

# Möglichkeiten und Grenzen der Meditationsforschung

Vortrag auf der 1. Tagung der »Society for  
Meditation and Meditation Research«, 24. Mai 2001

Bernd-Christian Otto (Heidelberg)

Wir leben im Hinblick auf die Möglichkeiten der modernen Geschichtsforschung in einer einzigartigen Zeit. Im Kontext unseres Gegenstandsbereiches können wir am selben Abend Beschreibungen von Bewusstseinstchniken in einer Reihe dafür bedeutender Upanisaden etwa aus dem 8. vorchristlichen Jahrhundert lesen und uns daraufhin dem Leben und der Meditation buddhistischer Mönche im Japan des 15. Jahrhunderts zuwenden. Ein Faltblatt über Transzendentale Meditation mit einer Reihe »wissenschaftlicher« Ergebnisse zur Wirksamkeit derselben mag daneben auf dem Nachttisch liegen, sowie vergleichende Interpretationen von christlicher Mystik und Zen oder von tibetischen Visualisationstechniken und der modernen Wachtraumtherapie.

Die Tatsache, dass wir beliebige Aspekte der menschlichen Kulturgeschichte, die zeitlich wie räumlich völlig voneinander getrennt sein mögen, nebeneinander stellen und untersuchen können, ist gleichermaßen faszinierend wie verwirrend. Die Frage nach objektiven Kategorien und Maßstäben, nach denen das kulturgeschichtliche Wissen geordnet und bewertet werden kann, wurde insbesondere in der Disziplingeschichte verschiedener Geisteswissenschaften oft gestellt und unterschiedlich beantwortet. In der modernen deutschen Religionswissenschaft hat man sich nach dem Aufarbeiten evolutionistischer und universalistischer Religionstheorien, welche die Disziplingeschichte durchziehen, ganz in das methodisch sicherste Terrain der möglichst wertfreien Beschreibung zurückgezogen.

Demgegenüber – und das ist besonders in unserem Kontext von Bedeutung – stehen – wenn man das so plakativ gegenüberstellen möchte – die Naturwissenschaften mit ihrer erklärenden, universalen Theoriebildung. Um in Windelnbands berühmter Unterscheidung von 1910 zu verbleiben: mit ihrem nomothetischen Ansatz, der im Einzelnen das Allgemeine in Form eines Gesetzes sucht. Wenn wir Meditation interdisziplinär untersuchen wollen, treffen also zwei grundlegend verschiedene methodische Blickwinkel aufeinander. Diese grundlegende Thematik von singulären Gegenständen und kontextgebundener Beschreibung einerseits und universalen Begriffen, Theorien und Forschungsvorhaben andererseits wird im Folgenden immer wieder zur Sprache kommen.

Ich möchte eine mehrschichtige Definition von Meditation vorstellen und anhand dieser einige wichtige Aspekte der

Meditationsforschung reflektieren. Dabei betrachte ich ›Meditation‹ bewusst nicht als universales Phänomen der menschlichen Kulturgeschichte, das in verschiedenen Religionen lediglich auf unterschiedliche Weise ausgebildet und interpretiert wurde, sondern ich fasse ›Meditation‹ als kritischen Begriff – im Sinne einer auf eine bestimmte Weise konstruierten Kategorie, die vom westlichen Wissenschaftler erst im Kontext interkultureller Forschung mit einem universal verwendeten Bedeutungsspektrum ausgestattet wurde. Dieses universale Bedeutungsspektrum war in dem lateinischen Wort ›meditari‹, das im europäischen Raum u. a. etwa im Kontext christlicher Ritualistik verwendet wurde, freilich noch nicht angelegt und bildete sich erst im Laufe des 19., insbesondere des 20. Jahrhunderts, v. a. bei der Rezeption fernöstlicher Religionen und Bewusstseinstchniken aus. Insbesondere in den 60-er Jahren wurde ›Meditation‹ dann im Rahmen der allgemeinen gesellschaftlichen Veränderungen zum Schlagwort einer religiösen Umorientierung und Sinnsuche, die vor allem von weiten Teilen der Jugendkultur getragen wurde. Mittlerweile fungiert das Wort ›Meditation‹ als oft unsystematisch verwendeteter Sammelbegriff für eine Fülle unterschiedlicher Bewusstseinstchniken, wie es sich in gewisser Weise auch auf dieser Tagung spiegelt. Deshalb möchte ich mit der folgenden Definition eine grobe und insbesondere problembewusste Strukturierung vorgeben:

Ich fasse Meditation gleichermaßen als *Methode*, als *Weg* wie auch als *Zustand*. Alle drei Aspekte umfassen dabei unterschiedliche lebensweltliche Bereiche.

## Meditation als Methode

Diese erste Ebene des Begriffes soll ›Meditation‹ als Bewusstseinstchnik, als Methode zur Herbeiführung bestimmter Bewusstseinszustände beinhalten. Auf diese Weise können Bewusstseinstchniken aus unterschiedlichen zeitlichen und räumlichen kulturellen Kontexten im Hinblick auf die abstrakte Beschreibung der Techniken über geisteswissenschaftlich-hermeneutische Methoden erfasst und vergleichend nebeneinander gestellt werden. Diese Beschreibungsseite ist somit methodisch einigermaßen siche-

res Terrain, wenn man von der Ungenauigkeit vieler Beschreibungen absieht und deren Einbettung in einen meist religiösen Kontext beachtet.

Die Klassifikation der Techniken nach bestimmten übergreifenden Kriterien ist schon umso schwieriger, da die meisten in diesem Zusammenhang verwendeten Kategorien vom modernen Forscher stammen, und den traditionell-religiösen Interpretationsmustern vieler Meditationsformen fremd sein werden. Eine Ordnung von Meditationstechniken im Hinblick auf die Zustände, die sie hervorrufen können oder sollen, kann dann fragwürdig werden, wenn ein und dieselbe Meditationstechnik ein vielfältiges Spektrum von Wirkungen hervorrufen kann, welche vom Forscher eigentlich in jeweils unterschiedliche Kategorien eingeordnet werden müssten. Diese Kategorien können wiederum für das traditionelle Interpretationsmuster im Hinblick auf ein größeres Ziel völlig irrelevant sein. Der in der Forschung überwiegende Aspekt von Meditation als Entspannungstechnik wäre eine diesbezüglich eindimensionale Sichtweise. Hier wird, etwa in Bezug auf Zen-buddhistische Meditationsformen, ein dem indigenen Selbstverständnis fremdes – zudem von modernem Zeitgeist geprägtes – Klassifikationsmuster angelegt, welches an traditionell zu erreichenden Zielen bzw. Wirkungen weitgehend vorbeigeht.

In Bezug auf die beiden weiteren Ebenen der hier verwendeten Definition werden zwei Aspekte bedeutsam: die Korrelation von Methode und Wirkung im Hinblick auf Meditation als Zustand, und die Korrelation von Methode und Weg, also eine eventuelle Veränderung der Wirkung einer Methode, wenn sie über einen längeren Zeitraum ausgeübt wird. Dass sich bei der Ausübung einer Methode je nach Erfahrung und Praxis das Wirkungsspektrum verändert kann, wird immer wieder zu Recht thematisiert, wodurch eindimensionale Kategorien von Meditationsformen dem Gegenstand nicht mehr gerecht werden. Das ganze wird im Hinblick auf die Meditationsforschung zusätzlich kompliziert, wenn man die Bedeutung der individuellen Persönlichkeit sowie die Bedeutung von set und setting in die Erforschung der Wirkung von Meditation hineinnimmt, und nicht wie in den meisten früheren Untersuchungen ausblendet. Dann wird eine direkte Verbindung von Methode und Zustand immer schwieriger zu ziehen, da sich ein unendlich weites und immer schwieriger zu operationalisierendes Feld von teilweise bekannten, teilweise unbekannten Störvariablen auftut.

Trotz aller genannten Schwierigkeiten möchte ich aber nicht darauf verzichten, die gängigen Kategorien von Meditation als Methode vorzustellen.

Prinzipiell werden Meditationsformen von Vielen in *Gegenstandsmeditationen* und *gegenstandslose Meditationen* unterteilt. Gegenstandsmeditationen sind dabei durch die Konzentration auf einen bestimmten Gegenstand gekennzeichnet und werden meist zusätzlich in sog. extravertierte und introvertierte sowie in Mischformen davon geschieden. Wesentlich für diese Einteilung ist die »Konzentration« auf ein Objekt, welches eben »außen« oder »innen« liegt; mit dem einen Bereich wird oft eine gesteigerte Außenwahrnehmung in Verbindung gebracht gegenüber einer Reduzierung der Außenwahrnehmung im anderen Bereich. Die Grenzen sind hier schwer zu ziehen, wie ich noch ausführen werde. Hinsichtlich der Objekte der Gegenstandsmeditation

möchte ich die vielleicht wichtigsten Bereiche aufzählen: der Bereich der Atemtechniken bzw. der Konzentration auf den Atem; der Bereich der Imagination vorgestellter Bilder bzw. der Visualisation; allgemein der Bereich der Konzentration auf einen Gedanken, speziell der Bereich der Konzentration auf Wortfolgen, einzelne Wörter, Silben oder Vokale, evtl. verbunden mit rhythmischem Sprechen oder Singen; der Bereich der Konzentration auf Körperempfindungen, evtl. auf spezielle Körperregionen; der Bereich der konzentrierten Ausführung von Körperhaltungen und Körperbewegungen.

Während Gegenstandsmeditationen durch Konzentration auf einen bestimmten Gegenstand charakterisiert werden können, wird bei den gegenstandslosen Meditationen gerade versucht, das Bewusstsein an keinem Gegenstand haften zu lassen. Dass trotzdem Gegenstände da sind, wird jeder mehr oder weniger vergnügt bestätigen können, der gegenstandslose Meditationsformen schon einmal praktiziert hat. Es geht also um eine andere Art, mit den Wahrnehmungen umzugehen.

An meiner Wortwahl wird vielleicht deutlich, wie schwierig es eigentlich ist, die Techniken im Hinblick auf eine Operationalisierung des Bewusstseinsbegriffes selbst sinnvoll zu unterscheiden. Dies wird etwa an der Schwierigkeit der Unterscheidung von extravertierten und introvertierten Meditationsformen deutlich. Wenn man hier spitzfindig sein möchte, könnte man fragen: außen oder innen wovon bzw. wo liegen aussen und innen und woraus bestehen die jeweiligen Gegenstände? Diese Frage konfrontiert uns mit der amüsanten Tatsache, dass der Meditation untersuchende Wissenschaftler – wenn er sich darauf einlässt – schnell mit denselben verwirrenden Fragen konfrontiert wird wie der Meditierende selbst, die allesamt um das Problem kreisen, individuell oder wissenschaftlich zu erfassen, was denn das Bewusstsein selbst eigentlich ist. Ich erinnere z. B. an das Problem des unendlichen Bewusstseinsregresses, das im Laufe der abendländischen Philosophiegeschichte immer wieder aufgegriffen wurde. Wenn ein Baum von einem Menschen wahrgenommen wird, nimmt der Mensch – so wird angenommen – nicht den Baum selbst war, sondern ein Abbild des Baumes in seinem »Kopf«. Wer im Kopf nimmt dann aber das Abbild wahr, muss diese Wahrnehmungsinstanz im Kopf nicht wieder ein Abbild des Abbildes im Kopf haben usw.

Wenn wir diesen Gedanken im Hinterkopf behalten, und etwas modifizieren, weicht die Unterscheidung von innen und außen auf. Das, was scheinbar innen ist, wird doch von derselben Bewusstseinsinstanz wahrgenommen wie das, was scheinbar außen ist. Wenn man so will, kann man das Innere wie das Äußere jeweils als außerhalb des Bewusstseins fassen, welches wahrnimmt, oder eben beides als innerhalb. Die Körperfürzen als Grenzen dieser Kategorisierung zu nehmen, ist eine nahe liegende Möglichkeit, die aber das Problem nicht wirklich löst. Für den Wissenschaftler, der die Methoden klassifizieren möchte, scheint dies im Hinblick auf eine Kategorisierung der Techniken aber immerhin eine fruchtbarere Unterscheidung zu sein, als für den Meditierenden, der dieses Rätsel etwa als Koan verwendet.

Das Problem ist prinzipieller Natur und hängt von unterschiedlichen Selbstkonzeptionen ab, welche in implizite Bewusstseinstheorien einfließen. In verschiedenen buddhis-

tischen Schulen wird das oben beschriebene Problem dadurch umgangen, dass ein Selbst, das wahrnimmt, geleugnet wird. Eine Fülle weiterer Selbstkonzepte u. a. aus der abendländischen Philosophiegeschichte ließen sich diesem Standpunkt gegenüberstellen. Das zeigt, dass implizite Bewusstseinstheorien bzw. Selbstkonzeptionen einen wesentlichen Einfluss auf die Gestaltung der oben beschriebenen Kategorien von Meditationstechniken haben können. Der dem Zen-Meditierenden als Koan gestellten Frage: »Wer meditiert da?«, sollte sich also auch die Meditationsforschung stellen, um sich zumindest bewusst zu machen, ob westliche Körper-Geist-Dichotomien oder idealisierte östliche Selbstleugnungskonzepte oder noch ganz andere implizite Bewusstseinstheorien in die Beobachtung sowie die Interpretation des Beobachteten einfließen.

Ähnliche Probleme werden bei einer Fülle weiterer Begriffe auftauchen, die irgendwie mit Bewusstsein zu tun haben, so z. B. auch bei dem oben verwendeten Begriff »Konzentration«. Was ist eigentlich genau Konzentration? Ich finde die Beantwortung dieser Frage in Anlehnung an das allgemeine Bewusstseinsproblem und gerade im Hinblick auf die Operationalisierung des Begriffs gar nicht so leicht, wie es vielleicht scheint. Die ohnehin schwer zu ziehenden Grenzen zwischen Alltagssprache und Wissenschaftssprache weichen beim Gegenstand Bewusstsein auf. Auf all diese erkenntnistheoretischen Grundprobleme kann hier aber nicht ausführlicher eingegangen werden, auch wenn diese Gedanken faszinierend und selbst eigentlich wie ein Zen-Koan sind.

## Meditation als Weg

Meditation als Weg kann als stetige, regelmäßige Übung der gewählten Meditationstechnik gefasst werden. Hier kommt also eine längerfristige zeitliche Komponente hinzu. Gerade im Hinblick auf eine Veränderung des über eine bestimmte Meditationsmethode hervorgerufenen Zustandes ist dieser Aspekt des Weges von zentraler Bedeutung. Meditation als Weg ist, was die wissenschaftstheoretische Seite anbelangt, um einiges vielschichtiger und komplizierter als der Aspekt der Bewusstseinsttechnik. Ich möchte in den wenigen Zeilen, die ich diesem Abschnitt widmen kann, lediglich einige allgemeine Überlegungen anstellen. Beim Aspekt des Weges sehe ich zwei grundlegende Ebenen. Zum Einen finden sich vor allem in religiösen Strömungen, bei denen Meditationstechniken eine große Bedeutung haben, fest geschriebene Stufenwege, die jeweils einen Orientierungs- und Interpretationsrahmen für den Weg vorgeben. Das klassische – zumindest in der westlichen Rezeption am häufigsten verwendete – Beispiel für einen traditionellen Stufenweg ist sicherlich die Zen-Bildergeschichte. Methodisch kann man diese mehr oder weniger genau normierten Beschreibungen von Stufenwegen – anders als etwa in Biographien beschriebene Wege – mit geisteswissenschaftlich-hermeneutischen Methoden interpretieren, beschreiben und vergleichend nebeneinander stellen. Zum Anderen wurden in den letzten Jahrzehnten im Rahmen der wissenschaftlichen Erforschung von bewusstseinsweiternden Techniken Stufenleitern von aufeinanderfolgenden Bewusstseinszuständen entworfen, meist mit dem

jeweils in unterschiedlichen Abstufungen realisierten Endziel einer Aufhebung der Subjekt-Objekt-Spaltung. Ich möchte den dahinterliegenden Anspruch deutlicher machen: Damit wird ein universales Spektrum von möglichen – meditativen – Zuständen des menschlichen Bewusstseins postuliert, das prinzipiell für alle Menschen – also transkulturell – gültig sein soll. In diesem Sinne wurde von einigen Forschern auch versucht, die verschiedenen traditionell-religiösen Stufenwege in einem solchen universalen Spektrum zu vereinigen, so bei Theorien, die Yoga-Samadhi und Zen-Satori als die Endzustände introvertierter bzw. extravertierter Meditationsformen innerhalb eines menschlichen Bewusstseinsspektrum sehen. Hier wird also bewusst gerade von dem abstrahiert, was im Hinblick auf die verschiedenen Meditationstraditionen unterschiedlich sein mag, nämlich vom kulturellen Kontext, vom traditionellen Interpretationsmuster und Begriffsapparat, in dem die Meditationserfahrungen und -zustände beschrieben werden, um zu einem dahinterliegenden und als prinzipiell gleichartig angenommen Zustand bzw. Kern durchzustoßen.

Ein solch universalistischer Standpunkt ist ein ganz schönes Wagnis und würde in der traditionell philologisch orientierten deutschen Religionswissenschaft auf deutliche Ablehnung stoßen. In der Disziplingeschichte der Religionswissenschaft hat man sich gerade in den letzten Jahrzehnten von universalistischem Denken zu lösen versucht und stellt den kulturellen Kontext absolut in den Mittelpunkt, so dass gerade den religiös-indigenen Kontext der Meditationstradition deutlicher betont und davon ausgegangen wird, dass die Wege ganz unterschiedlich sein können. Es macht Sinn anzunehmen, dass christliche Meditationsformen im Kontext einer zentralen Mensch-Gott-Beziehung ein ganz anders ausgestaltetes Spektrum meditativer Zustände hervorrufen können als etwa buddhistische Meditationen, die in einem grundlegend verschiedenen religiösen Kontext stattfinden, und die also nicht erst innerhalb dieses Kontextes interpretiert werden, sondern von vornherein aus diesem erwachsen. Dass insbesondere in den letzten Jahrzehnten Harmonisierungsbestrebungen gerade dieser beiden Religionen stattgefunden haben und Vermischungen von Zen-Meditation und christlichem Glauben beobachtbar sind, würde ich weniger als Beweis für einen universalen Standpunkt werten, sondern im Kontext des interreligiösen Dialogs interpretieren.

Die Position, dass die einzelnen Meditationswege also wirklich Wege mit ganz unterschiedlichen Erfahrungsspektrum sind, und nicht bloß unterschiedliche Interpretationen ein und desselben Erfahrungsspektrums, ist angesichts der ohnehin schwierigen Beweislage eine sinnvolle Alternative zu einem universalistischen Standpunkt und gebietet meines Erachtens ein vorsichtigeres Vorgehen gegenüber einem zu einheitlichen Denken und Forschen.

Im Hinblick auf ein postulierte gemeinsames Endziel aller Meditationsformen im Sinne der vielbeschworenen Aufhebung einer Subjekt-Objekt-Spaltung mag ein universalistischer Ansatz gerechtfertigt sein, jedoch finde ich es schwierig, dieses Endziel zum Beispiel im Kontext von Meditationsformen anzuwenden, die in erster Linie gar nicht dem Erreichen einer wie auch immer vorgestellten Erleuchtung dienen sollen, sondern zum Beispiel primär dem Herstellen eines harmonischen Gleichgewichts – beispielsweise innerhalb eines energetischen Systems von

Körper und Geist, wie dies etwa beim taoistisch geprägten Qi Gong eher der Fall ist.

## Meditation als Zustand

Meditation als Zustand ist sicherlich die methodisch schwierigste Ebene der drei hier genannten. Der interne Zugang eines Menschen zu seinem eigenen Erleben ist immer von prinzipiell anderer Natur als alle möglichen Zugänge von außen. Die Disziplingeschichte der akademischen Psychologie, die insbesondere seit Wilhelm Wundt durch eine Übernahme naturwissenschaftlicher Messmethodik und Theorienbildung geprägt war, zeugt aufgrund unterschiedlicher Forschungs-Paradigma von dieser zentralen Schwierigkeit, das Erleben des Menschen mit wissenschaftlichen Methoden zu erfassen. Der Aspekt einer Innenperspektive des Bewusstseins wurde etwa im Behaviorismus in einer black box systematisch unter Verschluss gehalten und erhielt erst mit dem Auftauchen der Computer wieder eine Gestalt, allerdings in Form einer trostlosen Datenverarbeitungsmaschine.

Der wissenschaftliche Zugang zum Bewusstsein ist eben ein mittelbarer und kein unmittelbarer Zugang. Die gängigen Methoden der Erfassung meditativer Zustände sind bekannt. Auf der geisteswissenschaftlichen Seite ist neben der Auswertung und vergleichenden Interpretation von Erfahrungsberichten von Meditierenden insbesondere die Entwicklung normierter Fragebögen in den letzten Jahren forcierter worden. Für dieses Thema sowie vor allem die Beschäftigung mit der Frage, wie genau man auf diese Weise Meditationserfahrungen erfassen kann, verweise ich auf die entsprechenden Vorträge, die das Thema im Rahmen dieser Tagung aufgreifen werden (siehe unter [www.insun.de](http://www.insun.de)).

Auf der naturwissenschaftlichen Seite findet sich ein umfangreiches Spektrum physiologischer Messungen und Untersuchungen. Auch bei diesem umfangreichen Thema möchte ich in Anbetracht meiner eigenen mangelhaften Kenntnis der medizinischen Details auf die entsprechenden Vorträge verweisen.

## Schlussbemerkungen

Da die erwähnten wissenschaftlichen Methoden prinzipiell nicht den Zustand selbst erfassen können, sondern nur dessen Beschreibung bzw. physiologisches Korrelat, kann die Identität von Zuständen, die von unterschiedlichen Individuen erlebt werden, im strengen Sinne nie bewiesen werden. Wohl kann man Beschreibungen von Zuständen vergleichen, nicht aber die Zustände selbst. Die oben erwähnten Stufenleitern aufsteigender Bewusstseinszustände bei der Meditation machen in diesem Zusammenhang deutlich, dass die jeweiligen »Definitionen« der Zustände immer nur sprachliche Annäherungen an das jeweils Erlebte sein können, und dass vor allem die Übersetzung von Zustandsbeschreibungen aus unterschiedlichen Stufenleitern immer nur auf der sprachlich-interpretierenden Ebene stattfinden kann. Was macht aber nun einen meditativen Zustand aus und wie kann man meditative Zustände von Anderen abgrenzen? Es

gab einige Versuche, meditative Zustände etwa vom normalen Wachbewusstseinszustand, vom Traum, oder von psychotischen Zuständen abzugrenzen, die als nicht abgeschlossen gelten können, sofern dies überhaupt möglich sein sollte. Klar ist, dass es nicht den *einen* Zustand »Meditation« gibt. Der Begriff kann auch in diesem Abschnitt als Sammelkategorie gesehen werden, unter der eine Fülle unterschiedlicher Zustände zusammengefasst werden, was angesichts der Verschiedenheit der Meditationstechniken ja auch naheliegend ist. Dem Begriff können durch Techniken hervorgerufene Zustände tiefer Entspannung und Ruhe genauso zugeordnet werden wie Zustände großer Wachheit, Klarheit und Energetisierung. Ebenso Zustände hoher Konzentration auf ein einzelnes Objekt wie Zustände, die eher als Bewusstseinsfluss ohne Anhaften an irgendwelche Gegenstände beschrieben werden. Der Grad der Entspannung bzw. der Konzentration sind also keine bedingenden Parameter für die Abgrenzung meditativer Zustände.

Erschwerend kommt hinzu, dass die oben beschriebenen Zustände auch unabhängig vom bewussten Ausführen einer Meditationstechnik erlebt werden können. Die Zustände des sogenannten »normalen Wachbewusstseinszustandes« sind prinzipiell auch auf einem Spektrum zwischen Anspannung und Entspannung angesiedelt und durch mehr oder weniger intensive Konzentration auf Objekte gekennzeichnet. Man könnte dann ja sagen: Wir meditieren alle in jedem Moment!?

Zustände der Versenkung, der Ich-Entgrenzung, der Veränderung von Raum- und Zeitwahrnehmung, der tiefen Entspannung, der Energetisierung, Freude, Wachheit usw. können allesamt, freilich im Kontext jedes individuellen Lebens unterschiedlich ausgeprägt, im alltäglichen Erleben vorkommen, sodass die Koppelung eines wie auch immer gefassten meditativen Zustands an die Ausführung einer Meditationsmethode für die Abgrenzung meditativer Zustände von nicht-meditativen Zuständen nicht fruchtbar ist.

Einigen wir uns abschließend darauf, dass diese Frage nicht unbedingt auf dem Weg wissenschaftlicher Methoden und Definitionen geklärt werden kann. Vielleicht führt uns die Frage: »Was ist ein meditativer Zustand?« bzw. angesichts des Abgrenzungsproblems in etwas reinerer Form: »Was ist überhaupt ein Zustand?« in der privaten Meditation viel weiter als bei der Lösung selbsterschaffener wissenschaftlicher Begriffsprobleme. Mit diesem heiteren Koan möchte ich daher meine Ausführungen beschließen. ●

Bernd-Christian Otto studiert Religionswissenschaft, Philosophie und Psychologie in Heidelberg. In seiner Magisterarbeit beschäftigt er sich mit der Diskussion um Magie am Beispiel der ägyptologischen Religionsforschung. Die Society for Meditation and Meditation Research hat sich die fächerübergreifende Erforschung von Meditation, ihren Traditionen und Techniken zur Aufgabe gemacht.