

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Advaita Vedanta: Die Philosophie	4
2.1	Shankaras Lehre vom Atman und vom Brahman	4
2.2	Das junction-point-model: Der vierte Hauptbewusstseinszustand „Turiya“	7
2.3	Das junction-point-model: Zustände innerhalb der Meditation	13
2.3.1	<i>Turiya – Reines Bewusstsein: Psychologische Marker</i>	<i>15</i>
2.3.2	<i>Turiya – Physiologische Marker</i>	<i>16</i>
2.3.3	<i>Entwicklung veränderter Zustände des Bewusstseins</i>	<i>18</i>
2.3.4	<i>MTTM und andere Meditationsformen</i>	<i>21</i>
2.3.5	<i>Turiya (Reines Bewusstsein) und der Gottesbegriff bei Meister Eckhart</i>	<i>26</i>
2.4	Entwicklung der Bewusstseinsstufen in der Sri Vidya – Lehre	43
2.4.1	<i>Turiyatitam - Kosmisches Bewusstsein</i>	<i>47</i>
3	MTTM im Lichte des Advaita Vedanta und der Yoga-Sutras	53
3.1	Konzentration – Kontemplation – Meditation	54
3.2	Die grundlegenden Prinzipien der Meditationen vom TM-Typ	68
3.3	Die Programme der MTTM: Priorität der Samadhi - Erfahrung	79
3.4	Advaita-Atmung	85
4	Effekte der MTTM: Typische Ergebnisse bisheriger Forschung	88
4.1	Somatische Aspekte	88
4.1.1	<i>Medizin, Physiologie</i>	<i>88</i>
4.1.2	<i>Hormone</i>	<i>89</i>
4.1.3	<i>Gehirn</i>	<i>90</i>
4.1.4	<i>Gesundheit</i>	<i>92</i>
4.2	Schule und Entwicklung	95
4.3	Psychologische Aspekte	103
4.4	Gewaltlosigkeit (Ahimsa): Soziologische Aspekte der Meditation	105
4.5	TM in Psychotherapie und Psychiatrie	107
4.6	TM-Effekte im Vergleich	109
4.6.1	<i>Transzendente Meditation und Autogenes Training</i>	<i>109</i>
4.6.2	<i>Transzendente Meditation und andere Relaxationstechniken</i>	<i>110</i>
4.6.3	<i>Metaanalysen</i>	<i>113</i>
5	Schattenseiten	119
5.1	Meditationsforschung der etablierten Wissenschaft – eine Kritik	119

5.2	Spirituelle Gemeinschaft - Licht und Schatten	128
6	Empirischer Teil: Studien in der Praxis.....	131
6.1	Basisdaten der Meditationsanfänger in der Praxis.....	131
6.2	Drop-out	136
6.3	MTTM-Effekte im Kontext der Psychotherapie – eine mehrjährige Verlaufsstudie.....	137
6.3.1	<i>Methodische Überlegungen</i>	138
6.3.2	<i>Ausgangsbedingungen und Vergleichbarkeit</i>	140
6.4	Meditationseffekte	142
6.4.1	<i>Vorher-Nachher-Vergleiche von Stichprobe und Kontrollgruppe</i>	142
6.4.2	<i>Ergebnisse nach FPI-Skalen</i>	145
6.4.3	<i>FPI-Effekte nach Teilstichproben</i>	176
6.4.4	<i>Alle Gruppen: Übersicht Kurz- und Langzeiteffekte, Psychotherapie und Meditation</i>	181
6.4.5	<i>Störungsspezifische Treatmenteffekte der Teilstichproben</i>	182
6.4.6	<i>Ertrag</i>	183
6.4.7	<i>Regelmäßigkeit der Meditation</i>	185
6.5	Effekte der Therapiegruppe	192
6.5.1	<i>Effekte der Therapiegruppe in der Psychotherapie</i>	192
6.5.2	<i>Effekte der Therapiegruppe bei therapierten und nicht-therapierten Meditationsanfängern</i>	192
6.5.3	<i>Spezielle Patientengruppen</i>	194
6.5.4	<i>Wirkungen unterschiedlicher Dauer der Therapiegruppe auf das Befinden</i>	196
6.5.5	<i>Störungsspezifische Effektivität der Therapiegruppe</i>	196
6.5.6	<i>Ertrag</i>	197
6.6	Effekte der Bioenergetik	198
6.6.1	<i>Effekte der Bioenergetik in der Psychotherapie</i>	199
6.6.2	<i>Effekte der Bioenergetik in der Psychotherapie späterer Meditierender</i>	200
6.6.3	<i>Effekte der Bioenergetik bei vorththerapierten Meditierenden</i>	200
6.6.4	<i>Bioenergetikeffekte bei nicht vorththerapierten Meditationsanfängern</i>	202
6.6.5	<i>Bioenergetikeffekte bei Langzeitmeditierenden</i>	203
6.6.6	<i>Bioenergetik: Effekte langfristig paralleler Psychotherapie und Meditation</i>	203
6.6.7	<i>Spezielle Patientengruppen:</i>	204
6.6.8	<i>Wirkungen von Frequenz und Dauer bioenergetischer Übungen</i>	207

6.6.9	<i>Störungsspezifische Effektivität der häuslichen Bioenergetik - Übungen</i>	208
6.6.10	<i>Ertrag</i>	209
6.7	Störungsspezifische Effektivität, „Behandlungserfolg“	211
6.8	Effekt der Interventionsdauer	212
6.9	Effektivitätsstudie mit dem AT-SYM	213
7	Zusammenfassung und Diskussion	215
7.1	Zusammenfassung aller MTTM-Ergebnisse dieser Studie.....	215
7.2	Diskussion	222
7.3	Indikationsbereich und Kontraindikationen.....	224
7.4	Noch einmal: Ahimsa (Gewaltlosigkeit)	227
7.5	Meditation und Psychotherapie	228
7.6	Schlussfolgerungen	229
7.7	Advaita Vedanta (Nondualismus) als Basis praktischer psychotherapeutischer Arbeit.....	238
8	Anhang	250
8.1	Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI: Skalen.....	250
8.2	Bioenergetische Prozessanalyse BPA: Skalen.....	252
8.3	Literatur.....	257