

UNTERSUCHUNG VON 49 PRAKTIZIERENDEN DER TRANSZENDENTALEN

MEDITATION MIT DEM FREIBURGER PERSÖNLICHKEITSINVENTAR

Theo Fehr

Uwe Norstehiner

Sibille Törber

1.1. Bisherige Ergebnisse

Die Transzendente Meditation (TM) ist eine einfache, natürliche Technik zur Persönlichkeitsentfaltung. Sie wird beschrieben als ein "Nach-Innen-Wenden der Aufmerksamkeit in Richtung der feineren Schichten eines Gedankens, bis der Geist selbst die Erfahrung des feinsten Zustandes des Gedankens überschreitet und die Quelle des Denkens erreicht." (Maharishi Mahesh Yogi, nach WALLACE, 1970). Im Gegensatz zu vielen anderen Yoga-Techniken ist die TM leicht und angenehm auszuüben (zwei mal zwanzig Minuten täglich) und verlangt keinerlei Beschränkungen im Bereich des übrigen Lebens. (MAHARISHI MAHESH YOGI, 1966)

Das Ziel der TM ist es,

- a) die Persönlichkeit psychisch zu harmonisieren und zu "dynamisieren". Der Prozess, der zu tiefer psychischer Ruhe führt, soll psychische Verspannungen lösen und den Betrag an verfügbarer psychischer Energie vergrößern. Im emotionalen Bereich soll entsprechend auf der Basis geringerer Verkrampfung und größerer innerer Ruhe eine Stabilisierung und eine Vergrößerung der Harmonie erreicht werden.
- b) Durch die Verbesserungen im Psychischen und durch die tiefe Ruhe des Nervensystems sollen sich die körperlichen Verkrampfungen lösen und psychosomatisch begründete Krankheiten abgebaut werden.
- c) Durch die Stabilisierung im psychischen und physischen Bereich sollen auch Verbesserungen im Bereich der Aktivität, besonders auch der sozialen Kommunikation erreicht werden.

Durch physiologische Messungen an Meditierenden hat WALLACE (1970) gezeigt, daß die TM zu einem außerordentlich tiefen Ruhezustand des Nervensystems führt, der einerseits größer ist als selbst im Tiefschlaf, der sich andererseits aber dadurch vom Tiefschlaf klar unterscheidet, daß in diesem Zustand der Ruhe das Bewußtsein klar erhalten ist. Von denen, die die TM ausüben, wird dieser Zustand beschrieben als "innere Klarheit" oder "innere Wachheit". WALLACE nannte diesen Zustand, der physiologisch von den anderen Zuständen des Bewußtseins

wie Schlafen, Träumen, Wachen, klar abgrenzbar ist, den "Transzendentalen Bewußtseinszustand".

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch die Beziehung zwischen der gesteigerten Angst bei Neurotikern - unter Zunahme der psychischen Belastung - und der gleichzeitig eintretenden signifikanten Zunahme der arteriellen Laktat-Konzentration. PITTS zeigte (nach WALLACE, 1970), daß bei den meisten Menschen durch artifiziell herbeigeführte hohe arterielle Laktat-Konzentration Angstsymptome ausgelöst werden können. Dem Absinken der Laktat-Konzentration, das WALLACE bei Praktizierenden der TM beobachten konnte, entspricht die Verringerung der Angstsymptome, wie sie von vielen geschildert wird, die vor Beginn der Praxis der TM solche Symptome hatten.

BENSON (1971) ermittelte in einer Befragung von 1862 Praktizierenden der TM in den U.S.A. deren Drogen-Gewohnheiten und stellte fest, daß bei längerem Ausüben der Technik der Mißbrauch von Drogen aller Arten ("soft drugs", z.B. Haschisch, "hard drugs", z.B. Heroin; LSD; Zigaretten; Alkohol) sich stark verringerte.

1.2. Hypothesen

Es stellte sich nun die Frage, ob sich die Auswirkungen der TM im psychischen Bereich auch objektivieren lassen. Es wurden folgende Hypothesen aufgestellt:

1. Praktizierende der TM besitzen eine höhere psychische Stabilität als die Norm.
2. Sie sind harmonischer und ausgeglichener als die Norm.
3. Sie sind im Bereich der Aktivität lebhafter als die Norm.
4. Die in den ersten drei Hypothesen postulierten Unterschiede zwischen den Meditierenden und der Norm sind Wirkungen des Ausübens der Transzendentalen Meditation.

1.3. Untersuchungsverfahren

Es ergab sich die Schwierigkeit, ein Meßverfahren zu finden, welches diese Variablen operationalisieren konnte oder dessen Ergebnisse Schlüsse in Hinsicht auf die Hypothesen zulassen würde. Auf tiefenpsychologische Einzeluntersuchungen mußte

leider aus Mangel an Kräften vorläufig verzichtet werden. Damit eine möglichst große Menge von Meditierenden untersucht werden konnte, wurde die Methode der Gruppenuntersuchung durch Fragebogen gewählt. Es finden häufig größere Meditationskurse in Europa statt, wo die Gelegenheit zu solchen Untersuchungen gegeben ist. Ein voll standardisierter Fragebogen erleichterte zudem die Auswertung und erhöhte die Objektivität.

Als Instrument wurde das Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI) (FAHRENBERG&SELG, 1970) gewählt. Dieser Test, der in langjähriger Arbeit entwickelt wurde und 1970 erschienen ist, umfaßt in der jetzigen Form 212 Items, die zu neun rechnerisch unabhängigen Gruppen zusammengefaßt sind. Die Items jeder Gruppe erfassen einen bestimmten Faktor, z.B. Nervosität. Jedes Item wird nur für einen Faktor ausgewertet, (daher rechnerische Unabhängigkeit der Gruppen, die aber inhaltlich z.T. miteinander korrelieren, z.B. Nervosität und Depressivität).

Die vorläufige Benennung der neun Faktoren ist die folgende:

<u>Faktor</u>	<u>Faktor</u>
1. Nervosität	6 Gelassenheit
2 Aggressivität	7 Dominanzstreben
3 Depressivität	8 Gehemmtheit
4 Erregbarkeit	9 Offenheit
5 Geselligkeit	

Außerdem wurden nach rein itemanalytischen Verfahren drei zusätzliche Skalen entwickelt, die keine rechnerische Unabhängigkeit von den übrigen Skalen mehr besitzen und durch Doppelauswertung einiger Items erhalten wurden:

<u>Faktor</u>	
E	Extraversion - Introversion
N	emotionale Labilität - Stabilität
M	Maskulinität - Femininität

"Individuelle Unterschiede in der Höhe dieser neun (respektive zwölf) Testwerte repräsentieren interindividuelle Unterschiede in der Ausprägung der zugrundeliegenden Faktoren. Die Testwerte gestatten also die quantitative Einordnung, zumindest aber die Rangordnung verschiedener Individuen entlang der betreffenden Eigenschaftsdimension." (FAHRENBERG &

SELG, 1970).

Die Skale "Offenheit" ist als "Lügenskala" aufzufassen. Sie gibt Aufschluß über etwaige Dissimulationstendenzen und erlaubt so, die Echtheit der scores der anderen (vor allem der mit ihr korrelierenden Skalen, nämlich 2, 3 und 4) abzuschätzen. Gerade bei einer Untersuchung dieser Art erschien eine solche Skala wünschenswert.

Die bisherigen Untersuchungen über die Gütekriterien des FPI haben insgesamt recht gute Resultate erbracht (FAHRENBERG & SELG, 1970; TIMM, 1971; GÖLLNER & SALVINI, 1971).

Wenn bei Meditierenden Untersehiede in einem der durch die Hypothesen angesprochenen Bereiche gegenüber der Norm bestehen würden, so müßten sie sich auch in entsprechenden, von der Norm abweichenden Ergebnissen in einigen Faktoren des FPI niederschlagen.

Bevor eine Untersuchung an einer größeren Stichprobe gemacht würde, sollte eine Studie an einer zahlenmäßig geringeren Stichprobe (vorliegende Arbeit) gemacht werden.

Zur Prüfung bestehender Unterschiede auf Signifikanz wurden der F-Test (Varianzen) und der t-Test (Mittelwerte) gewählt. Unterschiede wurden anerkannt, wenn sie auf dem 1%-Niveau gesichert waren. Es wurde zweiseitig geprüft.

1.4. Stichprobenerhebung

Als zu untersuchende Stichprobe bot sich eine Konferenz der Lehrer der TM von Deutschland, die im August 1971 in der Akademie der IMS (International Meditation Society) in Bremen ("Akademie für Persönlichkeitsentfaltung") stattfand. Die Lehrer kamen aus allen Teilen der BRD, wobei Süddeutschland nicht ganz so stark vertreten war wie die übrigen Teile Deutschlands. Diese Lehrer üben alle selbst die TM aus. Ein Vorteil für die Untersuchung ergab sich vielleicht daraus, daß man gerade bei diesem Personenkreis recht sicher sein konnte, daß die Technik regelmäßig ausgeübt worden war.

Die folgende Übersicht zeigt die Zusammensetzung der Stichprobe:

n = 49

	m	w
15-30	14	10
31-50	8	9
üb.51	4	4

Schulabschluß:

Volksschule	3
Mittlere Reife	14
Abitur	32

Einwohnerzahl der Wohngemeinde:

weniger als 2 000	3
weniger als 100 000	12
mehr als 100 000	24
keine Angabe	10

Beruf:

Freier Beruf (Arzt, Anwalt etc)	7
Leiter von Unternehmen	7
Höherer Beamter, leitender Angestellter	6
Beamter, Angestellter	12
Hausfrau, mithelfende Familienangehörige	7
Schüler	1
Student	14
Rentner, Pensionär	1
keine Angabe	1

Dauer der Meditationspraxis:

0 - 1;11 Jahre	4
2;0 - 3;11 "	16
4;0 - 5;11 "	9
6;0 - 7;11 "	2
8;0 - 9;11 "	7
10;0 - 11;11 "	11

1.5. Untersuchungssituation

Die Lehrer wurden gebeten, "an einer wissenschaftlichen Untersuchung teilzunehmen, die dazu dient, die Wirkungen der TM auf die Persönlichkeitsentwicklung ganz allgemein wissenschaftlich zu untersuchen." Danach wurde die Anleitung verlesen, die jeder auf der ersten Seite des eigenen Fragebogens mitlesen konnte. Es wurden keinerlei weitergehende Aussagen über das Testverfahren oder die untersuchten Faktoren gemacht. Weitere Fragen wurden im Sinne der Anleitung beantwortet. Anschließend wurden die Bögen in der Gruppe ausgefüllt. Es war jedem freigestellt, den Bogen anonym zu beantworten oder seinen Namen daraufzuschreiben.

2. Ergebnisse

2.1. Gesamtgruppe

Für die Auswertung der Ergebnisse wurden die Rohwerte benutzt. Um einen Vergleich mit einer Kontrollgruppe zu ermöglichen, wurden aus den Normtabellen des FPI-Handbuches, wo die Mittelwerte und Varianzen in Rohwerten für je drei Altersklassen beider Geschlechter (je m und w: 15-30 Jahre, 31-50 Jahre, über 51 Jahre) angegeben sind, gewogene Mittelwerte und Varianzen für eine Kontrollgruppe errechnet, die gleich zusammengesetzt war wie die untersuchte. Der gewogene Mittelwert, in den die Mittelwerte der verschiedenen Altersklassen der beiden Geschlechter gemäß der Besetzung dieser einzelnen Klassen bei der Stichprobe eingingen, konnte als vergleichbarer Mittelwert einer analog zusammengesetzten Kontrollgruppe angesehen werden.

Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die Mittelwerte und Varianzen von Stichprobe und Kontrollgruppe, über die Ergebnisse der F-Tests und die t-Werte. Bei signifikantem Unterschied der Varianzen (1%-Ebene) wurde für den t-Test die Formel von WELCH (nach Pfanzagl, 1962) benutzt. Unterschiede der Varianzen auf der 5%-Ebene wurden durch "*", auf der 1%-Ebene durch "***" gekennzeichnet.

Faktor	\bar{x}	\bar{x}_K	t		s^2	s_K^2	F
1	7,26	11,91	3,990	0,1%	24,45	41,45	1,692*
2	5,88	7,31	1,815	-	11,39	19,04	1,672*
3	7,78	12,31	3,695	0,1%	32,60	40,80	1,252
4	5,41	9,66	4,690	0,1%	16,09	24,23	1,507
5	16,35	14,18	2,028	5%	25,90	30,30	1,170
6	13,09	10,58	3,065	1%	16,02	16,85	1,052
7	3,37	7,72	6,520	0,1%	6,35	15,41	2,428**
8	6,29	9,60	3,990	0,1%	15,20	18,44	1,213
9	8,57	9,51	1,833	-	5,57	7,34	1,318
E	11,63	11,30	0,363	-	19,53	20,94	1,071
N	7,72	11,87	3,826	0,1%	28,65	28,91	1,009
M	15,07	12,29	3,536	0,1%	15,59	14,71	1,059

Tabelle 1: Mittelwerte (\bar{x}) und Varianzen (s^2) von Stichprobe und Kontrollgruppe, F-Test, t-Test, Signifikanzebene

In Faktor 7 (Dominanzstreben) besteht ein signifikanter Unterschied der Varianzen (1%-Ebene), signifikante Unterschiede zwischen den Mittelwerten der Stichprobe und denen der Kontrollgruppe bestehen in insgesamt 8 Faktoren: 1 (Nervosität), 3 (Depressivität), 4 (Erregbarkeit), 6 (Gelassenheit), 7 (Dominanzstreben), 8 (Gehemmtheit), N (Neurotizismus) und M (Maskulinität).

2.2. Gruppe 1 und Gruppe 2

Um nun zu untersuchen, ob die bestehenden Unterschiede als Auswirkungen der TM aufgefaßt werden können, wurde die Gruppe nach einem weiteren Gesichtspunkt aufgeteilt, und zwar nach der Zeitdauer, mit der die TM bereits praktiziert wurde: Wenn die Unterschiede, die zwischen den Meditierenden und der Norm bestanden, auf das Ausüben der TM zurückzuführen waren, lag es nahe, anzunehmen, daß diejenigen, die bereits eine längere Zeit meditiert hatten, größere Unterschiede zur Norm aufwiesen als die, die noch nicht so lange Zeit meditiert hatten. Es entstanden so zwei Gruppen mit folgender Zusammensetzung:

<u>Gruppe 1</u>			<u>Gruppe 2</u>		
	m	w		m	w
15-30	8	6	15-30	6	4
31-50	3	2	31-50	5	7
üb.51	1	-	üb.51	3	4
n = 20			n = 29		

In Gruppe 1 betrug die Dauer des Meditierens 0 - 3;11 Jahre, im Schnitt 2;9 Jahre. In Gruppe 2 betrug die Dauer 4;0 - 11;2 Jahre, im Schnitt 7;10 Jahre.

Es wurden nun wieder für jede Gruppe wie oben entsprechende Kontrollgruppen geschaffen. Die folgenden Tabellen geben eine Übersicht über die Mittelwerte und Varianzen der Stichproben und Kontrollgruppen, sowie über die Ergebnisse der F-Tests und die t-Werte der beiden Gruppen.

Faktor	\bar{x}	\bar{x}_K	t		s^2	s_K^2	F
1	8,95	11,38	1,398	-	21,42	39,26	1,832
2	6,75	8,26	1,113	-	14,09	22,74	1,615
3	9,35	12,53	1,566	-	40,90	41,45	1,012
4	6,10	9,59	2,372	5%	18,92	24,42	1,292
5	14,55	14,42	0,075	-	30,66	29,77	1,030
6	12,06	10,50	1,178	-	18,68	16,36	1,141
7	3,40	7,87	4,060	0,1%	7,83	16,34	2,088
8	7,40	9,55	1,573	-	20,90	16,46	1,270
9	8,80	9,97	1,469	-	5,65	7,01	1,241
E	10,90	11,78	0,616	-	19,90	21,00	1,056
II	9,05	11,96	1,615	-	36,72	28,35	1,296
M	13,95	12,83	0,859	-	19,53	14,46	1,351

Tabelle 2: Mittelwerte und Varianzen von Stichprobengruppe 1 und Kontrollgruppe, F-Test, t-Test, Signifikanzebene

Faktor	\bar{x}	\bar{x}_K	t		s^2	s_K^2	F
1	6,11	12,31	4,070	0,1%	24,66	42,55	1,725
2	5,28	6,65	1,453	-	9,02	16,84	1,868
3	6,69	12,18	3,647	0,1%	25,28	40,30	1,596
4	4,93	9,73	4,150	0,1%	14,80	24,08	1,627
5	17,49	14,00	2,566	2%	23,18	30,60	1,321
6	13,79	10,62	3,075	1%	13,82	17,09	1,235
7	3,34	7,62	5,090	0,1%	55,62	14,91	2,653**
8	5,52	9,63	4,140	0,1%	9,63	19,00	1,973*
9	8,42	9,20	1,161	-	5,50	7,62	1,387
E	12,13	11,04	0,9225	-	19,50	20,90	1,072
N	6,79	11,78	3,746	0,1%	22,28	29,10	1,306
M	15,82	11,91	4,010	0,1%	12,76	14,80	1,160

Tabelle 3: Mittelwerte und Varianzen von Stichprobengruppe 2 und Kontrollgruppe, F-Test, t-Test, Signifikanzniveau

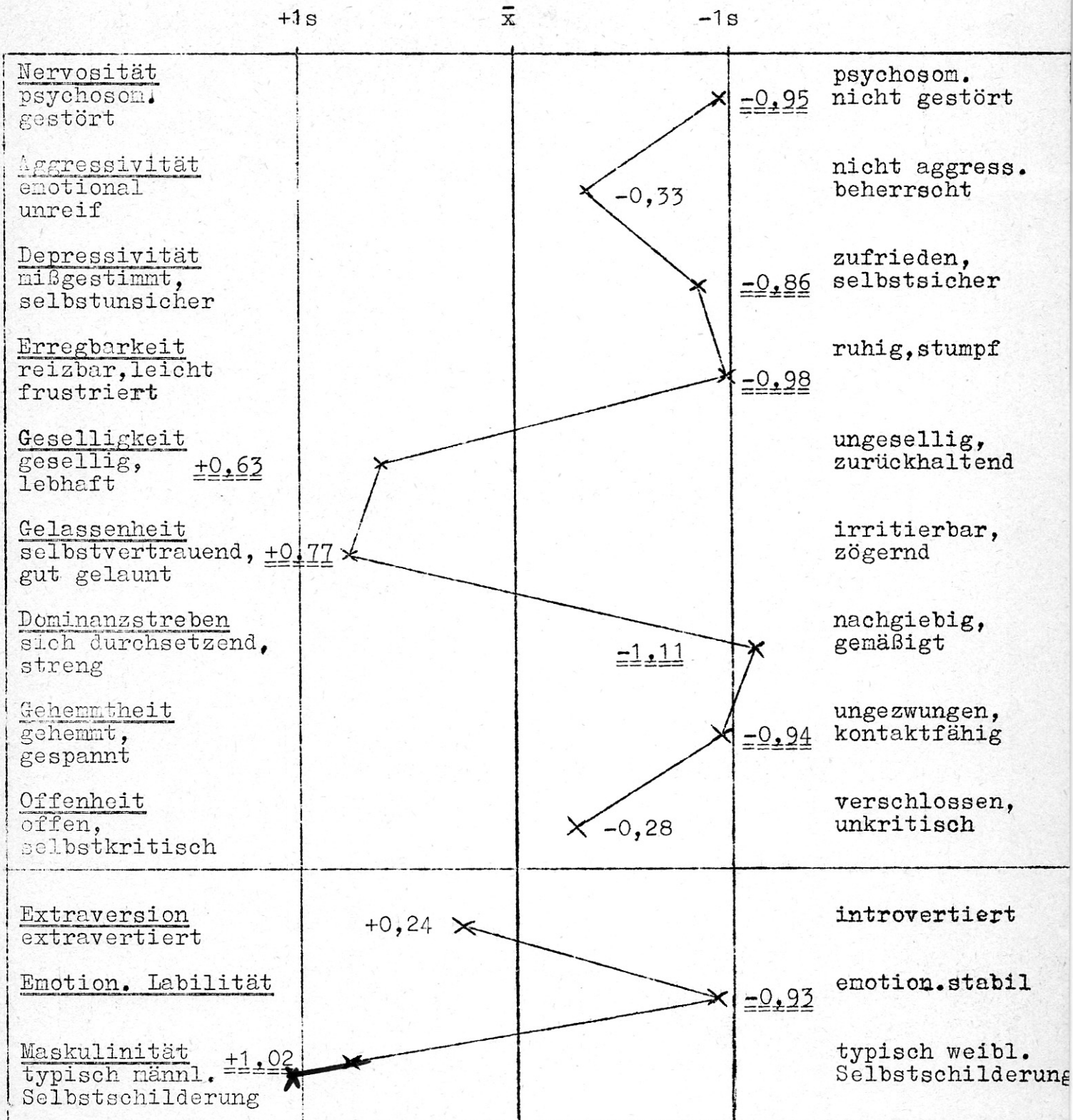
Bei Gruppe 1 besteht in einem Faktor (7), bei Gruppe 2 in 8 Faktoren (1,3,4,6,7,8,N,M) ein signifikanter Unterschied zwischen dem Mittelwert der Stichprobe und dem der Kontrollgruppe. Der Mittelwertunterschied von Faktor 5 bei Gruppe 2 ist auf der 2%-Ebene signifikant und erreicht nahezu das 1%-Niveau.

Eine rein numerische Vergrößerung der - bei Gruppe 2 signifikanten - Mittelwertdifferenzen gegenüber Gruppe 1 tritt vor allem ein bei den Faktoren 1(Nervosität), 3(Depressivität), 5(Geselligkeit), 6(Gelassenheit), 8(Gehemmtheit), N(Neurotizismus), und M(Maskulinität), in geringerer Weise auch bei Faktor 4(Erregbarkeit). Gerade in den Ausprägungen dieser Faktoren scheint sich das Ausüben der TM besonders stark auszudrücken.

Wollte ein Psychologe aufgrund der Testergebnisse die 2. Gruppe beschreiben, so würde er die Ergebnisse ungefähr wie folgt anhand der im Testmanual zum FPI vorgegebenen Beschreibungskategorien verbalisieren können:

Länger Meditierende zeichnen sich gegenüber der Norm aus durch geringere Nervosität im Sinne der psychosomatischen Gestörtheit (wenig körperliche Beschwerden oder Allgemeinstörungen), weniger Depressivität (eher ausgeglichene, selbstsichere Stimmung, guter emotionaler Rapport), geringere Erregbarkeit (geringere Impulsivität, große Frustrationstoleranz), mehr Geselligkeit (Kontaktfreudigkeit, Lebhaftigkeit), größere Gelassenheit (Selbstvertrauen, gute Laune), geringeres Dominanzstreben (rücksichtsvoll, gemäßigt, tolerant), weniger Gehemmtheit (Ungezwungenheit, Aktionsbereitschaft, Unabhängigkeit). Sie besitzen größere emotionale Stabilität (stabile Stimmung, Selbstsicherheit, Konzentrationsfähigkeit) und Maskulinität (Durchsetzungskraft).

Die folgende Abbildung stellt die Abweichungen der Mittelwerte von Gruppe 2, ausgedrückt in Standardabweichungen der Kontrollgruppe, von der Norm dar (hier dargestellt durch den Mittelwert und die Standardabweichung der parallel zur Gruppe 2 berechneten Kontrollgruppe).



Darstellung der Mittelwertabweichungen der Gruppe 2 - ausgedrückt in Standardabweichungen - von der Norm (Kontrollgruppe von Gruppe 2 kann aufgrund ihrer Berechnung aus den Normwerten verglichen mit der Stichprobe als Norm betrachtet werden.). Signifikante Abweichungen von der Norm sind unterstrichen.

Auffallend ist, daß die Abweichungen der Gruppen 1 und 2 von der jeweiligen Norm in Faktor 7 (Dominanzstreben) etwa gleich groß sind. Dies scheint also ein Merkmal zu sein, das in seiner Ausprägung nicht durch die TM beeinflusst wird. Diejenigen, die mit der TM beginnen, weisen diesen "typischen" Zug bereits unverändert stark auf: Dies würde die Annahme rechtfertigen, daß die TM gerade von solchen Menschen ausgeübt wird, die bereits von vornherein als kennzeichnende Eigenschaft "Rücksicht und Mäßigung, tolerante, eher vertrauensvolle Einstellung" aufweisen. Wie weit dies auch bei Faktor 4 der Fall ist, kann hier nicht entschieden werden: Der Mittelwertunterschied ist bei Gruppe 1 auf der 5%-Ebene signifikant, er ist bei Gruppe 2 immerhin merklich größer, so, daß eine Abhängigkeit auch der Ausprägung dieses Faktors von der Dauer der Meditationspraxis angenommen werden kann.

Die Ergebnisse in den Faktoren 1, 3, 6 und N, in gewisser Hinsicht auch M, dürften hinreichen, um die erste Hypothese in eingeschränkter Form anzunehmen: Geringe psychosomatische Gestörtheit, ausgeglichene und stabile Stimmung, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, hohe Belastbarkeit, guter emotionaler Rapport zu anderen bei länger Praktizierenden sprechen für eine größere psychische Stabilität als die Norm.

Auch die zweite Hypothese kann - für längere Zeit Praktizierende - bejaht werden: Die Ergebnisse in den Faktoren 3, 6, (8), N sind ein Ausdruck für eher ausgeglichene Stimmung, gute Laune und Optimismus, stabile und gelöste Stimmung, ungestörten emotionalen Rapport zu anderen.

Die Verifikation der dritten Hypothese ergibt sich aus den Ergebnissen der Faktoren 5 und 8, die Ausdruck sind für eine größere Kontaktfreudigkeit, mehr Lebhaftigkeit und Aktionsbereitschaft bei den länger Meditierenden.

Durch die Trennung der Gesamtgruppe nach dem Aspekt "Dauer der Meditationspraxis" in 2 Untergruppen konnte aufgezeigt werden, daß die Unterschiede zwischen den Werten der Meditierenden und denen der Norm bei den länger Meditierenden in 8 Faktoren numerisch größer waren. Das bedeutet, daß die Unterschiede zwischen den Meditierenden und der Norm in diesen 8 Faktoren mit ziemlicher Sicherheit als Wirkung des Ausübens der TM aufgefaßt werden können. Mit der prinzipiellen Einschränkung, die für alle

ex - post - facto - Experimente gilt, darf auch die vierte Hypothese als verifiziert betrachtet werden.

2.3. Anonymität und Antworttendenz

Zuletzt wurde die Gesamtgruppe noch einmal nach einem weiteren Aspekt in 2 Gruppen geteilt: In der ersten Gruppe wurden die Anonym Ausfüllenden, in der zweiten die Probanden mit Namensangabe zusammengefaßt. Für beide Gruppen wurden nach dem bereits angegebenen Verfahren Kontrollgruppen geschaffen, sodann die Mittelwerte und Varianzen für Faktor 9 (Offenheit) berechnet, danach F-Test und t-Test angewendet. Damit sollte untersucht werden, ob zwischen den beiden Gruppen ein etwaiger - signifikanter - Unterschied in der Antworttendenz bestand.

Die Zusammensetzung der Gruppen und die Ergebnisse sind folgenden Tabellen zu entnehmen:

Anonym

	n	w
15-30	7	6
31-50	5	6
üb.51	3	3

n = 30

mit Namen

	m	w
15-30	7	4
31-50	3	3
üb.51	1	1

n = 19

Gruppe	Faktor	\bar{x}	\bar{x}_K	t	
Anonym	: 9	8,34	9,69	2,110	5%
m.Namen	: 9	8,95	9,71	0,894	-

s^2	s_K^2	F
4,80	7,44	1,550
6,56	7,15	1,089

Die anonyme Gruppe zeigt einen signifikant (5%-Ebene)geringeren Mittelwert als ihre Kontrollgruppe, bei der anderen Gruppe ist keine Signifikanz des Mittelwertunterschiedes von Stichprobe und Kontrollgruppe nachweisbar. Die Probanden ohne Namensangabe zeigen eine signifikant geringere Offenheit als diejenigen, die ihre Namen angegeben haben. (verglichen mit dem Erwartungswert). Vielleicht fühlten sich die Probanden mit Namensangabe zu größerer Aufrichtigkeit verpflichtet.

3. Diskussion

Es soll kurz versucht werden, Verbindungen zwischen der Technik der Transzendentalen Meditation und den Ergebnissen der Untersuchung herzustellen. Damit soll eine "innere Logik" zwischen den Ergebnissen dieser Untersuchung, der Technik, und den Erfahrungsberichten der Meditierenden angedeutet werden:

Während der Transzendentalen Meditation stellt sich eine tiefe psychische und körperliche Ruhe ein, die allgemein als angenehm empfunden wird. Bei voller Erhaltung des Wachzustandes verringert sich automatisch durch das Ausüben der Technik die geistige Tätigkeit bis zum völligen Ruhepunkt, dessen ganz eigentümliche Erlebnisqualität als "reine Bewußtheit" oder "ruhende Wachheit" beschrieben wird und "Transzendentes Bewußtsein" genannt wird. Diese tiefe Ruhe scheint in Zusammenhang zu stehen mit dem Lösen tiefsitzender psychosomatischer Verspannungen ("Streß"). Wenn der Mensch nach der Meditation wieder beginnt, geistig und körperlich aktiv zu werden, spürt er noch längere Zeit diese körperliche und psychische Ruhe in sich. Die Qualitäten dieser Ruhe - so, wie sie von Meditierenden typischerweise berichtet werden und sich auch in den Ergebnissen niederschlagen - sollen versuchsweise wie folgt charakterisiert werden: Entspanntheit und Ausgeglichenheit dieser inneren Ruhe werden in der Aktivität als innere Stabilität erfahren. Dem entspricht auf der einen Seite ein Gefühl der Selbstsicherheit und des Selbstvertrauens, auf der anderen eine Ungezwungenheit und positive Gestimmtheit (gute Laune, Unternehmungslust, Kontaktbedürfnis, Aktionsbereitschaft).

Hervorzuheben ist, daß die in der Meditation erfahrene tiefe geistige und körperliche Ruhe außerhalb der Meditation nicht einfach als Zustand der Passivität erlebt wird, sondern die Tendenz zur Aktivität quasi "in sich birgt" (Unternehmungslust, Aktionsbereitschaft). Dies scheint auch der Grund dafür zu sein, daß Meditierende, die über individuelle Leistungssteigerungen berichten, ihre wachsende Aktivität unter anderem auch auf größere Spontaneität und Reibungslosigkeit des Handelns zurückführen.

Auf einen vereinfachenden Nenner gebracht, lassen sich

die erlebten Hauptqualitäten der Ruhe im wesentlichen wie folgt klassifizieren:

1. Psychische Stabilität
2. Harmonie
3. Unternehmungslust, Aktionsbereitschaft

Dies stellt natürlich nur einen sehr vorläufigen Versuch dar, die Wirkungsweise der Transzendentalen Meditation zu erklären. Eine Reihe weiterer Untersuchungen - unter anderem auch Retests mit den FPI - läuft zur Zeit.

Köln, den 7.3.1972

Theo Fehr
Uwe Nerstheimer
Sibille Törber

per Adresse:

5 KÖLN 30
Christianstr. 30

Literaturverzeichnis

- FAHRENBERG, J.
SELG, H. Das Freiburger Persönlichkeitsinventar.
Hogrefe, Göttingen (1970)
- SALVINI, D.
GÖLLNER, R. Untersuchungen mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar bei stationären Psychotherapiepatienten.
Z.f.Psychosom.Med.u.Psychoan.17 (1971)
- MAHARISHI MAHESH YOGI Maharishi Mahesh Yogi on the Bhagavad-Gita: A new Translation and Commentary, Chapters 1-6, Penguin books, Baltimore (1969)
- MAHARISHI MAHESH YOGI The Science of Being and Art of Living. International SRM-Publications, London (1966)
- WALLACE, R.K. Physiologicak Effects of Transcendental Meditation, A Proposed Fourth Major State of Consciousness.
Phil.Diss. UCLA, Los Angeles, (1970)
- BENSON, H.
WALLACE, R.K. Decreased Drug Abuse With Transcendental Meditation - A Study of 1862 Subjects. Narcotics Research, Rehabilitation and Treatment, 92 nd congress, first session, June 1971, Washington
- VANSELOW, K. Meditative Übungen zur Beseitigung von Stress-Folgen. Hippokrates, 12 (1968)
- KNIFFKI, K.D. Transzendente Meditation -TM- u.a.eine nichtchemische Methode gegen Drogenmißbrauch. Niedersächs.Ärzteblatt, 24 (1971)
- PFANZAGL, J. Höhere Methoden unter besonderer Berücksichtigung der Anwendung. De Gruyter, Berlin (1962)