesem Zeitpunkt eine 18-jährige Praxis des Autogenen Training hinter mir und bei mir lief es völlig anders. Der Meister zeigte uns das Meditieren im Lotus bzw. Halblotus. Ich war 36 Jahre alt und der Halblotus war eine ziemlich schmerzhafte Angelegenheit. Erstaunlicherweise verschwanden diese Schmerzen in der meditativen Versenkung schlagartig! Sie tauchten erst wieder auf, als ich aus der Versenkung herauskam. Eine komplette Analgesie kann man auch mit dem Autogenen Training erreichen, aber nur mit einem riesigen Aufwand. Bei dieser Technik verschwanden die Schmerzen ganz von selbst. Ich wurde neugierig ...

In Folge versuchte ich die Meditationstechnik in eine Struktur zu bringen, vor allem den richtigen Meditationssitz zu finden. Die Experimente dauerten vier Monate an, bis ich sie wegen Misserfolgs abbrach. Ich hatte enorme Probleme, mit einer Symptomatik, welche auch meinem Meister unbekannt war.

Ich musste auch das Training aus gesundheitlichen Gründen einstellen. Fünf Monate später begann ich wieder mit dem Training. Das Training lief super, als ich allerdings zu Hause war, fiel ich in ein tiefes Loch von Depressionen und Angstzuständen. Schlussfolgerung: verspätete Auswirkung der fehlgeschlagenen Meditationsexperimente.

¹ Unterstufe.

² Nicht Mutanten, das ist etwas anderes. ;-)

Meditant = def.: Ein Mensch, welcher Meditation praktiziert.

³ Japanisch: Zen.

⁴ Ein paar Jahre später erlernte ich Neigong-Meditationen, welche vermutlich taoistische Wurzeln haben.

Die Erkrankung war derart schwerwiegend, dass eine psychiatrische Behandlung notwendig wurde. Mein Arzt, ein sehr guter Arzt ohne Meditationserfahrung, war mit einer Symptomatik konfrontiert, welche ihm in seiner ärztlichen Laufbahn noch nie untergekommen war. Ich war 14 Monate am Rande des Suizids; in einer Hölle, die man nicht beschreiben kann. Mein Arzt war aber so ehrlich, dass er mir in diesen 14 Monaten immer wieder sagte: »Herr Hammer, bei Ihnen kenne ich mich nicht aus.« Durch diese Ehrlichkeit hatte ich Vertrauen zu meinem Arzt, welcher mich – abgesehen von der medikamentösen Behandlung – mit purem Einfühlungsvermögen über die kritische Zeit brachte.

Wenn man sich durch Meditation ruiniert, kann man durch eine rein psychiatrische, schulmedizinische Behandlung nicht gesund werden. Und dies wusste ich, was keine angenehme Situation war. Meditative Fehlentwicklungen mit pathologischen Folgen können nur durch Meditation wieder völlig korrigiert werden.

Wenn man sich durch Meditation ruiniert, gibt es drei Möglichkeiten, um wieder völlig gesund zu werden:

1. Man findet einen Meister, *der diese Bezeichnung verdient* und die gleiche Meditationstechnik beherrscht, mit der man sich ruiniert hat. Dies wäre das Ideal.
2. Man findet einen Meister, *der diese Bezeichnung verdient*, welcher eine stärkere Meditationstechnik beherrscht als diejenige, mit der man sich ruiniert hat.
3. Bei der Vielzahl der Meditationstechniken sind die beiden vorher aufgezählten Möglichkeiten weitgehend ausgeschlossen, was darauf hinausläuft, dass man sich selbst am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen muss.

Für mich stand nur diese dritte Möglichkeit zur Verfügung. Um einen Begriff über die Schwere der Erkrankung zu vermitteln: Ich musste mein Studium für vier Jahre aussetzen, das Kung-Fu-Training für fünf Jahre.

Parallel zur psychiatrischen Handlung und auch später instrumentalisierte ich das Autogene Training für eine Stabilisierung meiner psychischen Verfassung. Ich konnte zwar meine Gesundheit mit dem Autogenen Training nicht völlig wiederherstellen, aber doch so weit, dass ich nach drei Jahren meine Meditationsexperimente wieder aufnehmen konnte und schließlich war ich so weit, mein Studium und das Training wieder aufzunehmen.

Aus diesem Bericht ist, glaube ich, unmittelbar einsichtig, dass die Vorstellung, Meditation sei etwas Harmloses, falsch ist. Wenn durch eine Meditationstechnik Wirkung erzeugt werden kann, besteht die Möglichkeit von Nebenwirkungen oder kontraproduktive Wirkungen.

Meditation ist janusköpfig, ein zweiseitiges Schwert. Wenn man richtig meditiert – genauer gesagt: gleich von Beginn weg richtig vorgeht – hat man einen großen Nutzen. Falsches Meditieren kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Schäden führen.

Aber - meine erste Annäherung an diese meditativen Techniken hätte ich fast mit dem Leben bezahlt. Bei einer zwei Jahrzehnte späteren schweren Erkrankung, welche aufgrund der Schwere zur Berufsunfähigkeit führte, hat die gleiche Meditationstechnik dazu geführt, dass ich diese Erkrankung mental überstehen konnte. Es handelte

sich um Umwelterkrankungen, welche in der Regel einen schweren Verlauf haben und chronisch sind. Die Erkrankung führte zu einer negativen Gemütsverfassung und zu Depressionen.

Einige Jahre lang war ich in keiner guten (eigentlich richtig miesen) Verfassung, weshalb ich auf Langzeit-Liege- meditationen ging, mit einer Meditationsdauer von 2 bis 5 Stunden, ohne Unterbrechung. Bei diesen Meditationen fiel ich in einen schlafähnlichen Zustand, in welchem ich mich offensichtlich regenerierte. Nach dem Herauskommen aus der meditativen Versenkung war ich in einem hellwachen Zustand. Ich wartete, bis ich mich richtig wohl fühlte und dann beendete ich die Meditation.

Das ist es, was ich mit dem Ausdruck „Janusköpfigkeit der Meditation“ meinte: Bei meiner ersten Annäherung an diese meditativen Techniken hätte ich fast mein Leben verloren, bei meinen Umwelterkrankungen 20 Jahre später halfen mir meine meditativen Fähigkeiten, diese Zeit zu überstehen ...

In der Zeit meiner Rekonvaleszenz hatte ich sehr viel Zeit zum Nachdenken und es war sehr rasch der Gedanke geboren, Meditation und Philosophie – *unsere* Philosophie mit Meditation – zu verbinden. Mein meditativer Werdegang war zwar – milde gesagt – etwas schwierig, aber ich habe erkannt, welches Potenzial in einer meditativen Praxis liegt; vor allem die sich eröffneten Möglichkeiten einer Meditationsphilosophie. Ich beschloss deshalb, mein Wissen und meine Erfahrungen weiterzugeben.

Das Forschungsprojekt

Ich habe vor etwas über 20 Jahren ein privates Forschungsprojekt geleitet, welches neun Jahre dauerte und leider aufgrund meiner Umwelterkrankung ein vorzeitiges Ende gefunden hat. Bei diesem Forschungsprojekt ging es um die Frage, ob unsere – d. h. die westliche – Philosophie mit einer östlichen Meditationstechnik kombiniert werden kann, ohne dass die Spiritualität einer solchen Praxis verloren geht. Wenn man bei einem Meister einer asiatischen Meditationstradition meditieren lernt, kann es nicht verhindert werden, dass fremde – d. h. nicht-westliche – Kulturelemente in die Meditationspraxis hineinfließen. In Kombination mit der Vermittlung von meditationstechnischem Wissen kann dies zu einer Entfremdung von den eigenen kulturellen Wurzeln führen, was als Folge unter Umständen zu einem Verlust der eigenen Identität führen kann. – Deshalb die Frage, ob nicht unsere Philosophie als geistiger Inhalt für eine meditative Praxis dienen kann, ohne die wichtige spirituelle Komponente einer meditativen, ursprünglich religiösen Praxis zu verlieren.

Die Schüler habe ich vom philosophischen Institut der Universität Wien rekrutiert.

Aufbau bzw. Vorgangsweise, Didaktik:

1. Jahr: Qigong¹-Meditationen, welche ursprünglich wohl auf den Chan-Buddhismus zurückzuführen sind, als Liegemeditationen; partikuläre Kunstatmung.

Grundkursdauer zwei Monate bei einem einmaligen wöchentlichen Treffen. Vermittlung der Meditationstechnik im Einzelunterricht. Parallel dazu ein philosophisches Seminar, so wie es hier jetzt stattfindet.

¹ „Atemarbeit“.

Meine Schüler lernen mit neun Atemzügen zu meditieren, in der ersten Woche. In der zweiten Woche kommen wieder drei Atemzüge dazu bzw. jede Woche wird die Meditationsdauer um einige Atemzüge angehoben, dazu kommen später einige nonverbale Übungen dazu.

Ein halbes Jahr später ein Treffen mit meinen Schülern, um zu sehen, ob alles in Ordnung ist.

2. Jahr: Wechsel zu Sitzmeditationen auf Sessel.¹ Wechsel auf völlige Kunstatmung. Die Technik bleibt an und für sich gleich, aber es kommen wieder einige kleine Zusätze dazu.

3. Jahr: Gehmeditationen, genauer genommen die Qigong-Kata des Drachenwegs, wovon ich vorhin den ersten, den Drachen-Kata vorgezeigt habe. Dauer des Erwerbs des Drachen-Kata: ein Jahr. Alle paar Wochen wird eine neue Figur hinzugenommen. Das Drachen-Kata lehre ich, die weiteren vier Kata (Tiger, Leopard, Schlange, Kranich) müssen meine Schüler selbstständig erwerben.

Diese langsame Vorgangsweise ist darauf zurückzuführen, dass es beim Erwerb dieses Kata wie beim Meditieren um eine geistige Entwicklung geht, welche bekanntlicherweise Zeit braucht ... so wie bei einem Studium der Philosophie.

4. Jahr: Das erste Mal gemeinsame Meditationen. Der Grund für diese späten gemeinsamen Meditationen liegt darin, dass Meditieren in der Gruppe sehr leicht fällt, aber durch die verschiedenen Atemrhythmen der Meditierenden Irritationen entstehen können. Bei einer vorangegangenen dreijährigen Meditationspraxis kann davon ausgegangen werden, dass solche Irritationen bzw. andere Störfaktoren sich nicht mehr negativ auf den eigenen Versenkungszustand auswirken.

5. Jahr: Neigong²-Stehmeditationen. Erlernen einer Meditationstechnik, welche vermutlich ihren Ursprung im Taoismus hatte. Bei diesen Meditationen lässt man das geheimnisvolle Qi, aus welchem dieses Universum entstanden ist und wodurch dieses Universum erhalten wird, durch den Körper fließen. Dies artikuliert sich in einem Wärmefluss, kann jedoch auch als Kältefluss auftreten.

Die mystische altchinesische Erklärung ist für das wissenschaftliche Zeitalter nicht mehr akzeptabel und entspringt dem damaligen herrschenden chinesischen Weltbild.

Was ich allerdings bestätigen kann, ist, dass es möglich ist, diesen Wärmefluss zu erzeugen (bei mir tritt das Qi als Wärme auf). Ich selbst erwarb diese Technik im Alter von über 50 Jahren und stellte beim Implementieren in das Training höchst erstaunt fest, dass ich trotz meines Alters stärker und schneller wurde!

Ich stellte diese Trainingsexperimente nach einiger Zeit aufgrund der Erkenntnis ein, dass dies Techniken sind, um in Gefahrensituation (wie z. B. beim Kampf im Krieg) das körperliche Leistungspotenzial zu steigern – und zwar über ein für Körper und Geist schädliches Ausmaß hinaus. Im Krieg, wenn es um Leben und Tod geht, mag es zwar vertretbar sein, Techniken anzuwenden, welche zu gesundheitlichen Schäden führen, weil die Alternative nur der Tod wäre. Ein derartiges Training erachte ich aber in unserer Zeit als kontraproduktiv, weil gesundheitliche Schäden lediglich zu Trainingszwecken nicht akzeptabel sind. Rein als Meditation scheint sich diese Technik eher körperlich positiv auszuwirken.

Zu meinem Bedauern muss ich sagen, dass kein einziger meiner Schüler diese Technik völlig beherrschen gelernt hat.

¹ Der Lotus bzw. Halblotus ist normalerweise für westliche Menschen nicht geeignet.

² „Innenarbeit“, „innere Arbeit“.

Wahrscheinlich wird jetzt jeder in diesem Raum über die von mir aufgewendete Zeitdauer für das Erlernen von Meditation schockiert sein, weil in unserer Leistungsgesellschaft das potenzielle Maximum in der kürzesten Zeit erreicht werden muss.

Im meditativen Bereich ist jedoch das schnelle Erwerben meditativer Techniken negativ zu bewerten. Dies gilt auch für Qigong. Die Qigong-Lehrer wissen sehr wohl, dass eine langsame Vorgangsweise beim Erlernen wichtig ist, aber aufgrund finanzieller Erwägungen halten sich diese „Meister“ nicht an diese Regel.

Das von mir entwickelte Konzept ist darauf zurückzuführen, dass ich die Techniken von meinem Meister in nur rudimentärer Form aufgenommen habe. Einerseits waren sprachliche Verständigungsschwierigkeiten das Problem, andererseits dürfte mein Meister diese Techniken in seiner Jugend erlernt, aber später nicht mehr praktiziert haben. Die von mir vorgenommenen Änderungen an den Meditationstechniken beschränkten sich darauf, den Techniken eine Struktur zu geben.

Vielleicht wird jetzt auch verständlich, warum ich meinen Schülern das Meditieren als Liegemeditation erlernen lasse. Wenn ein Mensch krank ist, ist er in einem geschwächten Zustand. In diesem Zustand kann man keine Sitzmeditationen machen, weil sie zu anstrengend sind. Andererseits kann Meditation bei der Behandlung von Krankheiten¹ bzw. der Rekonvaleszenz sehr hilfreich sein, wofür Liegemeditationen ideal sind.

Ein weiterer Grund ist, dass man beim Liegen kaum einen Haltungsfehler begehen kann, was vermutlich der Hauptgrund für das Fehlschlagen meiner ersten Meditationsversuche war.

Nutzen von Meditation

Aus meiner Sicht ist Meditation von zweifachem Nutzen:

- 1) für die geistige Entwicklung als personale Lebensform („Mensch werden“)²:
 - Erreichung größtmöglicher persönlicher Autonomie
 - Förderung der Kreativität
 - gesteigerte Problemlösungsfähigkeit
 - Entstehen neuer Ideen
 - Ansteigen des Empathie-Vermögens (ohne spezielle Übungsausrichtung)
 - emotionale Ausgeglichenheit (stimmungsstabilisierend)
 - erhöhte Resilienz
 - Konzentrationssteigerung
 - Geduld
 - Beharrlichkeit, Ausdauer
 - Willensstärkung
 - Steigerung der Reaktionsfähigkeit
 - Steigerung der Reflexe
 - Sozialisierung (die meditative Versenkung führt nicht zu einem Ego-Trip)

¹ Nicht bei jeder Krankheit! Es hängt von der Art der Erkrankung ab.

² Im Sinne des Ideals von Humanität.

- 2) für therapeutische Anwendungen:
- antipsychotische Wirkung (nicht während eines psychotischen Schubs!)
 - analgetische Wirkung
 - antidepressive Wirkung
 - angstreduzierende oder -aufhebende Wirkung

Orientierung und Didaktik

Für die geistige Entwicklung ist es notwendig, Meditationen eine Richtung zu geben. In den asiatischen Traditionen sind religiöse Inhalte vorgegeben, welche für einen westlichen Menschen, Menschen aus anderen Kulturkreisen bzw. im wissenschaftlichen Zeitalter nicht annehmbar sind, weshalb ich nicht-zielgerichtete Meditationen bevorzuge, was in den meditativen Traditionen als „Leere“ bezeichnet wird.

Verbal- oder Imaginationsmeditationen geben einen bestimmten Inhalt vor, welcher aber – durch die bewusste Zielsetzung mittels Wörter¹ oder Bilder in der meditativen Versenkung – in eine bestimmte Richtung weisen, wobei der Meditand nicht wissen kann, ob sie richtig ist. Falsche Zielsetzungen in einer meditativen Praxis können in die Irre, zu Realitätsverlust bzw. Verfremdung der eigenen Persönlichkeit führen.

In gewisser Hinsicht ist das Buchstaben-Kata, das ich demonstriert habe, ein Beispiel für eine geistige Zielsetzung. Je nach Betonung hat dieses Ideogramm verschiedene Bedeutungen. Ich habe mich für die Bedeutung »sich verändern«, »verwandeln« entschieden, weil dadurch symbolisch die Entwicklung, welche man bei einem Kung-Fu-Training durchläuft, dargestellt wird; nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das Gleiche trifft auf eine meditative Entwicklung zu: sich verändern, sich verwandeln, sich weiterentwickeln. Die Buchstaben-Kata – das vorgezeigte ist nur eines – sind charakteristisch für den alchinesischen Universalismus: Hier werden körperliche Übungen mit geistigen Inhalten versehen.

Ich habe natürlich auch mit Verbal- und Imaginationstechniken experimentiert, aber ich bin immer wieder von meinem „Daimonion“ auf die „Leere“ zurückgeführt worden. Nur in der „Inhaltslosigkeit“ der meditativen Versenkung kann sich das genuine, je-eigene Selbst entwickeln, was aus meiner Sicht der eigentliche Zweck einer meditativen Praxis ist.

Es ist notwendig, dass westliche Meditanden sich von den Vorstellungen der asiatischen Traditionen lösen und eine eigene Form von Spiritualität entwickeln. Im Westen gibt es meines Erachtens nur zwei akademische Disziplinen, welche eine adäquate Geisteswelt für Meditation liefern können. Die eine ist die Theologie, die andere die Philosophie. Bei der Theologie hat man aber wieder eine religiöse Ausrichtung, welche nicht für jeden annehmbar ist. Der philosophische Weg ist besser, weil man sich beim Studium der Philosophie mit den verschiedensten Philosophen und Denkrichtungen auseinandersetzen muss, was jegliche Form von Indoktrinierung verhindert. Die anderen Geisteswissenschaften wie Linguistik, Psychologie, Geschichte etc., sind zu spezialisiert, um eine allgemeine Orientierung geben zu können.² Ich erachte es deshalb für notwendig, dass die Philosophen im

¹ Formeln, Mantras.

² Nach meinen Beobachtungen verbindet jeder Meditand seine Meditationspraxis mit seinen je eignen Interessensgebieten.

meditativen Bereich die asiatischen Glaubenswelten hinter sich lassen und sich auf ihre eigenen geistigen Traditionen besinnen müssen, um eine eigene Geisteswelt¹ für eine genuine Meditationspraxis zu erreichen.

Erleuchtung ist für einen nüchternen, wissenschaftlich orientierten Menschen kein Meditationsziel, weil die überlieferten Vorstellungen über das Wesen von Erleuchtung nicht wissenschaftlich belegbar sind bzw. die Forschung auf diesem Gebiet zu einer Desillusionierung geführt hat. Es sei auf die Experimente des kanadischen Neurowissenschaftlers Michael Persinger verwiesen, der mit seinen „Gotteshelm“-Experimenten² den Nachweis erbrachte, dass solche Erlebnisse unter bestimmten Laborbedingungen erzeugt werden können und reproduzierbar sind, weshalb eine transzendent-metaphysische Interpretation obsolet ist. Gott ist nach Persinger eine Funktion des Gehirns.³

Es soll hier in keiner Weise gegen Religion polemisiert werden, aber die religiöse oder ideologische Ausrichtung einer meditativen Praxis mag zu einer Verstärkung der eigenen Überzeugungen führen, jedoch - eine starke Überzeugung ist kein Kriterium für die Wahrheit dieser Überzeugung.

Im Umgang mit meinen Schülern habe ich gelernt, dass Meditation nicht ein Studium und ein Studium nicht Meditation ersetzen kann. Bei meinen nicht-akademischen Schülern ließen sich positive Persönlichkeitsveränderungen feststellen, aber keine Verminderung der intellektuellen Distanz zu meinen akademischen Schülern. Meditation mag kurioserweise die existenzielle Verständnisfähigkeit vergrößern, aber ich bezweifle, dass dadurch die Intelligenz gesteigert wird.

Aufgrund der hier geschilderten persönlichen Erfahrungen mit Meditationstechniken wird es wohl nicht verwundern, dass ich bei der Didaktik bzw. Vermittlung von Meditationstechniken zu allergrößter Vorsicht rate.

Vorbehalte

Die wissenschaftliche Forschung auf diesem Gebiet kann bis heute keine universellen Kriterien liefern, womit Meditation allgemeingültig definiert werden könnte. Zu vielfältig sind die verschiedenen Techniken und es bleibt abzuwarten, ob die Neurowissenschaften mit der Zeit ein übereinstimmendes neuronales Aktivitätsmuster für die verschiedenen Techniken liefern können, um einen gemeinsamen Nenner für die divergierenden Meditationspraktiken aufzuzeigen. Kein Mensch kann sagen, was beim Meditieren eigentlich geschieht. Man wird sehen, ob sich der menschliche Geist „festmachen lässt“.

Gerade im wissenschaftlichen Bereich stelle ich mit einer gewissen Skepsis fest, dass Studenten beim Erlernen von Meditation im universitären Bereich die Möglichkeit geboten wird, im Rahmen ihres Studiums verschiedene Techniken auszuprobieren, um herauszufinden, was jeweils die richtige Meditationstechnik für den Einzelnen ist. Ich muss hier Bedenken äußern, weil ich zu der Überzeugung gelangt bin, dass das Nervensystem schon bei den allerersten Atemzügen beim Erlernen von Meditation „programmiert“ wird. Durch das Ausprobieren verschiedener Techniken wird das Nervensystem nur irritiert und es werden unter Umständen bei dieser Vorgangsweise

¹ Nicht metaphysisch-transzendent zu verstehen!!

² Engl.: »God helmet experiments«.

³ Persinger mag aufgrund seiner Experimente zu dieser Schlussfolgerung gelangt sein, aber er übersieht, dass dies keine hinreichende Bedingung für den Nachweis einer Nicht-Existenz eines göttlichen Wesens ist. Atheismus ist genauso eine Form des Glaubens wie jeder Theismus. Das Göttliche lässt sich weder beweisen noch widerlegen.

bereits die Grundlagen für spätere gesundheitliche Probleme gelegt. Ich selbst würde es nicht wagen, eine Meditationstechnik zu beurteilen, welche ich selbst nicht mindestens fünf Jahre praktiziert hätte. Ich würde deshalb raten, die Technik aufgrund von deskriptiven Beschreibungen zu wählen, damit man eine ungefähre Vorstellung von dem hat, was man damit machen kann und dann konsequent diese Technik zu praktizieren. Ein paar Jahre später kann man immer noch die Technik wechseln oder andere Techniken hinzunehmen.

Ideal ist nicht das Erlernen der verschiedensten Techniken von verschiedenen Meistern, sondern die Genese der Meditationstechniken „aus-sich-selbst-heraus“, aus der eigenen meditativen Versenkung. Dies ist eine ganz natürliche Entwicklung.

Weiters habe ich Vorbehalte gegen Meditationskurse mit einer Dauer von einigen Wochenenden, Wochen oder Monaten, in denen man ein Lehreddiplom erwerben kann, womit die entsprechende Kompetenz für das Lehren von Meditationstechniken nachgewiesen wird. Nach meiner Erfahrung dauert es ca. sechs bis sieben Jahre Meditationspraxis in *einer* Meditationstechnik, bis man die entsprechende mentale Konstitution hat, um Schüler zu betreuen. Ich selbst habe erst nach zehn Jahren meinen ersten Schüler angenommen. Die Befähigung durch Prüfungen nachzuweisen, ist ziemlich unsinnig, weil niemand in einen anderen hineinschauen kann. Gerade im geistigen Bereich können keine objektiven Kriterien für die richtige Beurteilung gefunden werden und übernatürliche Fähigkeiten anzuführen, welche man angeblich durch Meditation erwerben kann, ist Irrglaube.

Gegen die Verwendung von Meditationsapps ist einzuwenden, dass dies auf eine Fremdbestimmung hinausläuft. Dies trifft auch auf verbal geführte Meditationen zu, sowie musikalische oder sonstige akustische Signale. Genauso sind Online-Kurse abzulehnen. Nach meiner Erfahrung ist das persönliche, physische Gegenüber¹ beim Auftauchen von meditativ kausierten Problemen notwendig, um das Problem erkennen zu können. Dieses unmittelbar direkte Visavis ist bei Online-Verbindungen nicht gegeben.

Fehlentwicklungen und Missbrauch

Außerdem muss festgestellt werden, dass die Janusköpfigkeit von Meditation nicht nur in der meditativen Praxis direkt auftritt, indem positive oder negative gesundheitliche Folgen auftreten können,² sondern auch im existenziellen Kontext. Zu glauben, dass Meditation Menschen moralisch bessert, ist ebenfalls ein Irrglaube.

Gerade im meditativen Bereich sind Wirkungen nicht nachweisbar, weil sich eine geistige Phänomenalität nicht konkret festmachen lässt. Dadurch besteht auch die Möglichkeit des Betrugs und der Irreführung.

Hier einige Beispiele:

Berichten zufolge gibt es in Deutschland einen Aschram, in welchem ein „Erleuchteter“ residiert. Wenn er in seinem Aschram unterwegs ist, gehen die Menschen am Rande der Straße auf die Knie, um ihn zu verehren. Derselbe „Erleuchtete“ ist aber ein Homosexueller, welcher junge Männer vergewaltigt.

¹ Die gesamten kognitiven Fähigkeiten der Wahrnehmung in Verbindung mit rationaler Analyse.

² Sowohl in geistiger als auch körperlicher Hinsicht.

Medienberichten zufolge meditierte in Indien ein Jugendlicher über Jahre hinweg bei einem Baum, angeblich ohne jemals zu essen. Er wurde von den Menschen als Heiliger verehrt und - es wurde gespendet. Die ganze Familie lebte anscheinend sehr gut von diesen Spenden. Als Erwachsener und „Erleuchteter“ hatte er¹ den Berichten zufolge einen Aschram, in dem er Frauen schlug und vergewaltigte.

Einen besonderen Fall stellt der Massenmörder Breivik dar: Nur durch Meditation war er in der Lage, seine „großen Taten“ zu vollbringen!

Aus diesen Beispielen ist ersichtlich, dass Meditation nicht unbedingt notwendigerweise zu einer positiven Moralität führt, sondern der menschlichen Natur entsprechend missbraucht werden kann. Meditation mag vielleicht aus Menschen bessere Menschen machen, auch im moralischen Sinn, aber wahrscheinlich nur dann, wenn dies die intentionale Zielsetzung ist.

Abschluss

Am Ende meines Vortrags noch ein paar abschließende Worte: Ich habe mir lange überlegt, ob ich meine meditative Entwicklung und die damit verbundenen Krankengeschichten in dieser Ausführlichkeit darstellen soll, weil dadurch Interessenten vom Meditieren abgeschreckt werden könnten.

Dies ist nicht meine Absicht, aber beim Erlernen von Meditation können Fehlentwicklungen mit gesundheitlichen Schäden nicht nur durch das falsche Erlernen der Technik entstehen, sondern unter Umständen durch traumatische Erlebnisse aus der Vergangenheit verursacht werden. Die bei mir aufgetretenen negativen Reaktionen sind wahrscheinlich sehr selten, aber sie können auftreten, weshalb Vorsicht/Respekt beim Erlernen solcher Mentaltechniken angebracht ist.

Meine Botschaft soll sein: Es ist wert, sich mit Meditation zu beschäftigen, aber dass dies nicht ungefährlich ist und man sich deshalb auf jeden Fall einen Lehrer suchen soll, der Verantwortungsbewusstsein hat und die Betreuung übernimmt.

Jede effiziente Meditationstechnik ist potenziell gefährlich, aber – je effizienter eine Meditationstechnik, desto größer das Potenzial.

Damit wäre ich am Ende meines Vortrags. Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.

¹ ... und hat noch?

Literatur

- Kabat-Zinn, Jon
 Lanto
 Markowetz, Florian & Schlosser-Nathusius, Uschi, (Hrsg.)
 Metzinger, Thomas
 Murphy, Todd
 Salzman, Mark
 Schultz, I. H.
 Sedlmeier, Peter
 Wallnöfer, Heinrich
- Gesund durch Meditation, Knauer Verlag 2019
 Der Drachenweg des Shao-Lin, Drei Eichen Verlag 1991
 Kampfkunst als Lebensweg, Werner Kristkeitz Verlag 2004
 Der Elefant und die Blinden, Berlin Verlag 2023
 The God Helmet Experiments, 2019
 Iron & Silk, Vintage Departures Edition 1990
 Das autogene Training, Georg Thieme Verlag Stuttgart 1973
 The Psychology of Meditation, Hogrefe Publishing 2022
 Auf der Suche nach dem Ich, Albert Müller Verlag 1989