



## Psychologische Aspekte der Meditation

Kommentiertes Literaturverzeichnis

Michael Utsch, EZW ([utsch@ezw-berlin.de](mailto:utsch@ezw-berlin.de))

Stand 11/2001

- Albrecht, C.** (1976). Psychologie des mystischen Bewußtseins. Mainz: Grünewald (Originalausgabe Bremen 1951). Der Bremer Arzt hat phänomenologisch exakt die Bewusstseinsveränderungen durch spirituelle Übungen am eigenen Erleben beschrieben.
- Benson, H.** (1997). Heilung durch Glauben. Selbstheilung in der neuen Medizin. München: Heyne (amerik. Original 1996). Der bekannte amerikanische Arzt liefert wissenschaftliche Belege dafür, dass Überzeugungen, Werte und Meditationspraxis gesundheitsförderlich sind und schildert eindrucksvolle Fallbeispiele.
- Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hg.)** (2000). Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende. Petersberg: Via Nova. Über 30 Yoga-Experten beleuchten theoretische und praktische Fragen umfassend und kompetent.
- Bitter, W.** (Hg.) (1973). Meditation in Religion und Psychotherapie. Stuttgart: Klett. Der Sammelband enthält Vorträge aus dem Jahr 1957, in denen bekannte Theologen und Psychotherapeuten grundsätzliche Positionen zum Thema erläutert haben.
- Brenner, H.** (1999). Autogenes Training Oberstufe – Wege in die Meditation. Wie Sie AT und östliche Meditation ideal kombinieren und davon noch mehr profitieren. Stuttgart: Thieme. Ein erfahrener AT-Lehrer erweitert die tiefenpsychologisch orientierte Grundstufe um eine transpersonal orientierte Oberstufe und will sie dadurch zu einer „existentiellen Seinsmeditation“ machen.
- Buchheld, N.** (2000). Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie. Die Entwicklung des „Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit“ (FFA). Diese psychologische Diplomarbeit analysiert das Konstrukt „Achtsamkeit“, setzt es in Beziehung zur westlichen Psychotherapie und entwickelt dazu ein psychologisches Messinstrument.
- Bühler, K.-E. / Wolz-Gottwald, E.** (Hg.) (1989). Therapie und Spiritualität. Autogenes Training - Meditation - Yoga. Gladenbach: Hinder & Deelmann. Therapeutische Wirkungen verschiedener Meditationsformen werden praxisbezogen dargestellt; zum großen Teil aus der Perspektive der Transzendentalen Meditation.
- Dittrich, A. / Scharfetter, C.** (Hg.) (1987). Ethnopsychotherapie. Psychotherapie mittels außergewöhnlicher Bewußtseinszustände. Stuttgart: Enke. Internationale Fachleute stellen verschiedene Meditationsformen aus unterschiedlichen Kulturen vor, die therapeutische Wirksamkeit besitzen.
- Engel, K.** (1999). Meditation. Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie. Frankfurt/M: Lang. Zweite, stark erweiterte Auflage. Die umfangreiche empirische Forschung zur Meditation wird hier zusammengefasst und systematisch dargestellt, wobei das Meditationsziel eines "kosmischen Bewusstseins" hervorgehoben wird.
- Epstein, M.** (1996). Gedanken ohne den Denker. Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie. Frankfurt/Main: Krüger (amerikanisches Original 1995). Aus psychoanalytischer Perspektive wird dieser Therapieansatz in die Nähe zur buddhistischen Meditation gestellt und Gemeinsamkeiten herausgearbeitet.



- Fontana, D. (1996).** Kursbuch Meditation. Die verschiedenen Meditationstechniken und ihre Anwendungen. Frankfurt/M: Fischer (englisches Original 1992). Der englische Psychologe gibt einen informativen Überblick über die wichtigsten östlichen und westlichen Meditationswege.
- Frambach, L. (1994).** Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität. Petersberg: Via Nova. Der evangelische Pfarrer und Gestalttherapeut hat eine grundlegende Untersuchung über Zusammenhänge zwischen humanistischer Psychotherapie, buddhistischen Meditationsformen und christlicher Spiritualität vorgelegt.
- Frasch, A. (1999).** Eine neue Dimension: Geist und Psyche – psychologisch und psychotherapeutisch relevante Aspekte des tibetischen Buddhismus. Horst: Tashi-Verlag. Der Psychologe hat sich in Nepal intensiv mit dem Buddhismus befasst und vergleicht in dieser Studie psychotherapeutische Konzeptionen mit den Kernaussagen des Tibetischen Buddhismus.
- Goldstein, J./Kornfield, J. (1996).** Einsicht durch Meditation. Die Achtsamkeit des Herzens. Buddhistische Einsichts-Meditation für westliche Menschen. München: Scherz. Zwei führende westliche Experten, die Einsichtsmeditation viele Jahre lang in Asien praktiziert haben, legten 1987 dieses Übungsbuch in englischer Sprache vor, das seitdem vielfach aufgelegt und übersetzt wurde.
- Goleman, D. (1997).** Wege zur Meditation. Innere Stärke durch östliche und westliche Lehren. München: Heyne (amerikanisches Original 1988). Der amerikanische Psychologe, Schüler eines indischen Gurus, unternimmt den Versuch, östliche Meditationssysteme als spirituelle Psychologien darzustellen.
- Goleman, D. (Hg.) (1998).** Die heilende Kraft der Gefühle. Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit. München: dtv (amerik. Original 1997). Das Buch veröffentlicht Vorträge und Gespräche einer Forschungskonferenz von Ärzten, Neurobiologen und -psychologen und dem Dalai Lama, auf der alte buddhistische Weisheiten mit neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen über Zusammenhänge zwischen Gehirn, Immunsystem und Gefühlen in Verbindung gebracht wurden.
- Grom, B. (1996).** Religionspsychologie. 2., überarbeitete Auflage. München: Kösel. Der Münchner Jesuit untersucht u. a. die Variationen veränderter Bewusstseinszustände, mystische Einheitserlebnisse und ihre religionspsychologischen Erklärungsmöglichkeiten.
- Huth, A. / Huth, W. (1990).** Handbuch der Meditation. München: Kösel. Die beiden Nervenärzte erklären unterschiedliche Meditationstechniken sowohl psychotherapeutisch als auch religionskundlich, die durch Erfahrungsberichte gestützt werden.
- Huth, A. / Huth, W. (2000).** Praxis der Meditation. München: Kösel. Neben dem Handbuch hat das Münchener Ehepaar diese praktische Hinführung zur gegenständlichen, ungegenständlichen und imaginativen Meditation verfasst.
- Jahrsetz, J. (1999).** Holotropes Atmen - Psychotherapie und Spiritualität. Stuttgart: Klett-Cotta. Der Freiburger Psychodrama-Psychotherapeut und Leiter der "Schule für transpersonale Psychologie und Psychotherapie" beschreibt Ansätze und Grundannahmen der Transpersonalen Psychologie. Anhand von drei ausführlichen Fallstudien ordnet er das Holotrope Atmen als Behandlungstechnik zwischen Psychotherapie und Meditation ein.



- Kabat-Zinn, J.** (1995). *Gesund durch Meditation*. Bern: O. W. Barth (amerik. Original 1994). Der amerikanische Klinikleiter erläutert sein buddhistisch geprägtes Stressbewältigungsprogramm, das er weltanschaulich neutral mit großem Erfolg in seiner Klinik anwendet.
- Kakuska, R.** (1995). *Meditation kurz und praktisch*. Freiburg i. Br.: Bauer. Der Publizist und Psychologe liefert eine breitenwirksame Einführung in die meditative Praxis mit deutlich esoterischem Hintergrund.
- Kornfield, J.** (1995). *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens*. München: Kösel. Der amerikanische Psychologe, der auch Mönch in Thailand und Indien war, wendet in einfacher Sprache fernöstliche Weisheiten auf eine westliche Alltagsbewältigung an.
- Langen, D.** (1963). *Archaische Ekstase und asiatische Meditation mit ihren Beziehungen zum Abendland*. Stuttgart: Hippokrates. Ein klassischer Text über Parallelen und Unterschiede der einzelnen asiatischen Versenkungsmethoden.
- Leuner, H. / Schlichting, M.** (Hg.) (1998). *Jahrbuch des Europäischen Collegiums für Bewußtseinsstudien (ECBS) 1997*. Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung. Das Jahrbuch 1997 dokumentiert Beiträge des 8. Symposiums des ECBS über Meditation, den Missbrauch veränderter Bewusstseinszustände und aktuelle Forschungsbeiträge dazu.
- Matthews, D.A.** (2000). *Glaube macht gesund. Spiritualität und Medizin*. Freiburg: Herder (amerikanisches Original 1997). Der amerikanische Arzt zeigt anhand von Forschungsberichten und Erfahrungsbeispielen, wie eine meditative Glaubenspraxis zum seelischen und körperlichen Wohlbefinden beiträgt.
- May, G.** (1995). *Ich schlafe, doch mein Herz ist wach. Wege zum kontemplativen Leben*. München: Claudius (amerikanisches Original 1991). Der amerikanische Psychiater verbindet Einsichten der Psychologie mit Weisheiten christlicher Mystiker und seinen eigenen Erfahrungen und weist auf Möglichkeiten kontemplativen Lebens anhand von Beispielen aus seiner Beratungspraxis hin.
- Majumdar, M.** (2000). *Meditation und Gesundheit: eine Beobachtungsstudie*. Essen: KVC-Verlag. Die Freiburger Diplomarbeit in Psychologie untersucht den Gesundheitseffekt der buddhistischen Achtsamkeits-Meditation.
- Melzer, F.** (1987). *Versenkung oder Begegnung? Entscheidungshilfe zur Frage der Meditation*. Stuttgart: Christliches Verlagshaus. Der Theologe und Sprachforscher arbeitet den Gegensatz zwischen christlicher und nichtchristlich-asiatischer Meditation heraus und weist auf die Bedeutung des weltanschaulichen Hintergrunds hin.
- Murphy, M. / Donovan, St.** (1997). *The Physical and Psychological Effects of Meditation. A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography 1931-1996*. Sausalito: Institute of Noetic Sciences. Die umfangreiche Bibliographie dokumentiert und kommentiert den gegenwärtigen Forschungsstand.
- Naranjo, C. & Ornstein, R.E.** (1976). *Psychologie der Meditation*. Frankfurt/M.: Fischer (amerikanisches Original 1971). Diese grundlegende Untersuchung behandelt wahrnehmungspsychologische Aspekte der Meditation und verbindet esoterische mit wissenschaftlichen Einsichten.



- Niebel, G. / Hanewinkel, R.** (1997). Gutachten über Meditationstechniken. Gefahren, Mißbrauchspotential, Nebenwirkungen. Kiel: Die Ministerpräsidentin des Landes Schleswig-Holstein. Die beiden Psychologen beschreiben aus verhaltenstherapeutischer Sicht die Grenzen meditativer Verfahren und weisen besonders auf deren potentielle Gefahren hin.
- Osho** (1995). Das Buch der Heilung. Durch Meditation zur Quelle von Gesundheit und Leben. München: Heyne (englischsprachiges Original 1994). Die Textsammlung enthält Reden und Antworten des umstrittenen spirituellen Lehrers, der intensive Meditation als Allheilmittel ansieht.
- Ostertag, S.** (1981). Eins werden mit sich selbst. Einübung auf dem initiatischen Weg. Freiburg i. Br.: Herder. Die Musikerin und Therapeutin beschreibt anschaulich die Vorgehensweise der initiatischen Meditation nach Dürckheim.
- Pohler, G.** (2001). Grundwissen Meditation. Ursprünge – Formen - Praktische Übungen. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus. Der Wiener Psychologe behandelt in dem kompakten Überblick Ursprung, Form und Praxis der Meditation.
- Raab, P.** (Hg.) (1995). Meditieren - wie und wo. Ein Führer mit 500 Adressen von Lehrern, Häusern und Zentren. Freiburg: Herder. Namhafte Meditationslehrer/innen informieren über die unterschiedlichen Wege christlich geprägter Meditation (Exerzitien, Zen, Yoga, Heilfasten, Eutonie).
- Roden, R. v.** (1997). Das Erleben erweiterten Bewußtsein. Eine Synthese des holotropen Atmens nach Grof mit Übungen aus der Psychoenergetik. Paderborn: Junfermann. Der Schüler von Dürckheim und Grof hat ein eigenes System mit Übungen zu transpersonalen Erfahrungen entwickelt und hier ausführlich beschrieben.
- Scharfetter, C.** (1997). Der spirituelle Weg und seine Gefahren. 4., ergänzte Auflage. Stuttgart: Enke. Der Schweizer Psychiater liefert eine theoretische Einordnung meditativer Praxis und weist auf die damit verbundenen Gefahren hin.
- Scharfetter, C. / Rättsch, C.** (Hg.) (1998). Religion, Mystik, Schamanismus (Welten des Bewußtseins, Bd. 9). Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung. Der Band enthält Vorträge des 2. Internationalen Kongresses des ECBS (siehe Leuner / Schlichting). In Teil 1 werden verschiedene mystisch - religiöse Bewußtseinsmodelle vorgestellt, in Teil 2 das "schamanische Bewusstsein".
- Stachel, G.** (1993). Gebet - Meditation- Schweigen. Schritte spiritueller Praxis. Freiburg i. Br.: Herder. Der katholische Meditationslehrer hat eine praktische Anleitung verfasst, in der insbesondere die psychologischen Auswirkungen berücksichtigt werden.
- Steurich, M.** (1999). Tibetisches Heilyoga – Kum Nye. Das Übungsbuch zur sanften Selbstheilung. Freiburg: Herder. Der Freiburger Heilpraktiker stellt das entspannungsorientierte Verfahren anschaulich und praktisch vor.
- Sudbrack, J.** (1994). Meditative Erfahrung - Quellgrund der Religionen? Stuttgart: Quellverlag. Der Jesuit vergleicht meditative Erfahrungen in den Weltreligionen und warnt vor einer vorschnellen Nivellierung, indem er das Spezifische der christlichen Gotteserfahrung herausarbeitet.



**Varela, F.** (1998). Traum, Schlafen und Tod. Grenzbereiche des Bewusstseins. Der Dalai Lama im Gespräch mit westlichen Wissenschaftlern. München: Diederichs. Westliche Wissenschaftler debattieren mit dem Dalai Lama über Bewusstseinssebenen, Nahtod-Erfahrungen, Träume und das Unbewusste.

**Varela, F. / Thomson, E. / Rosch, E.** (1994). Der mittlere Weg der Erkenntnis. Der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung. München: Goldmann (amerikanisches Original 1991). Drei führende Vertreter der Kognitionswissenschaft beschreiben einen wissenschaftstheoretisch begründeten Weg, empirische Forschung mit buddhistischen Einsichten zu verbinden.

**Wilber, K. / Ecker, B. / Anthony, D.** (Hg.). (1998). Meister, Gurus, Menschenfänger. Über die Integrität spiritueller Wege. Frankfurt/Main: Fischer (amerikanisches Original 1987). Selbstkritische Aufsätze transpersonal arbeitender Psychologen, die auch auf das Missbrauchspotential meditativer Verfahren hinweisen.