

HOCHSCHULE FÜR GESUNDHEIT UND SPORT, TECHNIK UND
KUNST

Fakultät Gesundheit

KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Prof. Dr. med. Friedrich Molsberger

Dr. med. Ori Wolff

BACHELORARBEIT

**Die Verbindung von Materie und Energie in der Mind-
Body-Medizin – am Beispiel von Tao Yoga**

vorgelegt von:

Student:	Kathrin Otto
Studiengang:	Komplementärmedizin
Fachsemester:	8
Matrikelnummer:	37075
Geburtsdatum:	12.08.1989
Adresse:	Schlaatzstraße 14, 14473 Potsdam
Telefon-Nr.:	015780667672
E-Mail:	Kathrin@barninja.de

Potsdam, den 14.09.2015

Inhalt

1 EINLEITUNG	1
2 MODELL DER MIND-BODY-MEDIZIN	3
2.1 DIE TRENNUNG VON KÖRPER UND GEIST	9
2.2 ZIELE UND FOKUS DER MIND-BODY-MEDIZIN	13
2.2.1 <i>Wirkevidenz der Mind-Body-Medizin</i>	14
3 MEDITATION	17
3.1 TAOISMUS UND TAO YOGA.....	20
3.1.1 <i>Meditation des Inneren Lächelns</i>	23
4 WIRKUNG DER MEDITATION AUF ALLEN EBENEN	29
4.1 WIRKUNG DER MEDITATION AUF KÖRPERLICHER EBENE, DIE MATERIE	35
4.1.1 <i>Gehirn, Nervensystem und Botenstoffe</i>	35
4.1.2 <i>Emotionen und Psyche</i>	37
4.1.3 <i>Organe und die Fünf Elemente</i>	39
4.2 WIRKUNG DER MEDITATION AUF GEISTIGER EBENE, DIE INFORMATION	43
4.3 WIRKUNG DER MEDITATION AUF ENERGETISCHER EBENE	50
4.3.1 <i>Bioelektrodynamik und die Lebende Matrix</i>	55
4.3.2 <i>Ausblick in die moderne Physik, Quantenphysik und Chaostheorie</i>	63
5 DIE KONVERGENZ VON MATERIE UND ENERGIE	68
6 DISKUSSION UND SCHLUSSFOLGERUNG	72
7 FAZIT / AUSBLICK	76
8 LITERATURVERZEICHNIS	79
9 DANKSAGUNG	82
10 ERKLÄRUNG	84

Verzeichnis der Abbildungen

Abb. 1 - Standpunkt der Mind-Body-Medizin.....	4
Abb. 2 - Tempel der Gesundheit:	8
Abb. 3 - 1. Schritt: In die vordere Körperlinie Lächeln (Hauptorgane)	26
Abb. 4 - 2. Schritt: In die mittlere Körperlinie Lächeln (Verdauungssystem).....	26
Abb. 5 - 3. Schritt: Durch die hintere Körperlinie lächeln (Gehirn und Wirbelsäule).27	
Abb. 6 - Tafel der Entsprechungen	27
Abb. 7 - Vergleich der medizinischen Herangehensweise.....	32
Abb. 8 - Materie, Energie und Information	33
Abb. 9 - Stufen der Versenkung	44
Abb. 10 - Lebende Matrix.....	58
Abb. 11 - Leitungsvorgänge in Halbleitern.....	61
Abb. 12 - Taichi Symbol, Yin und Yang	68

Verzeichnis der Abkürzungen

MBM	Mind-Body-Medizin
KOM	Komplementärmedizin
TCM	Traditionelle Chinesische Medizin
TEN	Traditionell Europäische Naturheilkunde

1 Einleitung

Alles, was in irgendeinem Sinne existiert, hat zwei Seiten, sein individuelles Selbst und seine Signifikanz im Universum. Und jeder dieser Aspekte ist ein Faktor des anderen (Zit. Kohl nach A.N. Whitehead, 2005, S. 5).

Die Wurzeln der menschlichen Heilkunst reichen bis in eine Zeit vor über tausenden von Jahren, in der man den Kosmos und den Menschen noch als etwas Ganzes sah und auch so behandelte. Die Menschen hatten in den verschiedenen Kulturen ihre eigene Art mit den Naturkräften umzugehen und ihre eigenen Wege, ihre Betrachtung von einer belebten Welt zu beschreiben und in ihr zu leben. Die Welt hatte etwas sehr Spirituelles, fast göttliches und überall sah man Zusammenhänge und Leben. So trennte man auch noch keinen Bereich und betrachtete Naturwissenschaften, mit Philosophien oder Religionen gemeinsam und trachtete nach der Essenz in der Welt. Mit dem Wachstum der modernen Gesellschaft, besonders der im Westen, gingen diese Werte für die breite Masse jedoch verloren und es kam, besonders ab dem 17. Jahrhundert zu einer drastischen Trennung der beiden universellen Stadien, Materie und Energie. Durch diesen Dualismus begann man sich irgendwann nur noch auf den toten, materiellen, mechanischen Weg zu begeben um die Welt zu erklären. Der geistige Bereich wurde, wenn überhaupt separat betrachtet. Diese Trennung zieht sich bis heute durch alle Bereiche der westlichen Gesellschaft und besonders auch durch die Medizin. Sie führte zum Wachstum der modernen Schulmedizin und hat leider, neben modernsten Errungenschaften, auch sehr negative Folgen, da der Körper nun meist separat, abgespalten ohne den Geist behandelt wird. Somit kam es zu einer erbitterten Auseinandersetzung zwischen „Mechanisten“ und „Vitalisten“, Körper und Geist wurden getrennt. An den Folgen unserer Gesellschaft wird jedoch deutlich, dass sich die Heilkunst nicht, ohne eine gemeinsame Beachtung beider Seiten, medizinisch nutzvoll ausführen lässt. Mit dem Aufkommen der modernen Mind-Body-Medizin (MBM), versucht man nun wieder einen Schritt auf eine gemeinsame Behandlung, von Körper und Geist zu machen und umliegende, ganzheitliche Faktoren mit einzubeziehen. Sie fast östliche- und west-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

liche, traditionelle, ganzheitliche Bereiche, besonders zur Selbstkultivierung zusammen und setzt sie in einen modernen Forschungskontext, gemeinsam mit der Komplementärmedizin und Schulmedizin. Gegenstand dieser Arbeit, soll daher einmal die ganzheitliche Herangehensweise der MBM, am Beispiel einer aus dem Chinesischen Taoismus stammenden Meditation sein. Die Meditation des Inneren Lächelns aus dem modernen Tao Yoga, steht hier für das Sinnbild der Komplementärmedizin und soll hierbei aufzeigen, wie man auf allen Ebenen ihre Wirkung deutlich machen kann, in der Sprache der modernen Wissenschaft, gemeinsam mit alter Tradition (Vgl. Oshman, 2006, S. 8 & Capra, 1985, S. 16–20).

Um diese Vereinigung am Beispiel des Taoismus deutlich zu machen, soll im ersten Kapitel erst einmal das Konzept der MBM vorgestellt werden und auf die Cartesianische Trennung genauer eingegangen werden, sowie der moderne Forschungsstand und der Fokus der MBM gezeigt werden. Im Folgenden wird dann erklärt worum es bei der Meditation geht und der Taoismus, mit dem Tao Yoga und dessen Meditation des Inneren Lächelns, aufgezeigt werden. Darauf folgend wird dann auf allen drei Ebenen, der Materiellen des Körpers, der Informativen des Geistes und der der Energie, eingehend die Wirkung im Kontext der Biochemie, Psychoneurologie und einfürend Energiemedizin, mit Schwerpunkt auf Elektrodynamik untersucht. Anschließend werden alle Drei zusammengeführt und es folgt eine Diskussion zur Reflexion. Mit dieser Arbeit soll dem ganzheitlichen Konzept der Komplementärmedizin, einfürend und aus blickend das Fundament gegeben und integrativ mit Wissenschaft, Schulmedizin und MBM zusammen gebracht werden. Es soll den Weg öffnen, Körper und Geist, Materie und Energie in der Medizin wieder zu verbinden.

Sobald wir fähig werden, diese Grenzen zwischen uns und dem Rest der Welt einzureißen und uns mit dem ganzen Universum als einer Einheit zu identifizieren, sind wir der Wahrheit einen gewaltigen Schritt näher gekommen (Zit. Fischer, 2003, S. 99).

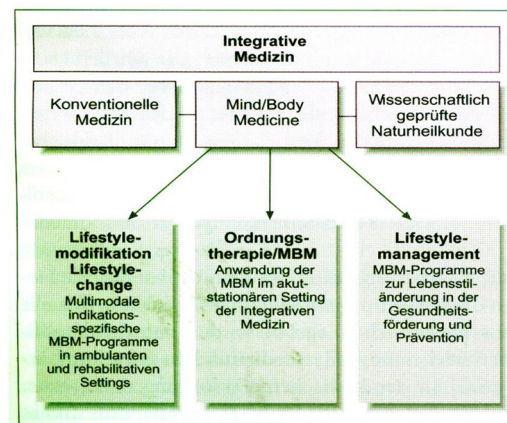
2 Modell der Mind-Body-Medizin

In unserer modernen Zeit hat sich zunehmend eine Medizin etabliert, die sich vor allem auf körperliche, krank machende Faktoren spezialisiert hat und in erster Linie Symptome zu behandeln versucht. Dabei lehnt sie sich seit ihrer Entstehung eng an die mechanische, reduktionistische und deterministische Herangehensweise der Wissenschaft, die sich in der Form seit der Trennung von Materie und Geist durch Rene Descartes entwickelt hat. Diese Entwicklung zieht sich bis heute durch die wissenschaftlichen Fachdisziplinen wie Chemie, Biologie und besonders der Physik, was starke Auswirkungen auf die Gesellschaft und die Medizin hat. Wenn auch diese Entwicklung entscheidend für viele Fortschritte ist, ist stark anzuzweifeln, dass sie allgemeingültig ist und führt zwangsläufig zu einer sehr separaten Betrachtung des Körpers und der häufigen Ausklammerung des Geistes und ganzheitlicher Aspekte. Die Mind-Body-Medizin versucht hier beispielhaft ergänzend, diese Aspekte wieder zusammen zu bringen, in dem sie sich auf das Zusammenspiel von Körper, Geist, Psyche, soziale und spirituelle Komponente spezialisiert und diese verbindet. Da die Mind-Body-Medizin (MBM) verstanden hat, dass der Mensch sich nur selbst heilen kann, unterstützt und fördert sie individuell die gesunden körperlichen und geistigen Anteile des Menschen und versucht den Patienten zu befähigen wieder bewusst an seiner eigenen Genesung mitzuwirken. Der Begriff Mind-Body-Medizin hat aus dem amerikanischen auch in unserer Sprache Eingang gefunden und baut auf die 1938 geprägte „Ordnungstherapie“ von Max-Bircher-Brenner auf. Was damals den Grundbegriff für ein geordnetes Leben darstellen sollte, finden wir Heute besonders unter der „Stressbewältigung“ sowie „ressourcenorientierte nachhaltige Lebensgestaltung“ wieder. Die MBM versucht also einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu erhalten und verknüpft dafür asiatische und europäische Naturheiltraditionen mit moderner Wissenschaft. Denn in diesen Traditionen war die Förderung eines gesunden Lebensstils schon immer ein wichtiger Vordergrund. Ziel ist in der MBM also nun wieder, den Patienten für einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu motivieren und den im Alltag anzubringen. Dabei nutzt sie die Interaktion von Körper und Geist und nutzt Methoden für mentale Veränderungen, wie z. B. Meditation, Visualisierungen, Entspannungsübungen, Verhal-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

tensänderung etc. und zum anderen Methoden für physiologische Veränderungen. Gefördert werden soll auch im Mittelpunkt der bewusste Umgang mit Stress. Die MBM stellt als ein wissenschaftlich geprüfter Teil der Integrativmedizin, eine Verbindung zwischen wissenschaftlich geprüfter Naturheilkunde und konventioneller Medizin da. Dazu nutzt sie im Sinne von Lebensveränderung, ambulante und rehabilitative Settings, im Sinne der Ordnungstherapie und MBM akutstationäre Settings und für Lebensstilmanagement auch Prävention als Setting (Vgl. Fischer, 2001, S. 2ff. & Dobos, 2011, S. 1ff.).

Abb. 1 - Standpunkt der Mind-Body-Medizin



(Quelle: Dobos, 2011, S. 4)

Die Wurzel der modernen MBM, reichen weit viele Jahre vor Christus zurück. Bereits in der Antike bezogen Gelehrte der Medizin (wie Hippokrates), Gemütsbewegungen und die aktive Mitarbeit des Patienten in die Gesundheitspflege und Behandlung mit ein. Auch später spielten bei traditionellen Heilern wie Bircher-Brenner mit seiner Ordnungstherapie und Sebastian Kneipp, spirituelle, wie psychische und geistige Aspekte neben ganzheitlichen Heilsystemen mit rein. Erst mit der Entwicklung der Wissenschaften und Schulmedizin (etwa seit dem 18. Jahrhundert) begann man diese Dinge auseinander zu ziehen und sich auf einzelne körperliche Aspekte zu konzentrieren. Geistige Faktoren wie Gedanken, Gefühle und Vorstellungen vom Leben spielten bald keine Rolle mehr und man spezialisierte sich eher auf einzelne Bausteine, wie verschiedene Krankheitserreger oder einzelne Organe. Le-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

bensstil verändernde Verhaltensweisen wurden also nur noch sehr wenig beachtet (Vgl. Dobos, 2011, S. 7f.).

Ganz im Sinne der rationalistischen Weltansicht trennte man den Körper vom Geist und behandelte ihn separat. Dabei wurden auch Verhaltensweisen und Lebensstilfaktoren wie Ernährung und Bewegung immer weniger beachtet (Zit. Dobos, 2011, S. 7).

Erst mit dem Schritt in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts, begann man zunehmend zu spüren, dass diese Herangehensweise allein nicht ausreichend war und man wieder mehr nach gesundheitsfördernden Mechanismen, als den krank machenden Mechanismen suchte. Besonders aus dem Östlichen stammende Praktiken zur Selbstkultivierung wie Yoga, Qigong, Meditation und verschiedene Entspannungsverfahren kamen in den Fokus. Das Interesse an der Selbstfürsorge- und Regulation, der Selbstheilung steigerte sich und das Thema Stress und chronische Erkrankungen gewann sehr viel Präsenz. Aus der pathogenetischen Sicht, erweiterte sich nun auf verschiedenen Gebieten auch die salutogenetische Sicht. Als man schließlich begann, das Konzept, mit dem aus Nordamerika stammenden Namen der Mind-Body-Medizin, in die europäische Medizin einzuführen, wurden wieder mehr haltungs- und lebensstilorientierte Ansätze in die Wissenschaft aufgenommen. Somit wurden traditionelle Konzepte, mit aktuellen amerikanischen Forschungsständen auf der Basis der MBM zusammen gebracht und damit wieder ein Schritt zur Verbindung von Körper, Seele und Geist gemacht (Vgl. Dobos, 2011, S.7 f.).

Die moderne Mind-Body-Medizin (MBM), so wie sie im Rahmen des Essener Modells praktiziert wird, steht in einer langen Tradition von medizinischen Ansätzen, die das Zusammenwirken von Geist, Körper und Verhalten beachten und Heilungsprozesse unterstützen können (Zit. Dobos, 2011, S.7).

Die Basis der MBM entstand ursprünglich an amerikanischen Universitäten, vor allem aus der Stressforschung und der Erforschung psychoneuroendokrinologischer Komponenten. 1920 beschäftigte sich Walter Cannon an der Harvard University mit dem Zusammenhang zwischen Stress und neuro-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

endokrinen Vorgängen. Er prägte den Begriff „Fight or Flight Response“ (beschreibt die Stressreaktionen des Körpers bei Gefahrensituationen) und den Begriff der „Homöostase“ (Reaktion des Körpers auf Reize). Weitere Forscher wie Hans Selye (in 1930er bis 50er) und Richard Lazarus (in den 60er) trugen ebenfalls verschiedene Stresstheorien und Stressreaktionen auf Anforderungen dazu bei. Später in den 1970er Jahren prägte Herbert Benson den „Relaxation Response“ als Gegenbegriff zum „Fight or Flight Response“ und beschreibt damit, wie die der Körper Veränderungen durch Stress ausgleichen kann. Schließlich gründete er an der Harvard University das Institut für Mind-Body-Medizin. Somit konnte man durch diese und darauf folgende Entwicklungen achtsamkeitsbasierte Methoden, wie Meditation mit ihrer Wirkung auf Stress erfolgreich erforschen, sowie mit Therapie und Lehre auf diesem Gebiet beschäftigen. Gegen Ende der 1970er wurden dann die Wirkungen von Achtsamkeitsmeditation bei Patienten mit chronischen Erkrankungen, durch Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts erforscht, wobei erfolgreiche Ergebnisse in Bezug auf Stressbewältigung, Depressionen und Angst erzielt wurden. An der University of California zeigte Dean Ornish dann, dass mit einem solchen Lifestyleprogramm, bestehend aus Joga, Ernährungsumstellung, Meditation und Ausdauertraining, sowie liebevoller Zuwendung sogar schwere Herzerkrankungen rückgängig gemacht werden können. Letztendlich ist noch zu sagen, dass mit allem natürlich die Erforschung der Verbindungen von Psyche, hormonellen Veränderungen, Immunsystem und Nervensystem verbunden ist. So wurden z. B. an der University of Rochester die Zusammenhänge von Bewusstsein und Psyche systematisch untersucht. Es konnte eine Konditionierbarkeit des Immunsystems und damit die Interaktion von Immunsystem und Bewusstsein in Erkenntnis gebracht werden. Der ressourcenorientierte Ansatz der MBM wurde von Aaron Antonovsky mit seinem Konzept der Salutogenese geprägt. Damit wollte er die Ressourcen verstehen, die es dem Menschen möglich machen, trotz schwieriger Lebenssituationen, Fähigkeiten zum Gesundheitsprozess beizubehalten und forschte nach Ursachen von Krankheitsentstehung (Pathogenese) und Gesundheit (Salutogenese). Dabei entwickelte er Theorien wie den persönlichen Kohärenzsinn (SOC), der unterschiedlich ausgeprägt, es Menschen möglich macht Lebensereignisse sinnvoll

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

zu verstehen und zu behandeln. Weiterhin kommt zu der Basis der MBM die Forschung zum Gesundheitsverhalten, Verhaltensänderung und Selbstwirksamkeit dazu. Dafür wurden verschiedene Interventions- und Erklärungsmodelle zur Verhaltensänderungen, Verhaltensklärungen und Motivation für den Patienten als auch den Therapeuten entwickelt. Die MBM zielt mit dem Einsatz seiner Techniken und Programme also immer auf Änderungen der Haltung und des Verhalten von Patienten, im Sinne von Gesundheitsförderung im Alltag. Da die Erfahrung gezeigt hat, dass direktes Vorgehen des Behandlers selten zum Erfolg geführt hat, versucht die MBM dauerhaft gesundheitsfördernd in den Lebensstil des Patienten einzugreifen (Vgl. Dobos, 2011, S. 8 ff.).

Folgend soll nun eine kurze Definition zur MBM mit dem aktuellen Modell gegeben werden. Im National Institute of Health (NIH) in Washington D.C. wurde folgende Definition formuliert:

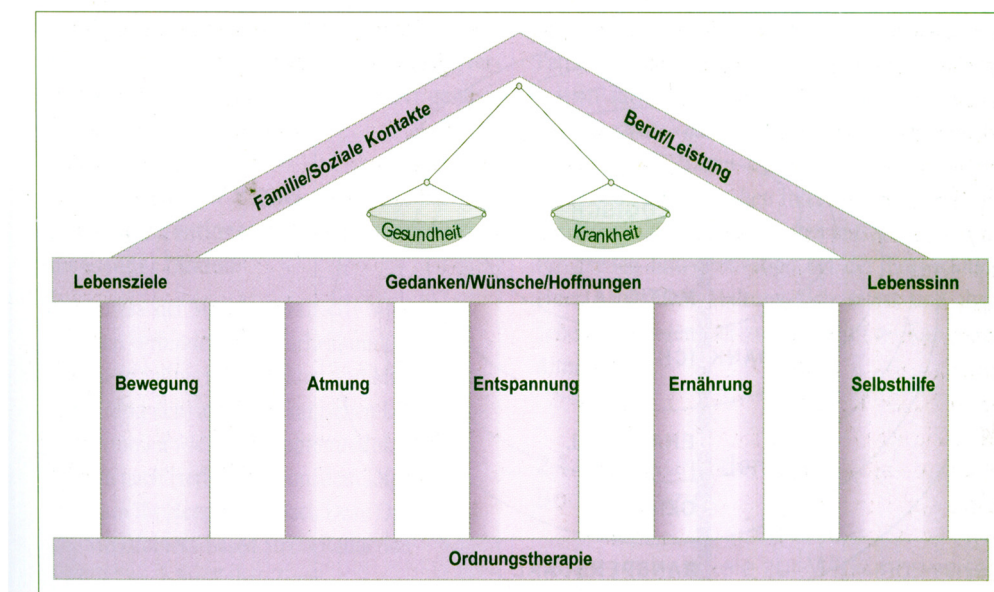
Mind/body medicine focuses on the interactions among the brain, mind, body, and behavior, and the powerful ways in which emotional, mental, social, spiritual, and behavioral factors can directly affect health. It regards as fundamental an approach that respects and enhances each person's capacity for self-knowledge and self-care, and it emphasizes techniques that are grounded in this approach (Zit. Dobos nach National Center for Complementary and Alternative Medicine 2006, 2011, S. 10).

Die amerikanische MBM fokussiert Stressbewältigung und Entspannung und damit Interventionsstrategien wie Qigong, Yoga, Meditation, Taichi, Hypnose, Gruppentechniken, kognitive Therapien, autogenes Training und weitere Entspannungstechniken. Darüber hinaus beschäftigt sie sich auch mit Spiritualität. In Essen, dem Hauptstützpunkt der MBM in Deutschland, bezieht man weitere Lebensstilaspekte mit ein, die auch in der TEN (traditionellen europäischen Naturheilkunde) zu finden sind. Dazu gehören neben den Entspannungstechniken auch Ernährungsgestaltung, Bewegungsverhalten im Alltag, Atmung, aber auch Selbsthilferegulation wie zum Beispiel das Verwenden verschiedener Kräuter, Güsse, Auflagen und Wickel. Ein weiterer Gegenstand

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

sind auch psychologische Aspekte, mit Betrachtung der persönlichen Lebenshaltung, zwischenmenschliche Beziehungen, Wünsche, Ziele und Sinndimensionen etc.. Kurzum beschäftigt sich das Essener Modell damit, wie biologische und psychologische Aspekte zusammenwirken und sich auf dem Gesundheitsprozess auswirken. Damit zielt sie darauf ab, Ressourcen zu aktivieren und einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu kultivieren. Die MBM in Essen hat dazu das Modell „Tempel der Gesundheit“ entworfen, der als Grundsäulen die fünf Punkte Bewegung, Atmung, Entspannung, Ernährung und Selbsthilfe hat. Sie stützen den Lebensstil mit Lebenszielen, Wünschen, Lebenssinn, Beruf und soziale Verbindungen und wurzelt mit in der Ordnungstherapie aus der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) (Vgl. Dobos, 2011, S. 10 ff.).

Abb. 2 - Tempel der Gesundheit:



(Quelle: Dobos, 2011, S.11)

2.1 Die Trennung von Körper und Geist

Seit alters her empfanden die Menschen tiefe Furcht vor den mächtigen, unsichtbaren Naturkräften. Aus ihrer Gabe, Unbekanntes „erklären“, himmlische Ereignisse vorhersagen und die Menschen beruhigen zu können, leitete sich die Autorität von Schamanen und anderer religiöser Führer ab. In vieler Hinsicht ist Wissenschaft nur eine andere Art, etwas zu „sehen“ und zu erklären, was unserem Blick normalerweise verborgen bleibt (Zit. Oshman, 2006, S.8).

Vor vielen Jahren, in den alten Zeiten der ersten griechischen philosophischen Periode, etwa im sechsten Jahrhundert v. Chr., gab es eine Substanz die alles durchdrang, den Urgrund der Dinge, der alles miteinander verband, er wurde auch „Physis“ genannt. Ziel der alten Weisen der Milesischen Schule in Ionien war es, die Beschaffenheit dieser Substanz zu verstehen und damit den Urgrund der Dinge heraus zu finden. Es war eine Kultur, in die unsere Wissenschaften wurzeln, in der Religionen, Naturwissenschaften und Philosophie noch nicht als getrennt und alles als Einheit betrachtet wurde. Für die Miletener, die von den späteren Griechen auch Hylozoisten genannt wurden oder diejenigen die davon ausgehen, dass Materie lebt, gab es keinen Unterschied zwischen unbelebt und belebt, somit also auch keinen Unterschied zwischen Materie und Geist. Es gab nicht mal ein Wort für Materie und alle Daseinsformen in der Welt wurde als Manifestation der „Physis“ angesehen, bestehend aus Geist und Leben. Für die damalige Zeit schien also noch eine lebendige und beseelte Welt zu existieren, in der sogar die kleinsten Bausteine mit Bewusstsein ausgestattet waren. Die Dinge in der Welt wurden quasi als voll belebt von göttlichen Wesen gesehen und das Universum sogar als eine Art riesiger Organismus, unterhalten vom kosmischen Atem, wie der menschliche Körper mit Luft unterhalten wird. Alles wurde als zusammenhängend und als Einheit gesehen. Damit standen die Miletener mit ihrer Sicht der indischen und chinesischen Philosophie bereits sehr nahe. Dies wurde durch die Auffassung des ständigen Wandels und die Vereinigung aller Gegensätze, durch die Ansicht von Heraklits noch verschärft. Heraklits von Ephesus, sah alles statische Sein

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

als Illusion und seine Universalsicht war der dynamische Wandel aller Gegensätze, die er als Einheit betrachtete, die alles Entgegengesetzte durchdrang. Er nannte es „Logos“ (Vgl. Capra, 1985, S. 16 fff.).

Mit den Eleaten wurden jedoch erste Schritte zur Spaltung dieser Einheit unternommen. Durch ein Prinzip, das jenseits von Gott und Menschen vermutet wurde und sich später in einen vernunftbegabten Gott darstellte, der über die Welt wacht, entstand eine Tendenz in Richtung Trennung von Materie und Geist, die in einen für die westliche Philosophie typischen Dualismus führte. Später unternahm Parmenides von Elea, im völligen Gegensatz zu Heraklit, den drastischen Schritt und behauptete Wandel sei unmöglich und eine Täuschung und beschränkte sich auf den Begriff des „Sein“. Aus dieser Philosophie wuchs der Begriff der unzerstörbaren, unbelebten, unveränderlichen Materie, einer toten Weltbetrachtung. Es wurde damit ein Grundprinzip der westlichen Denkweise. Folgend, im fünften Jahrhundert v. Chr., versuchten griechische Philosophen schließlich den Kontrast von beiden zu überwinden und verstanden das Sein als eine Mischung und Trennung unveränderlicher Substanzen, was wiederum Veränderungen in der Welt hervorruft. Sie zogen eine Trennungslinie zwischen Materie und Geist, was auch zum Begriff des Atoms führte und den Bausteinen aus denen die Materie aufgebaut ist. Die Teilchen bewegen sich völlig tot und passiv im Raum. Der Grund dafür wurde nicht erklärt, aber mit äußerlichen, geistigen Kräften in Verbindung gebracht. In den folgenden Jahrhunderten wurde diese Sicht das prägende Element der westlichen Denkweise, der Dualismus zwischen Energie und Materie, zwischen Körper und Geist (Vgl. Capra, 1985, S. 16 fff.).

Als diese Trennungsidee begann Fuß zu fassen, fiel die Aufmerksamkeit der griechischen Philosophen lange Zeit der geistigen Welt zu, aus Mangel an Interesse an der materiellen Welt, sowie dem starken christlichen Einfluss und dem aristotelischen Weltbild. Erst mit dem 15. Jahrhundert begann die Geburt der modernen Wissenschaften, erste Experimente wurden durchgeführt, wobei Galilei als der Vater der modernen Wissenschaft gilt. Als schließlich im 17. Jahrhundert Rene Descartes die Auffassung der Natur in zwei getrennte, un-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

abhängige Bereiche, den des Geistes (res cogitans) und den der Materie (res extensa) klar formulierte, begann eine extreme Formulierung des Dualismus. Durch diese Sicht begannen Wissenschaftler Materie von sich selbst zu trennen und als tot zu betrachten. Die stoffliche Welt wurde mechanisch, wie eine Maschine aus verschiedenen Objekten. Diese mechanische Weltbetrachtung, welcher große Physiker, wie Isaac Newton angehörten, bildete nun die Hauptsäule der klassischen Physik, sowie des wissenschaftlichen Denkens. Oben drüber, das Bild eines Gottes, dem die Naturgesetze unwandelbar unterworfen sind.

Die Trennung Descartes hat natürlich nicht nur Folgen auf die Physik oder Wissenschaften, sondern auf unser gesamtes Leben, inklusive des allgemeine Bewusstseins und die westliche Denkweise. Somit wuchsen mit grandiosen Erkenntnissen auch die tiefen Schattenseiten (Vgl. Capra, 1985, S. 16 fff.).

Descartes' Philosophie war nicht nur für die Entwicklung der klassischen Physik von Bedeutung. Sie hatte und hat bis zum heutigen Tag einen gewaltigen Einfluß auf die westliche Denkweise im allgemeinen. Descartes' berühmter Satz „Cogito ergo sum“ (Ich denke, also bin ich) brachte den westlichen Menschen dazu, seine Identität mit seinem Geist gleichzusetzen anstatt mit seinem gesamten Organismus (Zit. Capra, 1985, s.19).

Als weitreichenden Konsequenzen dieser Entwicklung, nehmen sich die meisten Menschen in ihrem Ich als abgekoppelt von ihrem Körper war. Körper und Geist wurden voneinander abgetrennt und es begann die innere und äußere Zersplitterung des Individuums in unterschiedliche Bereiche und Differenzen begannen dazwischen zu Wachsen. Bewusstsein und Willen kam mit Unterbewusstsein und Intuition in einem Konflikt. Es begann eine Unterteilung des Individuums in viele Einzelteile. Damit auch viele mikrokosmische Bereiche, wie Glauben, Gefühle, Denken, Aktivitäten, Normen und Werte usw., was sich bis in den makrokosmischen Bereich in der Gesellschaft ausweitet und ebenso als aus verschiedenen Teilen (Religionen, Nationen, Interessengruppen etc.) gesplittet und getrennt betrachtet wird. Diese Betrachtung, alles getrennt zu sehen, lässt sich nun als eine von den Hauptursachen für so viele psychische und körperliche, aber auch für soziale, politische, kulturelle und ökonomi-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

sche Konflikte und Krisen, genauso wie das Wachstum von so vielen Interessengruppen, ansehen. Es entwickelte sich jene dualistische Art zu Denken, die zu dem Grundproblem unserer Gesellschaft werden sollte (Vgl. Capra, 1985, S. 19 f.).

Die Cartesianische Trennung hat sich also bis in alle Lebensbereiche ausgedehnt, mit schädlichen und nützlichen Folgen. Damit natürlich auch auf die Medizin. Zum einen hat die mechanistische Betrachtung eine fortschreitende Entwicklung der klassischen Physik zur Folge, was sich natürlich auf die Schulmedizin auswirkt. Denn mit diesen Schritt hängte sie sich an den Reduktionismus, der alles außen vor lässt, was nicht genau mit der Fragesituation in Verbindung steht um damit eine Vorraussagbarkeit und Verallgemeinerung ermöglicht. Damit wurden auch viele Fortschritte erzielt. Mit dem wachsenden Bewusstsein bemerkt man jedoch, dass etwas Entscheidendes fehlt und es damit zu Problemen kommt, da immer klarer wird, dass klassische Naturwissenschaft allein nicht ausreicht um für alles zu gelten. Die letzten Jahrzehnte haben mehr als deutlich gezeigt, dass es in vielen Fällen äußerst destruktiv, sogar fatal sein kann nur einzelne Organe oder Symptome zu behandeln. Da der Mensch ein sehr komplexes Wesen ist, wird es nicht reichen, alles in seine Einzelteile auseinander zu nehmen und zu isolieren. Die Komplementärmedizin, am Beispiel der Mind-Body-Medizin, macht da einen entscheidenden Schritt, auf medizinisch menschlichen Wege, um mit moderner Wissenschaft und östlich-, westlicher Tradition wieder zu einem Ganzen werden. Sie versucht Körper und Geist, wieder zu einer Einheit zu verbinden (Vgl. Capra, 1985, S. 19 f. & Fischer, 2001, S. 2fff.).

Die Cartesianische Trennung und die mechanistische Weltauffassung waren somit gleichzeitig nützlich und schädlich. Sie waren außerordentlich erfolgreich in der Entwicklung der klassischen Physik und Technik, aber hatten viele negative Folgen für unsere Zivilisation. Es ist faszinierend zu sehen, wie die aus der Cartesianischen Trennung und der mechanistischen Ansicht entstandene Wissenschaft des zwanzigsten Jahrhunderts jetzt diese Zersplitterung überwindet und zur Idee der Einheit zurückkehrt, die in den alten griechischen und östlichen Philosophien zum Ausdruck kommt (Zit. Capra, 1985, S. 20).

2.2 Ziele und Fokus der Mind-Body-Medizin

Unsere konventionelle Schulmedizin beschäftigt sich bisher vor allem damit, Beschwerden durch Medikamente zu verringern, beschädigte Körperteile mittels chirurgischer Eingriffe zu reparieren sowie Erkrankungsrisiken mittels Schutzimpfungen und der Einhaltung hygienischer Standards zu verringern (Zit. Dobos, 2011, S.1).

Der Blick der Mind-Body-Medizin konzentriert sich auf das Zusammenspiel von Geist, Psyche, Körper und Verhalten und darauf, wie emotionale, mentale, soziale, spirituelle und Verhaltensfaktoren direkten Einfluss auf die Gesundheit nehmen (Zit. Dobos, 2011, S.1).

Mit der Gründung der MBM beginnt man langsam wieder einen Schritt auf die Konvergenz von Körper und Geist zuzumachen. Durch die Cartesianische Trennung, die sich Jahrelang auch durch die Medizin zog, beginnt man langsam am Spiegel unserer Gesellschaft zu erkennen, wie wichtig die Verbindung von beiden Seiten für das menschliche Dasein ist. Deshalb hat man sich mit der MBM wieder bestimmte Ziele gesetzt, wie diese wieder gefördert werden kann (Vgl. Dobos, 2011, S. 1 u. 7 u. 11 f.).

Zu den Zielen der MBM zählt zum einen die Lebensstilgestaltung. Hierbei geht es darum den Lebensstil erst mal zu reflektieren, ihn nachhaltig zu optimieren und die Selbstheilung zu aktivieren. Beachtet und modifiziert wird dabei der Einfluss der Stressbelastung, der kognitive emotionale Status, das soziale Umfeld, die Bewegung und die Ernährung. Hauptzielgruppe sind dabei im Moment Patienten mit chronischen Erkrankungen. Hierbei sollen die salutogenen Fähigkeiten gefördert werden.

Der nächste wichtige Punkt ist Selbstfürsorge. Hierbei geht es darum, beim Patienten wieder die Fähigkeiten zur Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung auf physiologischer, als auch auf emotionaler, sozialer, behavioraler, geistiger Ebene zu aktivieren. Entscheidend ist dabei, dass die angestrebten Änderungen der Haltung und des Verhaltens des Patienten, von ihm selbst als

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

sinnvoll verstanden und umgesetzt werden. Es ist nicht die Überzeugung des Heilers, sondern die aktivierte Intention des Patienten selber, die als Antrieb verstanden werden soll. Gemeinsam werden dann die nötigen Bereiche aus der MBM, die für ihn sinnvoll und gewünscht sind erarbeitet. Im Mittelpunkt steht dabei wieder die Befähigung zur täglichen Selbstfürsorge.

Weiterhin wichtig ist auch die innere Haltung. Die Lebenseinstellung ist für die Gesundheit sehr entscheidend. Daher wird in Gruppensettings versucht, sowohl kurativ als auch präventiv zu einer gesundheitsfördernden Grundeinstellung zu animieren. Dabei wird den Patienten nahe gebracht, abgesehen von gesundheitsfördernden Verhalten, ihre aktuelle Situation auch in Bezug auf Lebenssinn, Gemeinschaft, Verantwortung und Spiritualität zu hinterfragen. Ziel der MBM ist es hier, die Patienten zu einer achtsamen Haltung zu sich selbst und ihrer Umwelt zu begleiten und zu befähigen (Vgl. Dobos, 2011, S. 11 ff.).

2.2.1 Wirkevidenz der Mind-Body-Medizin

Bereits seit den 1980er Jahren standen in den USA öffentliche als auch private Mittel zur Erforschung der MBM zur Verfügung. Bei der Überführung der MBM in das Essener Modell, stand Evidenzbasierung im Vordergrund. Hierbei ist allerdings auf einen sehr wichtigen Punkt hinzuweisen, denn die Kriterien der Evidenzbasierung in der Medizin, wurden in Beziehung zur Medikamentenforschung entwickelt und können nicht einfach eins zu eins übertragen werden, da sie sich oft nicht übertragen lassen. Das heißt Randomisierung, Zuordnung zu einer Gruppe und Placebokontrolle, sowie Verblindung ist in der MBM schwer umsetzbar, weil es die aktive Mitarbeit und das Wissen des Patienten fordert. Das bedeutet, dass zur Erforschung hier unbedingt andere Kriterien und Studiendesigns zu durchdenken sind und Anwendungen wie Beobachtungen nahe liegen. Hier besteht aktuell die Anforderung, angemessene Kriterien zu entwickeln diesen Bereich zu erforschen (Vgl. Dobos, 2011, S. 15 fff.).

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Um die Wirksamkeit der MBM beurteilen zu können, muss erst mal auf die definitorische Besonderheit eingegangen werden, da sie sich aus der Interaktion von Körper, Geist und Gehirn ergibt und nun durch die moderne Betrachtungsweise darauf gedeutet wird, dass eine dualistische Sichtweise mit der Trennung von Körper und Geist längst hinfällig ist und ein systematischer Ansatz zu bevorzugen ist. Diese Punkte erweitern die Bezugsbereiche in der MBM und machen den Wirksamkeitsnachweis sehr komplex (Vgl. Dobos, 2011, S. 15 fff.).

Bei der Bewertung wurde zuerst darauf geschaut, ob Psychotherapie, Psychosomatik und Prävention generell in die MBM mit rein zu rechnen sind. Bis jetzt sind diese Bereiche allerdings, aufgrund der Repräsentanz der einzelnen Bereiche, sowohl in der USA, als auch in Deutschland, von der MBM abzugrenzen. Weiterhin ist für die Bewertung auch wichtig, dass die einzelnen Interventionstechniken wie Yoga, Tai Chi usw. aus komplexen Systemen stammen und von diesen ausgeklammert und reduziert würden sie ihrer tatsächlichen Wirkung und des Verständnisses nicht gerecht werden. Was bedeutet das immer die Systeme dahinter mit betrachtet werden müssen. Ein weiterer Punkt ist auch, dass durch die MBM in das gesamte Lebensverhalten des Patienten eingegriffen wird, was dann auch ein Übergreifen auf andere medizinische Behandlungen zur Folge hat. Das heißt, dass bei der Bewertung Grenzen aufkommen und die MBM preliminär zu bewerten ist. In einem ersten Schritt werden daher zur Bewertung alle spezifischen Interventionen und komplexen Programme, in einer Übersicht zusammengeführt. In einem zweiten Schritt werden dann nur spezifische Techniken, in einem engeren Rahmen selektiert und ihre Evidenz zusammengefasst. Festgelegt wurden dafür: Meditation, Tai Chi, Yoga, Qigong, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Visualisierung und Imagination, sowie Hypnose und Gebet.

Einige gesicherte Studienergebnisse ergaben eine Evidenz der genannten Techniken bei folgenden Behandlungen wie: Arthrose und rheumatische Erkrankungen, chronische Schmerzen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Migräne und der allgemeine Umgang mit Schmerzen, da sich die Schmerztoleranzgrenzen um ein weites Vervielfachen, z. B. durch Yoga. Aber auch bei Krebs-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

erkrankungen wie Brustmetastasen, wurden mehrfach positive Effekte in Bezug auf Stimmung, Lebensqualität, Schmerzen, Nebenwirkungen und Lebensverlängerung nachgewiesen. Auch bei kardiovaskulären Erkrankungen und hohem Blutdruck wurden Erfolge nachgewiesen. Nicht am Ende natürlich auch bei Stress und Schlafstörungen. Somit ist auf einigen Gebieten eine deutliche Wirkevidenz erkennbar, auch wenn es noch Schwierigkeiten in der Bewertung gibt. In den nächsten Kapiteln soll dann deutlich über diese (materiellen, körperbezogenen) Kriterien hinaus gegangen und noch ganz andere mögliche Bewertungskriterien aufgezeigt werden. Vorerst soll aber in den Bereich der Meditation der MBM gegangen werden und geklärt werden, was denn Meditation überhaupt bedeutet (Vgl. Dobos, 2011, S. 15–22).

3 Meditation

Meditation als eine Technik der geistigen Versenkung ist in allen Kulturkreisen und von je her üblich. Vielfach dient sie der spirituellen Weiterentwicklung und ist eine religiöse Übung. Als solche wird sie in allen Weltreligionen praktiziert (Zit. Bruch, 2002, S. 219).

Auch wenn die Verbindungen der geistigen Praktiken, wie der Meditation, zur Religion nicht zwangsläufig aber dennoch von Bedeutung sind, so ist sie doch in allen Richtungen weltweit in der Menschengeschichte zu finden. Sie zählt zu den Basispraktiken der MBM und soll hier als Beispiel dienen.

Mit Genauigkeit lässt sich kein exakter Zeitpunkt nennen, wann die Meditation geboren wurde. Klar ist aber, dass bereits die frühesten Menschen sich mit der Erforschung des Bewusstseins, auf dem Weg zur Erleuchtung beschäftigten und geistige Praktiken vollzogen. Der Begründer des Buddhismus beispielsweise, Siddhartha Guatama, lebte 563 bis 483 v. Chr. und stand vor 2500 Jahren vor einer umfassenden Palette an Meditationsformen, verschiedenster indischer Meister und erbrachte als große Leistung die Bewertung jener Methoden. Später filterte Buddha den Mittelweg unter extremen Techniken zur Erleuchtung, was zum Ur-Buddhismus, heute Theravada führte. Später wurden auch religiöse Konzepte, in den sogenannten Mahayana-Buddhismus eingeführt, wozu auch Zen und tibetischer Buddhismus gezählt werden. In China hingegen war es Laotse, der im 6. Jahrhundert v. Chr. seine Schrift des Tao Te King und Hinweise zur intensiven Techniken verschiedener Geistesübungen und Meditation hinterließ. Er war der Begründer des Taoismus, der sich bereits mit höchsten wissenschaftlichen Ansätzen und Hightech im Rahmen seiner Möglichkeiten befasste. Auch hier wurden Körper und Geist nie getrennt und schon damals als Einheit behandelt. Aber auch im nahen Osten, dem heutigen Iran, gibt es durch die Religion des Zarathustra (etwa 1800 v. Chr.) deutliche Hinweise auf meditative Praktiken. Aber natürlich gab es bei den Antikern ebenfalls solche Ansätze zu finden, wie z. B. Dialoge und Bilder (z. B. das Höhlengleichnis) durch Platon, der Schüler Sokrates. Auch die Kelten und Germanen besaßen eine spirituelle Tradition. Aber auch bestimmte Gruppen der früheren Christen meditierten bereits, auch von Jesus wird ähnli-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

ches berichtet, als er sich in die Wüste zurück zog. Auf allen Kontinenten gibt es also seit der Menschheitsgeschichte geistige, meditative Praktiken zu finden (Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 4–9 & Bruch, 2002, S. 219).

In den Kulturen dieser Welt haben sich auf allen Kontinenten geistige Übungen bis heute erhalten. Die Frage ist deshalb, warum im heutigen Europa die Meditation keine ganz normale Praxis ist und häufig sogar im Ruf des Aberglaubens steht (Zit. Hilbrecht, 2010, S. 8).

Parallel zur dualistischen Trennung wurde in Europa durch die katholische, als auch evangelische Kirche ab den 15. Jahrhundert, durch Verfolgung und Inquisition der Schluss gezogen. Viele Praktiken geraten unter den Vorwurf der Ketzerei und so mussten viele religiöse Gruppierungen unter diesem Druck Europa verlassen. Erst im 19. Jahrhundert begann die Kirche langsam an Macht zu verlieren und die Mystik erlebte eine Wiederauferstehung. Durch rege kolonialistische Bewegungen wurden Techniken aus Indien, China, Japan u. a. nach Europa, in den Westen gebracht und auch mit christlicher Mystik verbunden. Leute wie zum Beispiel Rudolf Steiner, mit seiner Anthroposophie und Hermann Hesse, der sich mit dem Buddhismus, Taoismus und christlicher Mystik befasste, fanden reges Interesse in der Bevölkerung. Erst mit der Zeit des Nationalsozialismus brachen wieder schwere Zeiten für diese frei denkende Bewegung an, obgleich den Nationalsozialisten die Wirkung solcher meditativen Praktiken durchaus bekannt waren. Es scheint sogar Hinweise zu geben, dass es Nazi-Geheimgesellschaften gab, in denen germanischer Okkultismus blühte. Durch und nach dem Zweiten Weltkrieg wurde das Tor zu spirituellen Traditionen regelrecht geöffnet und so kam es in der Nachkriegszeit, u. a. durch das Flüchten verschiedener Meister aus ihren Ländern in den Westen ihrerseits und durch Besetzung von Westlern in den östlichen Ländern andererseits, zu einem wahren Schwall. So entstanden sogar Verbindungen zwischen dem Christentum und dem Zen-Buddhismus aus Japan. Trotz immer wiederkehrende Widerstände, wie durch die Glaubenskongregation und durch den Dualismus, wuchsen die Verbindungen weiter und bis heute entstehen daraus Zentren, in denen Meditation mit Wissenschaften wie der Psychologie

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

und verschiedenster Therapeuten und Lehrer zusammengebracht werden. Die Menschen können so die Möglichkeit bekommen, meditative Praktiken zu erlernen und damit ihre Religion und sich selbst zu erforschen und zu heilen (Vgl. Hilbecht, 2010, S. 10ff.).

Wie bereits erwähnt, ist eine der Wurzeln der Meditation, in den spirituellen, körperlich, geistigen Praktiken des Taoismus zu finden. Dieser mündet in den Shamanismus, einer der vermutlich ältesten und ersten spirituellen, heilkundlichen Systeme der Welt und war schon damals, bis heute eines der hochentwickeltesten Traditionen, mit Verbindung und starkem Interesse an Wissenschaft. Bis heute gibt es taoistische Ausläufer wie Qigong, Tai Chi, TCM Techniken und mehr, die einzeln raus gepickt und weltweit benutzt werden. Der Taoist Mantak Chia hat jedoch viele verschiedene taoistische Praktiken mit moderner Wissenschaft verbunden und alle im System des Tao Yoga (Universal Healing Tao) untergebracht. In den nächsten Kapiteln soll darauf einmal näher eingegangen werden, bevor Geist und Körper wieder zusammen gebracht werden (Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 5 & Dornieden, 2002, S. 343).

3.1 Taoismus und Tao Yoga

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Der Sinn (Tao), der sich aussprechen lässt, ist nicht der ewige Sinn (Tao). Der Name, der sich nennen lässt, ist nicht der ewige Name. Nichtsein nenne ich den Anfang von Himmel und Erde (Zit: Wilhelm nach Laotse, 2007, S.41).

Der Taoismus (Tao steht für Weg) ist eine, ursprünglich aus dem Schamanismus stammende chinesische Philosophie. Die sich später auch zur Religion und Regierungsform wandelnde Strömung, wurde etwa in der Zeit des 6. bis 4. Jahrhundert v. Chr., durch den Weisen Laotse begründet. Tao wörtlich übersetzt als „Weg“, steht jedoch auch gleichzeitig für das wörtlich und materiell nicht fassbare, universelle schöpferische Prinzip. Der Weg des Tao stellt, einer der komplexesten Naturwelttraditionen für die Menschen da, wobei die geistige und körperliche Verschmelzung mit der Natur im Vordergrund steht. Da der biologische Tod für Taoisten endgültig ist, war auf dem Weg zur Erleuchtung das höchste Ziel die Unsterblichkeit. Unsterblichkeit im Sinne von Langlebigkeit für den Körper und Unsterblichkeit im Sinne eines weiteren Bewusstseins für den Geist nach dem Tod. In diesem Sinne entwickelten die Taoisten die Traditionell Chinesische Medizin und ein komplexes System zur Gesundheitsvorsorge aus geistigen und körperlichen Praktiken, aber auch Philosophie, Schicksalsgestaltung, Wissenschaft und einiges mehr. Die spirituellen Selbstkultivierungspraktiken werden übergreifend und zusammenfassend auch Alchemie genannt (Vgl. Dohnke, 26.07.2015, Art. Der Taoismus & Heuhsen, 26.07.2015, Art. Taoismus & Frantzis, 26.07.2015, Art. Was ist Taoismus & Hilbrecht, 2010, S.6).

5000 Jahre haben Taoistische Meister zugebracht, um Möglichkeiten für ein langes und „unsterbliches“ Leben zu finden. Ihre Überlieferungen wurzeln in alchemistische Praktiken. Die Alchemie unterteilt sich in äußere Alchemie und innere Alchemie. Mit der äußeren Alchemie versuchte man durch Veredelung und Umwandlung von chemischen und materiellen Stoffen Substanzen zu entwickeln, um den physischen Körper unsterblich zu machen. Dabei wurden Kristalle, Tränke, Essenzen aus Blüten und Edelsteine genutzt. Die bekannteste Substanz ist wohl der „Stein der Weisen“ (die „Pille der Unsterblichkeit“). Da es jedoch viele Unfälle und Vergiftungen gab, war diese Form der Alche-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

mie weniger erfolgversprechend und man wandte sich der Inneren Alchemie zu, die auch bis Heute an Zuspruch findet. Hierbei wendete man den Blick nach „innen“ und sah im Menschen, als Spiegel des Universums (Makrokosmos), eine Art „inneren Kosmos“ (Mikrokosmos). Statt äußerer Substanzen wird hier nun Lebensenergie (Chi) gereinigt, harmonisiert, veredelt und im Energiezentrum des Unterbauches (unteres Tan Tien) zu einer „Perle“ verdichtet (Goldenes Elixier oder „Perle der Unsterblichkeit“), dessen Bewusstsein auch nach dem Tod erhalten bleiben soll. Damit ist das Ziel eine „Unsterblichkeit“ für das Bewusstsein und somit ein langes, glückliches und vor allem gesundes Leben zu führen. Um dafür Körper und Geist bis zu einem sehr weiten Punkt zu kultivieren, findet sich ein komplexes System von geistigen, körperlichen und energetischen Praktiken wie dem Dao Yin (energetische Dehngymnastik), Tai Chi, Kampfkunst, Qigong, Sexualqigongpraktiken, verschiedene Meditationsformen, Massageformen wie Chi Nei Tsang, Anwendung von Ernährungsformen und Kräutern und einiges mehr. Die Meister kamen zu dem Schluss, dass man zuerst seinen inneren Kosmos kultivieren müsse, um dann eine Kontrolle über den äußeren zu erlangen. Alles in allem versucht man damit eine Verbindung zwischen Makrokosmos und Mikrokosmos herzustellen (Vgl. Chia, 1990, S. 17 & Hilbrecht, 2010, S.6 & Frantzis, 26.07.2015, Art. Fortgeschrittene Praktiken & Dohnke, 26.07.2015, Art. Der Taoismus u. Art. Innere Alchemie).

„Dao“ ist die Einheit aller Dinge der Welt, die der Mensch als Illusion getrennt voneinander erlebt (Zit. Hilbrecht, 2010, S. 6).

Für die Taoisten sind alle getrennten Dinge eine Illusion und somit sucht der Taoismus nach Befreiung vom Dualismus und strikten Konventionen, sowie Konditionierungen, Moral und Etikette. Mit dem festen Glauben, dass der Mensch niemals das Tao verstehen wird, ist es die Beobachtung der Natur, im Gleichgewicht der Gegensätze von Yin und Yang, die dynamisch grenzenlose Vereinigung aller Dinge zu einer Einheit (Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 6 & Capra, 1985, S. 116 f.).

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Um nun das Jahrtausende alte Wissen auch der modernen westlichen Gesellschaft und generell der Welt möglich zu machen, entschloss sich der junge Taoist Mantak Chia, sein Wissen aus den verschiedenen taoistischen Themenbereichen zu nehmen und in den 1970er zu einem modernen, zugänglichen System, aus alchemistischen, Heilungs- und Lebenspraktiken zusammenzufügen. Er benannte es als Universal Healing Tao (Heilendes Tao oder auch Tao Yoga) und begann so sein Wissen weiter zu geben. Er verband das Wissen alter Traditionen mit westlicher Wissenschaft und Medizin. Tao Yoga, das System gibt uns heute Wege für die Essenz taoistischer Selbstkultivierung, Heilung und Prävention auf körperlicher und geistiger Ebene, damit im mikro- und makrokosmischen Bereich. Darüber hinaus aber auch spirituelles Wachstum und im besten Falle Bewusstseinsweiterung und „Unsterblichkeit“ für den Geist nach dem Tod (Vgl. Dornieden, 2002, S. 343 & Chia, 2005, S.16 u. 210–227).

Das System wurde in drei Hauptstufen unterteilt: Die erste Basisstufe, beinhaltet das Innere Lächeln, den Kleinen Energiekreislauf, die Sechs Heilenden Laute, die Chi-Selbstmassage und dient der Beruhigung und Harmonisierung des Körpers und des Geistes, sowie dem Leiten von heilender Energie. Bei der zweiten Stufe beginnt man Emotionen umzuwandeln, innere Kraft, als auch einen „unsterblichen“ Geist zu kultivieren, mit Hilfe der Fusion der 5 Elemente, Dao Yin, sexueller Alchemie, Tai Chi Chuan und Eisenhemd-Chi-Kung, sowie taoistischer Ernährung. Auf der dritten Ebene liegt dann der Schwerpunkt auf spirituellen Techniken, um einen „unsterblichen“ Geist und Körper zu kultivieren, z. B. durch die meditativen Erleuchtungsformeln des Kan und Li.

Tao Yoga bietet einen modernen Umgang mit Energien, sowie Unterstützung sich physisch und psychisch zu entfalten, um ein höherwertiges, vitales Leben bis ins höchste Alter zu wahren. Der Übende lernt Spannungen abzubauen, sich und andere zu schützen, wieder ein Gleichgewicht zu finden und ein gesundes Fundament aufzubauen, auf dem dann später die physischen Grenzen transzendiert und Spiritualität entwickelt werden kann, um sich wieder mit dem Universum zu verbinden.

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

In den nächsten Kapiteln soll der Schwerpunkt auf der Meditationsformel des Inneren Lächelns liegen, die dann später eine Verbindung zwischen materiellen Grundlagen, auf biochemischer Ebene und den energetischen Grundlagen auf physikalisch wissenschaftlicher Ebene herstellen soll. Zunächst folgt jedoch eine Definition (Vgl. Dornieden, 2002, S. 343 & Chia, 2005, S.16 u. 210–227).

Das Heilende Tao (Healing Tao) ist ein Übungssystem, das dem Individuum die harmonische Entfaltung seiner körperlichen, seelischen und geistigen Fähigkeiten ermöglicht (Zit. Chia, 2005, s. 210).

3.1.1 Meditation des Inneren Lächelns

Die meisten Menschen sind heute täglich damit beschäftigt, sich auf die äußere Welt zu konzentrieren. Komplexe äußere Vorgänge und Probleme der Umwelt treten so in den Vordergrund, dass sie die Verbindung zu ihrer inneren Welt (Mikrokosmos) und jegliche Gefühle für ihren Körper völlig verlieren. Wenn ihre „inneren Heiler und Krieger“ dann beginnen vor Schmerzen und Blockaden eine Verbindung aufzubauen, greifen viele dann zu Medikamenten um sie zu unterdrücken und sich dann schnell wieder den äußeren Problemen zuwenden. Viele haben viel Wissen über ihre Umwelt, aber sie wissen nicht einmal wo ihre inneren Organe liegen und in welchem Zustand sie sich befinden. In alten Traditionen hat man statt der äußeren Manifestierung, davon gesprochen die inneren „Gottheiten“ zu harmonisieren und zu energetisieren. So auch in der Tradition des Inneren Lächelns. Das Innere Lächeln ist eine hohe Energieform, die alle Körperbereiche, Muskeln, Zellen, Nerven, Drüsen und Organe erreicht. Es überträgt eine hohe Ladung heilende, liebevolle, wärmende Energie und kann damit negative Energieformen, wie Furcht, Wut, Angst usw. umwandeln. Hierbei muss man sich nur einmal kurz der Kraft und Wirkung eines Lächelns bewusst werden, wenn man z. B. einmal sehr niedergeschlagen von der tiefen Kraft eines Lächelns, einer anderen Person berührt wird (Vgl. Chia, 2005, S. 23 f.).

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Die taoistischen Meister im alten China erkannten die Kraft der lächelnden Energie und übten das Lächeln für sich selbst, um ihr Chi in Bewegung zu setzen, höhere Energieformen zu erzeugen und Gesundheit, Glück und langes Leben zu erlangen. Sich selber zuzulächeln wirkt heilsam und verjüngend, als ob man in Liebe baden würde (Zit. Chia, 2005, S. 23).

Lächeln ist der stärkste Ausdruck persönlicher Kraft. Das wahre Innere Lächeln regt alle Organe dazu an, ihren Anteil an eigener Kraft beizusteuern, die dann in gebündelter Form den Sinnen, besonders aber den Augen, zugute kommt. Die Augen sind mit allen Organen und den anderen Sinnen verbunden, mit Hilfe der Augen können Sie Energie zu allen Organen schicken (Zit. Chia, 2005, s. 29).

Das innere Lächeln wirkt also nicht nur gegen Stress, sondern auch effektiv bei physischen und psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Schlafstörungen, negativen Emotionen, Bluthochdruck, Verdauungsstörungen, Schmerzen und vieles mehr. Einige Schüler Chias berichteten auch von einer heilsamen Wirkung bei Krebs. Bei diesem Lächeln, so die Taoisten, wird eine Art „Nektar“ durch die Organe ausgeschieden, der den ganzen Körper nährt, sie dehnen sich aus, werden feuchter und weicher und können somit ihre Arbeit optimaler verrichten. Außerdem hat es eine gewaltige Wirkung auf Glückshormone und das Bewusstsein (Vgl. Chia, 2005, S. 23 f.).

Um sich nun eine Vorstellung dieser Meditation zu machen, soll an der Stelle ein Ablauf gegeben werden:

Vor dem Beginnen sucht man sich eine ruhige und angenehme Umgebung. Mit geraden Rücken setzt man sich dann entweder in eine Meditationshaltung auf den Boden, evtl. mit einer Matte oder schulterbreit auf eine Stuhlkante. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet. Die Augen sanft geschlossen und die Hände, wenn gewünscht in eine spezielle Haltung mit den Handflächen zusammen gefaltet. Die Zunge wird als Schalter an den Gaumen gelegt und der Atem wird nun sanft beruhigt. Die Übung beginnt mit den Augen, die mit dem gesamten Nervensystem verbunden sind und es beruhigen kann. Es wird nun eine angenehme Vorstellung, ein goldenes Licht, ein Lächeln vor dem inneren dritten Auge visualisiert. Dieses wird dann visualisierend hinunter geführt und

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

durch drei Körperlinien gelächelt. Die erste beginnt in den Augen, geht dann über das Gesicht, den Hals, dann über die Thymusdrüse, über das Herz, durch die Lungen, folgend von Leber, Nieren, Milz-Pankreas und schließlich die Sexualorgane, bevor man wieder zum dritten Auge zurück kehrt. Dann wird der Vorgang mit dem Lächeln wiederholt und geht nun aber durch das Verdauungssystem, die zweite Körperlinie. Nachdem dazu Speichel mit Chi vermischt und geschluckt wurde, also durch Magen und Darm. Beim dritten Abschnitt beginnt man wieder beim dritten Auge und geht nun aber durchs Gehirn, die Drüsen und das Rückenmark der gesamten Wirbelsäule. Zum Schluss wird dann noch einmal durch den gesamten Körper gelächelt und die Energie um den Nabel, dann mit den Handflächen spiralisierend gesammelt (Männer 36 mal im Uhrzeigersinn größer werdend und 24 mal gegen den Sinn kleiner werdend, Frauen genau umgekehrt). Während jeder der Stationen der Organe wird in das jeweilige hinein gelächelt, mit Respekt und Dankbarkeit gefüllt und entsprechend der TCM Organzuordnungsentsprechungen negative, dunkle, verbrauchte Emotionen ausgeatmet und das Organ mit der zugehörigen Farbe und den positiven Zuordnungen gefüllt. Wenn man z. B. beim Herzen angekommen ist und es einfach erst mal nur wahrgenommen hat, lächelt man ihm rote, liebevolle, feurige Energie zu. Man versucht zu spüren wie es sich mit Liebe, Geduld, Freude, Glück, Respekt, Konzentration und Selbstbewusstsein füllt und stattdessen Ungeduld, Grausamkeit, Hass, Hektik und Arroganz abbaut. Man spürt nach wie es sich öffnet, größer wird, vor roter Energie sprudelt und wird sich seiner Arbeit auf allen Ebenen bewusst und bedankt sich, bevor man zum nächsten geht. Diesen Vorgang macht man dann für alle fünf Hauptelemente nach den jeweiligen Entsprechungen (Lunge-Metall, Herz-Feuer, Leber-Holz, Nieren-Wasser, Milz-Erde) (Vgl. Chia, 2005, S. 30–44):

Abb. 3 - 1. Schritt: In die vordere Körperlinie Lächeln (Hauptorgane)

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

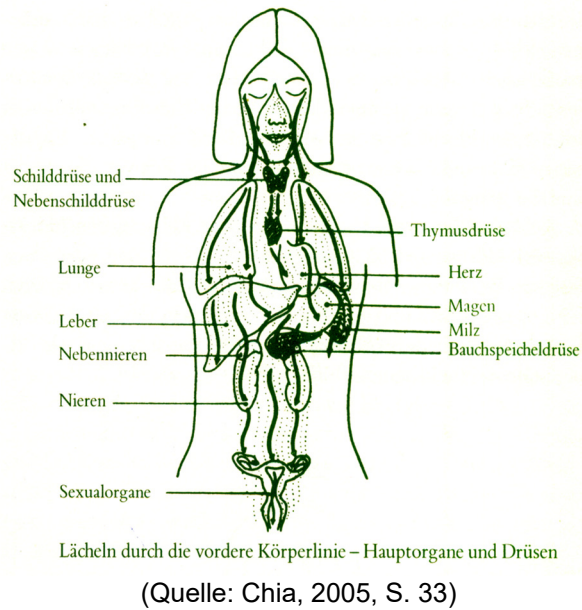


Abb. 4 - 2. Schritt: In die mittlere Körperlinie Lächeln (Verdauungssystem)

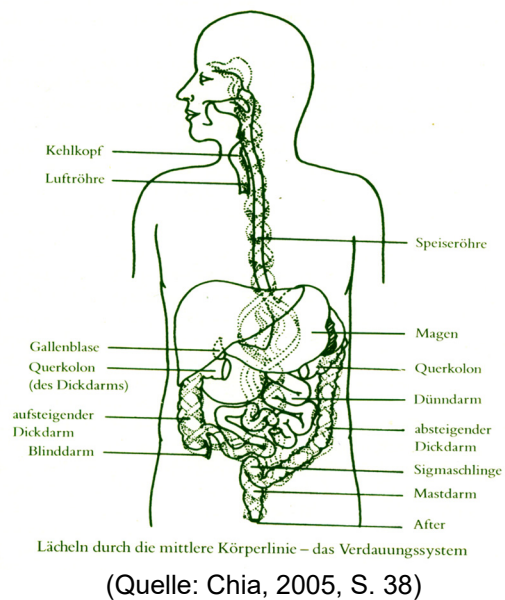
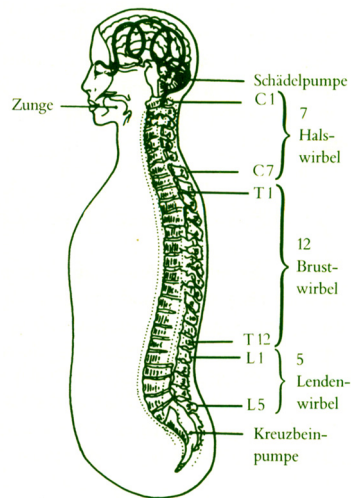


Abb. 5 - 3. Schritt: Durch die hintere Körperlinie lächeln (Gehirn und Wirbelsäule)

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen



Lächeln durch die hintere Körperlinie – Gehirn und Wirbelsäule

(Quelle: Chia, 2005, S. 41)

Abb. 6 - Tafel der Entsprechungen

Tabelle I: Tafel der Entsprechungen zu den Fünf Elementen					
Element Kategorie	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Yin- Organe	Leber	Herz	Milz	Lunge	Nieren
Yang- Organe	Gallenblase	Dünndarm	Magen, Bauch- speicheldrüse	Dickdarm	Blase
Öff- nungen	Augen	Zunge	Mund, Lippen	Nase	Ohren
Positive Emotionen	Freundlich- keit	Liebe, Freude	Ausge- glichenheit, Offenheit	Recht- schaffenheit, Mut	Sanftheit
Negative Emotionen	Zorn	Haß, Ungeduld	Sorge, Ängstlich- keit	Trauer, Depression	Furcht, Stress
Psycho- logische Eigen- schaften	Kontrolle, Entschlos- senheit	Wärme, Vitalität, Erregung	Fähigkeit zu integrieren und zu stabilisieren, Gefühl der Mitte und der Harmonie	Stärke, Festigkeit	Ehrgeiz, Willenskraft

(Quelle: Chia, 1990, S. 193)

Wenn man etwas übt, wird man schon bald in der Lage sein, sehe eigene in-
nere Welt besser kennen zu lernen und ein starkes Mikrouniversum zu kreie-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

ren, auf das man jeder Zeit zugreifen kann. Man wird es dann zu jeder Zeit und an jeden Ort anwenden können und was noch viel wertvoller ist, werden die fünf „Spirits“ oder „Seelen“ der Elemente, Eigendynamik entwickeln und dem übenden Taoisten Schutz, Gesundheit und Halt bieten. Wie kraftvoll diese Technik ist, lässt sich ganz einfach darstellen: wenn man sich ganz einfach vor Augen hält, dass unser Körper aus 65 Billionen Zellen besteht, die alle kommunizieren und miteinander Verbunden sind, dürfte eine Vorstellung entstehen, was mit dieser freigewordenen Energie passiert. Addiert man sie, dürfte schnell klar werden, was für eine gewaltige Ladung über den ganzen Körper freigesetzt wird. Das Energieniveau kann so um ein vielfaches erhöht werden und für die physische und psychische Stabilität genutzt werden. Somit steht uns viel mehr Energie zu Verfügung. Auf welchen möglichen Ebenen können nun diese Formen von Chi und die Wirkung der Meditation erklärt werden und was ist das Resultat, ist jetzt die entscheidende Frage. Ein Einblick auf welchen Ebenen wir die Meditation einer solchen Form, mit der modernen Wissenschaft und alter Tradition erklären können, soll nun in den kommenden Kapiteln angerissen werden (Vgl. Chia, 2005, S. 30).

Das Innere Lächeln ist eine wirkungsvolle Entspannungstechnik. Dabei verwendet man die sich aus einem Glücksgefühl heraus ausbreitende Energie als Sprache, um mit den inneren Organen des Körpers in Verbindung zu treten. Man lernt, in die Drüsen und Organe hineinzulächeln, und gibt so den ganzen Organismus das Gefühl, das er geschätzt und geliebt wird. Man spürt die Energie wie ein Wasserfall von oben nach unten durch den ganzen Körper hinabfließen. Mit Hilfe des Inneren Lächelns kann der Übende leichter Streß bewältigen und den Chi-Fluß lenken und vermehren

(Zit: Chia, 2005, S. 211 f.).

4 Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Sie waren an dieser Welt überhaupt nicht interessiert, sondern konzentrierten ihre Aufmerksamkeit ganz auf die Beobachtung der Natur, um die »Merkmale des Tao« zu erkennen. So entwickelten sie eine im Grunde wissenschaftliche Haltung, und nur ihr tiefes Mißtrauen gegenüber der analytischen Methode hielt sie davon ab, richtige wissenschaftliche Theorien aufzustellen. Nichtsdestoweniger führte die sorgfältige Beobachtung der Natur, kombiniert mit starker mystischer Intuition, die taoistischen Weisen zu tiefen Einsichten, die von modernen wissenschaftlichen Theorien bestätigt werden (Zit. Capra, 1985, S. 117).

Mit ihren Meditationspraktiken entwickelten die Taoisten in Verbindung mit der TCM und tiefgründiger Astrologie, hochgradige alchemische, auch wissenschaftlich erklärbare Konzepte, für die präventive Entwicklung des Menschen. Über die Jahrtausende wurden die Konzepte immer von Lehrer an den Schüler weiter gegeben und waren oft nur wenigen oder oftmals Adligen Leuten zugänglich gemacht worden. Mit der modernen Zeit wurden diese Praktiken jedoch mehreren Menschen eröffnet und in Systemen wie dem Tao Yoga oder auch einzeln weitergegeben. Mit dem Wachstum der modernen Wissenschaft haben wir nun auch ein Werkzeug erhalten, diese Dinge nun auch mit beiden Seiten erforschen und nachweisen zu können, also neben der geistigen Intuition auch mit dem rationalen Denken. Im Bereich der Mind-Body-Medizin haben wir dafür einen sehr guten Ansatz, wirklich Beides zusammen zuführen. An dieser Stelle soll nun ein Schritt gemacht werden, eine Erklärungsmöglichkeitenübersicht zu geben, die die wissenschaftlichen Ansätze aus der Komplementärmedizin nutzt und die der MBM noch ergänzt, um tatsächlich beide Bereiche, nämlich den körperlichen und den geistigen Aspekt zu erklären. Die moderne Wissenschaft liefert uns bereits gute Modelle dafür, wir müssen sie nur nutzen (Vgl. Chia, 2005, S. 16 & Capra, 1985, S. 117).

Mit dem Aufkommen der Cartesianischen Trennung, bediente sich auch die Medizin der klassischen Physik und damit ihrem Reduktionismus. Mit dem Reduktionismus versuchen die Wissenschaftler alles in der belebten und un-belebten Natur auseinander zu nehmen und alles in kleine mechanische und

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

mathematische Teilchen zu zerlegen. Im Buch „Buddhismus und Quantenphysik“ wird der Reduktionismus wie folgt beschrieben:

Für reduktionistische Denkweisen besteht Denken im Auseinandernehmen.

Während die Welt, in der wir leben, aus dem Zusammenspiel von komplexen Systemen besteht, die in ihrer Wechselhaftigkeit schwer zu fassen sind, soll die Erklärung dieser komplexen Systeme im Verhalten unabhängiger Bausteine oder grundlegender Naturgesetze oder einfacher Grundprinzipien liegen, in Entitäten, die die eigentliche, objektive, ursprüngliche Wirklichkeit darstellen, von der alles andere abgeleitet ist (Zit. Kohl, 2005, S. 140).

Für die reduktionistische Herangehensweise liegt die Erklärung also im Auseinandernehmen kleinster Teilchen. Bei dieser Herangehensweise werden alle Faktoren ausgeklammert, die nicht direkt mit Fragestellungen in Verbindung stehen und lineare Anwendungen genutzt um Lösungen zu finden und auf andere Systeme zu schließen. Damit ist es dann möglich zu verallgemeinern und Voraussagen zu treffen, wir sprechen hier vom Determinismus. Mit dem Anhängen dieser Herangehensweise bezieht sich die Schulmedizin also auf die klassische Physik Newtons, die Zellulärpathologie Virchows, einfache kybernetische Regelkreise und auf biologisch, morphologisch fassbaren Boden beschäftigt sie sich mit der gestörten Funktion und der gestörten Struktur.

Diese Herangehensweise hat sich sehr bewährt um auf vielen Gebieten Fortschritte zu erzeugen, wie z. B. in der Akutmedizin, Notfallmedizin oder Technik. Dennoch ist diese Sicht ein sehr wichtiger Knackpunkt, denn auch wenn sie für diese Bereiche sehr gut sein mag, geht das Individuelle in der Natur unter und komplexe Zusammenhänge eines Lebewesens werden nicht berücksichtigt. Somit darf diese klassische Betrachtung nicht allein für alle Gebiete gelten (das beste Beispiel sind chronische Erkrankungen). Da Lebewesen wie der Mensch, ein mit hoher Komplexität vernetztes System, mit sich und seiner Umwelt ist, lässt er sich nicht mehr einfach in kleine Bausteine isolieren und damit gar auf einzelne Organe beschränken. Dass dieser Versuch sehr oft fehlerhaft läuft, lässt sich in den letzten Jahren immer deutlicher zeigen (z. B. vor allem bei chronischen Erkrankungen und der zunehmenden Rate der Erkrankun-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

gen). Mit dem Etablieren von mind-body-medizinischen Systemen wird hier nun wieder mehr entgegen gearbeitet (Vgl. Fischer, 2001, S. 2 u. 48–52).

Mittels klassischer, reduktionistischer und deterministischer Naturwissenschaft (insbesondere der Newton'schen Physik) lassen sich die Naturvorgänge nicht genügend beschreiben. Dazu bedarf es der zusätzlichen Aussagen der modernen Physik. Diese münden in eine ganzheitlichen (holistische) Betrachtungsweise der Natur, wie es auch der Regulationsmedizin entspricht (Zit. Fischer, 2001, S. 5).

Um nun einen Anfang zu machen beginnt die wissenschaftliche Komplementärmedizin damit, sich auf die moderne, nichtlineare Physik zu stürzen und befasst sich mit den Vorgängen im extrazellulären Raum (das Grundregulationssystem nach Heine und Pischinger) der alles miteinander verbindet. Man geht in der Komplementärmedizin (KOM) davon aus, dass zuerst immer eine Störung in der Information vorliegt (z. B. durch Störfelder, Stress, Medikamentenbelastung usw.), dadurch wird die Regulation gestört, was sich dann erst in einer gestörten Funktion und Struktur zeigt. Das heißt, der Weg zu einer Heilung erfolgt hier immer über das Grundsystem, wenn nicht die Struktur allein gestört ist. Es stellt auch die „unterste“ Ebene des vegetativen Nervensystems dar. Das hier schon kleinste Reize reichen, die den ganzen Organismus erfassen und immer individuell zu sehen sind, zeigen die Anwendungsmodelle der modernen Physik und Mathematik in der KOM. Hier bedient man sich der Elektrodynamik und Quantenphysik, der Thermodynamik offener Systeme, der Chaostheorie, sowie komplexer Kybernetik und Informatik. Erst dadurch das hier jetzt wirklich der ganze Organismus erfasst wird, können wir hier von Holismus reden. Fischer hat dieses Prinzip in einer Grafik grob umrissen (Vgl. Fischer, 2001, S.2 f. u. 48–52):

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Abb. 7 - Vergleich der medizinischen Herangehensweise

Vergleich		
Schulmedizin		Komplementärmedizin
Klassische Physik Newtons		Moderne Physik (Quantentheorie, Thermodynamik energetisch offener Systeme, Chaostheorie)
Zellulärpathologie Virchows		Grundsystem nach Pischinger, Relationspathologie Rickers
Einfache kybernetische Regelkreise		Komplexe kybernetische Regelkreise
	gestörte Information	Domäne der Komplementärmedizin
	▼	
	gestörte Regulation	
	▼	
biochemisch und morphologisch fassbar	gestörte Funktion	Domäne der Schulmedizin
	▼	
	gestörte Struktur	

Prinzipien der Regulationsmedizin (Komplementärmedizin):

- Reiz-Reaktions-Prinzip (67)
- Unterbrechung von pathologischen Belastungen
- Ganzheitliche Reaktion des Organismus
- Wirksamkeit gezielter, geringer Reize
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte (Selbstorganisation)

(Quelle: Fischer, 2001, S. 52).

Um diese Übersicht noch zu erweitern und zu vertiefen, bietet sich an dieser Stelle ein Einblick in das Modell von Dr. Ori Wolff, der die angewandten physikalischen Grundlagen für das vernetzte System Mensch nochmals zusammengestellt hat. Für seine Körperinformatik im Netzwerk Mensch, zeigt er damit die wissenschaftlichen Bereiche für Energie, Materie und auch Information auf. Das Modell zeigt u. a. auf, wie diese in Bezug auf die klassische Physik, Chemie, die Thermodynamik offener Systeme und Elektrodynamik (elektromagnetisches Feld) in Zusammenhang mit Quantenphysik, zu verstehen sein können. Wenn wir uns dies genauer ansehen, können wir einen hilfreichen Überblick bekommen, woraus man alles schöpfen kann um ganzheitliche medizinische Behandlungen, wie die Meditation zu erklären (Vgl. Wolff, 2015, S. 115):

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Abb. 8 - Materie, Energie und Information

	MATERIELL	NICHTMATERIELL ENERGIE und INFORMATION	
	Klassische Physik/Chemie/ Klassische Thermodynamik	Dissipative Struktur Thermodynamik offener Systeme	Elektromagnetisches Feld Quantenphysik
Materie	STOFFLICH sichtbare feste Materie ($m = E/v^2$)	Durch häufige Wiederholungen bildet sich Information der Strömungsstrukturen in Materie ab- Wellenformen Strandsand	Materialisierung: jener Bereich des Raumes, an dem das zugrundeliegende Feld extrem stark ist ($E=m \times c^2 \rightarrow m = E/c^2$)
Feste materielle Struktur			
Energie	Mechanik weit unterhalb der Lichtgeschwindigkeit Thermodynamik geschlossener Systeme ($E = m \times v^2$)	Flüssigkeiten, Gase und Winde, die „STRÖMUNGS- (strömende) STRUKTUREN“ bilden: Strömungsmuster, die Energie verströmen – Energie dissipieren	Bewegung am Feldgradienten von Energien unterschiedlicher Feldstärke mit Lichtgeschwindigkeit ($E = m \times c^2$)
Bewegung			
Information	Rezeptor und Botenstoffe Schlüssel-Schloss-Prinzip Molekulares signaling	Über die Offenheit des Systems wird Materie, Energie und Information mit der Umgebung ausgetauscht	Ein F E L D , das nur indirekt sichtbar gemacht werden kann wie Gravitationsfeld und Kernkräfte. INFORMATION des Wirkungsfeldes als Grundlage von Funktionen. Oszillationen definierter Frequenzen ($E = h \times \nu \rightarrow \nu = E/h$)
Kommunikation			
Beispiele	Hormone Botenstoffe Transmitter Mechanische Maschinen	Wasserfall, Wasserrad, Wolke, Hurrikan, Wind; Meteorologie Technik: Flugzeug (Auftrieb), Segel (-flugzeug), Surfen, Kiten; Meridiane, Nadis	Alltagselektronik (Fernbedienungen, Laser in CD-Laufwerk und Pointer, Mobilfunk, Radar, Bluetooth, PC incl. Smartphone...) elektronische Maschinen - elektron. Datenverarbeitung; Chi, Prana
Gültigkeit	in begrenzten Einzelfällen nur im Makrokosmos. In geschlossenen Systemen. Die eine „dingliche Realität“	Erweiterte Gültigkeit In offenen komplexen Systemen des Mikro- und des Makrokosmos Vielzahl von Realitäten in Feldern und in den strömenden Strukturen (Bohm, Dürr, Prigogine)	umfassendere Gültigkeit

(Quelle: Wolff, 2015, S.116)

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Jeder Teil ist mit der Ganzheit untrennbar verbunden und scheint die Information des Ganzen zu enthalten. Dies nennt man holistische Betrachtungsweise (Zit. Fischer, 2001, S.49).

Genau diese Prinzipien fließen in jede komplementärmedizinische Betrachtung mit rein und natürlich auch in die MBM. Da die Meditation des Inneren Lächelns so komplex ist, dass sie sowohl auf die materielle, körperliche Ebene wie Organe, Drüsen usw., als auch auf der geistigen, informativen Ebene, wie Gehirn, Emotionen und Kognition, aber auch auf der energetischen Ebene wirkt, sollten auch bei der Erforschung der Meditation alle Ebenen mit betrachtet werden. In den nächsten Abschnitten soll daher einmal über die biochemische, physiologische Betrachtung hinaus, auch auf die energetische physikalische, Ebene geschaut werden, mit signifikanten Ergebnissen. Aufgrund der Komplexität jeder einzelne, dieser in der Physik genannten Themen, soll hier dann bevorzugt auf die Elektrodynamik und den Pischingerraum, mit extrazellulärer Matrix eingegangen werden. Somit werden wir deutlich sehen, wie tief Meditation wirklich gehen kann (Vgl. Fischer, 2001, S.2 f. u. 48–52).

Alles hängt mit allem zusammen, das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile (Zit. Fischer, 2001, S.3),

4.1 Wirkung der Meditation auf körperlicher Ebene, die Materie

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Mantak Chia ist seit je her darum bemüht seine Methoden auch in die wissenschaftliche Forschung einzubringen. In Form von Qigong, haben taoistische Traditionen bereits Einzug in die MBM gefunden. Oft werden beim Qigong auch diverse Formen des Inneren Lächelns mit rein genommen, sowie eine generelle lächelnde Haltung propagiert. Daher können Forschungsergebnisse der MBM auch sehr gut auf das Tao bezogen werden. Im ersten Schritt soll auf die Wirkung des Lächelns aufmerksam gemacht werden.

Bereits im Kapitel über das Innere Lächeln wurde die Wirkung eines Lächeln angerissen. Beispielsweise wenn man einmal wahrnimmt was passiert, wenn einem aus tiefsten Herzen zugelächelt wird. Genauso dürften aber auch die therapeutischen Wirkungen von Lachtherapien bekannt sein und das Motto, dass Lachen die beste Medizin ist. Noch schwerer dürfte es jedoch für viele Menschen sein, sich selbst zu zulächeln, denn durch die Trennung von Körper und Geist sind viele Menschen von sich selber so abgeschnitten, dass sie feinste Signale nicht mehr wahrnehmen können. Tao Yoga hilft damit, der Verbindung von Körper, Seele und Geist wieder her zu stellen (Vgl. Dornieden, 2002, S. 345 ff. & Meyer, 2005, S. 125).

4.1.1 Gehirn, Nervensystem und Botenstoffe

Das Lächeln beginnt bei den Augen und diese sind mit dem autonomen Nervensystem verbunden, welches die einzelnen Organe reguliert. Bei Signalen sind es u. a. die Augen, die diese zuerst empfangen und an Drüsen und Organe weiter leiten, die daraufhin bei Gefahr dann (Sympathikus, für Flucht und Kampfreaktion) schneller arbeiten und unter Stress stehen. Dadurch ist es auch möglich durch die Augen die Entspannung (Parasympathikus, für Ruhe und Entspannung) zu regulieren. Das kann aber nur geschehen, wenn die Verbindung zwischen dem Gehirn und den Organen, wieder bewusst hergestellt wird und sie so die Möglichkeit haben Rückmeldungen und Signale zu geben. Nur so können erkrankte Organe wieder genesen, deren Signale wir oft überhören. Durch das Lächeln können wir so wieder eine Verbindung herstellen und auch Signale vom Gehirn zu den Organen schicken. Durch das

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Lächeln werden Hormone wie Serotonin freigesetzt, welches eine positive Stimmung als Glückshormon fördert, das Immunsystem stärkt und auch die Muskeln entspannt. Jedoch gibt es hier einen Unterschied zu einfachen Muskelrelaxationen, wobei lediglich die Muskeln entspannt werden und man aber gleichzeitig Ermüden kann, was bis zur Antriebslosigkeit führen kann. Das kann wiederum Verspannung verursachen. Beim taoistischen Lächeln kommt es aber durch Lächeln und Imagination, gleichzeitig zur Entspannung und Stärkung der Vitalität, durch die Kraft Chi. Früher oder später wird der Übende dann in der Lage sein, viel eher wahrzunehmen was ihm gut tut und was nicht, weil er wieder die Rückmeldung seiner Organe hat. Aufrichtig zu Lächeln, setzt jedoch Achtsamkeit voraus (Vgl. Dornieden, 2002, S. 343 f. & Meyer, 2005, S. 125 f.).

Einer der erforschten Ergebnisse, solcher achtsamen Entspannungsverfahren, ist die Entspannungsantwort (Relaxation Response). Sie ist der Gegenspieler der Stressantwort, also der Reaktion des Sympathikus, um sich auf eine Stresssituation einzustellen (schneller Herzschlag, vermehrte Durchblutung, Verminderung der Verdauungstätigkeit etc.). Mit der Entspannungsantwort wird das System wieder in die entgegengesetzte Richtung runter gefahren (verlangsamter Herzschlag, langsamere Atmung usw.). Dafür eignen sich, jetzt so bezeichnete, Entspannungsantwortstechniken wie Meditation, die damit besonders gut zur Stressreduktion dienen. Sie haben damit also eine sympathikusgegensteuernde Wirkung und es werden konstruktive Signalfade zur Gegensteuerung aktiviert. Somit werden mit der Zeit Organe, wie z. B. das Herz, weniger empfindlich auf Sympathikusreize reagieren. Der Körper wird allgemein entspannter und gelassener bei Reizen. Auf Rezeptorebenen gibt es dabei Hinweise, dass auf molekularer Ebene Stickstoffmonoxid ausgeschüttet, die Endocannabinoid-Autoregulation eingeleitet und die Freisetzung von endogenen Morphinen (Opiaten und Opioiden) eingeleitet wird. Stickstoffmonoxid (NO) blockiert die Noradrenalinwirkung an der Synapse. Endogenes Morphinium wird u. a. aus Dopamin, durch Kortisol angeregt und führt zum Anstieg der NO-Freisetzung. In dieser Signalkaskade wird NO also nachgeschaltet als Effektor. Damit kann Meditation als Entspannungsantwort

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Stress reduzieren. Da selbst gemachter Stress, den man sich immer wieder „vor Augen hält“, am gefährlichsten ist, eignen sich regelmäßige Entspannungsübungen wie das Innere Lächeln besonders gut um dem entgegenzuwirken.

Interessant ist dabei, dass diese Vorgänge im limbischen System ablaufen, wo unser Belohnungs- und Motivationssystem liegt. Das heißt also, nur wenn positive Motivation damit verbunden wird, können Veränderungen nachhaltig entstehen. Durch das Lächeln werden positive Bilder und Spaß an der Sache erzeugt. Das zeigt, dass wir durch Meditation die Chance haben, auf längere Zeit mit Spaß und Motivation durch das Lächeln, etwas ernsthaft zu verändern. Denn nur was Spaß macht, wird auch beibehalten und schließlich einprogrammiert (Dobos, 2011, S. 50 ff.).

4.1.2 Emotionen und Psyche

Ein weiterer wichtiger Punkt, der bei der Wirkung der Taomeditation eine Rolle spielt, ist die Entstehung von Emotionen. Emotionen entstehen, nach Stand der MBM, aufgrund eines äußeren Signales, was dann eine spezielle Emotion hervorruft und schließlich dazu die physiologische Reaktion zeigt. Also auf einen lauten Knall folgt Angst und schließlich Herzrasen, d. h. Flucht- und Kampfreaktion. Allerdings gibt es zu der Entstehung von Emotionen mehrere Theorien und Diskussionen, weil über die physiologische Aktivierung und dem zeitlichen Eintreffen der Emotionen noch Uneinigkeit herrscht. Die MBM stellt im Moment die kognitive Theorie von Schachter vor, nach der die Gefahr durch die zwei Kategorien wie, Reizeigenschaften und den Kontext bestimmt wird. Das bedeutet, dass der physikalische Reiz zu einem autonomen Erregungsmuster führt, es ist jedoch der Kontext der Situation, der die Emotionen bestimmt. Beide Reaktionen können parallel ablaufen. Die autonome Reaktion bestimmt die Intensität der Erfahrung und wird schließlich für die Zukunft gespeichert. Somit ist also an eine Emotion, immer eine physiologische Erregung gebunden. Ganz entscheidend ist hier aber, dass jede Emotion an einen Emotionsausdruck gebunden ist. Bereits Darwin erkannten die Relevanz der Ge-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

sichtsausdrücke und Körperhaltungen beim Menschen und so kann die Stellung der Mundwinkel bereits ein sehr entscheidendes Signal sein. Einer der ersten Schritte beim Inneren Lächeln, ist die Stellung der Mundwinkel und das beginnende Signal sich selbst zu zulächeln. Somit scheint bereits diese Haltung Erregung und Reaktion auslösen. Bei diesem Thema wurde in der Forschung bis jetzt oft der Schwerpunkt auf negative Emotionen gelegt, jedoch ist nun auch eindeutig zu vermerken, dass positive Emotionen eine ebenso starke Relevanz haben und sich ebenso auf unsere Gesundheit auswirken. Der Blick wurde hierbei auf das mesolimbische Dopaminsystem, also unser Belohnungszentrum, geworfen, was bei positiven Emotionen aktiviert wird. Somit bekommt man langsam einen Eindruck, was ein Lächeln in einer Meditation bewirken kann, wenn man es durch den ganzen Körper sendet.

Das Lustsystem ist dopaminerg und steht mit dem ventralen tegmentalen Areal und dem Striatum in Verbindung, welcher Input vom limbischen System und vom präfrontalen Kortex erhält. Die Funktion des Belohnungssystems ist an Verhaltensaktivierung geknüpft und kann die Verhaltensweise, die die Reize auslöst verstärken. Während das mesolimbische Dopaminsystem mit dem „Wollen“ verknüpft ist, wird das „Mögen“ eher durch das endogene Opiatsystem vermittelt, wodurch Reaktionen und Handlungen verstärkt werden können und auch Schmerzen gelindert werden können. Endogene Opiate wirken also abgeschwächt wie Heroin im Gehirn und können negative Gefühle lindern und gleichzeitig positive Emotionen auslösen. Wir sehen in der Forschung also dazu, dass nicht nur negative Gefühle Krankheit und Gesundheit beeinflussen können, sondern auch positive Emotionen einen sehr entscheidenden Faktor darauf haben. Durch Meditation wurden neuromodulatorische, also auch neuroprotektive Wirkungen nachgewiesen, was sich entscheidend auf die Gesundheit auswirkt. So wird in der Meditation auch auf die innere Haltung, die sich im präfrontalen Kortex durch subjektive Erfahrung verankert, eingegangen und versucht dort anzusetzen. Diese Haltung ist entscheidend dafür, wie eine Situation bewertet wird und ist an Gefühle und körperliche Reaktionen gekoppelt. Da kognitive Interaktionen (z. B. Aufklärung) und emotionale Interventionen (z. B. Zuwendung) nicht einzeln wirken, müssen beide gleichzeitig angebracht werden. Da die Taoisten damals noch nicht die „Couch von Freud“

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

kannten, entwickelten sie alchemische Systeme wie das Innere Lächeln um sich damit selbst, mit Kognition und Visualisierung, sowie liebevollen Gefühlen zuzulächeln. Somit lernt der Übende dann wieder, wie in kindlichen Phasen, seine eigenen Bedürfnisse wahr zu nehmen und nicht mehr zu unterdrücken. Wie das Innere Lächeln aber nun auf die einzelnen Organe wirkt, werden wir im Folgenden sehen (Vgl. Dobos, 2011, S. 70–76 u. 61 ff.).

4.1.3 Organe und die Fünf Elemente

Natürlich wirkt das Innere Lächeln nicht nur auf die Emotionen im Kopf oder auf allgemeinen Stress. Die Taoisten haben in ihrer Tradition mit der TCM klaren Vorstellungen davon, dass Emotionen auch durch innere Reize, also durch Störungen in den inneren Organen zustande kommen und haben, wie schon gezeigt, zu jedem der Organe sogar konkrete Zuordnungen. Das Innere Lächeln wirkt nun auch auf jeder der Organe und die davon abhängigen Lernprozesse und Verhaltensprozesse für die Umwelt (in der taoistischen Philosophie beschreibt man das Leben als eine Art Reise, zum Zwecke eines Lernprozesses, bei dem der ganze Körper beteiligt ist). Sind die Elemente im Gleichgewicht, kann der Mensch problemlos Leben und Lernen, auch von Menschen die er ablehnt (Vgl. Chia, 2005, S. 26 fff. u. 33–42).

Nach dem Gesicht geht das Lächeln zuerst in die Thymusdrüse. Im Tao ist sie der Sitz der Liebe und Erleuchtung. John Diamond hat dazu Studien durchgeführt und konnte zeigen, dass sie der Sitz lebensspendender Energie ist. Lächelt man in sie, vergrößert sie sich, die Aktivität wird angeregt und die Rückbildung im erwachsenen Alter sogar vermindert. Durch die Aktivierung der T-Lymphozyten, kann sie auch zur Krebsendgegenwirkung beitragen, wie Sir MacFarlane schon gezeigt hat. Mit der Applied Kinesiologie nach G. Goodheart, lässt sich sogar deutlich die Wirkung des Lächelns auf die Thymusdrüse präzise testen. So zeigt sich deutlich, dass der Muskel sich nicht abschaltet, wenn man hinein lächelt. Das nächste Organ wäre das Herz, in Verbindung zum Dünndarm, Element des Feuers. Es ist Hauptquelle der Redekraft und für

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

die Vermittlung der Lernbegierde verantwortlich. In es zu Lächeln verhindert und lindert nicht nur Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrasen und Schlafstörungen, es steigert Freude, Offenheit, Geduld, Respekt und Dankbarkeit. Negative zugeordnete Emotionen wie Hass, Grausamkeit und Unruhe werden ausgeleitet. In Bezug auf den Dünndarm unterstützt man dadurch natürlich die Verdauung, gemeinsam mit dem Dickdarm, wie beim folgendem Organ der Lunge, dem Metallelement. Es werden beim Lächeln in die Lunge nicht nur Verdauungsstörungen gelindert und das Ableiten von Verdauungsresten gefördert, sondern auch positive Impulse für die Haut und die Nase, als Hauptquelle der Geruchs- und Tastenergie, gesendet. Dadurch wird das Bewusstsein und Offenheit für die Welt und damit wieder Lernfähigkeit und Weißheit gefördert. Negative Blockaden wie Trauer und Depressionen werden abgebaut und umgewandelt. Wenn man als nächstes in die Leber lächelt, wird nicht nur die Gesundheit von Augen, Leber und Gallenblase, des Holzelementes, gefördert, sondern auch die Entgiftung angeregt und so für Ausgeglichenheit gesorgt, was u. a. dazu führt, sicherer Entscheidungen zu treffen und das Erlernte besser zu integrieren. Aggressionen und Wut werden abgebaut und Freundlichkeit und Kreativität gefördert. Wird nun in die Nieren, mit Blase dem Wasserelement gelächelt, wird nicht nur eine gute Gesundheit dieser Organe gefördert, sondern auch die Ohren geschärft, Wachheit, Sanftheit und Willenskraft gefördert und auch Ängste und Traumata verarbeitet. Bei dem Lächeln in Milz, mit Magen und Pankreas dem Erdelement, wird das Gelernte besser verdaut und man wird aufgeschlossener für neue Wege und Gedanken. Zu vielem Grübeln und Sorgen machen wird entgegen gewirkt und Mitgefühl aufgebaut (Vgl. Chia, 2005, S. 26 ff. u. 33–42).

Bei den Drüsen werden durch Lächeln ebenfalls gute Effekte erzielt. Bei den Nebennieren wird vitale Lebenskraft und Yangenergie angekurbelt. Durch die Schilddrüse wird die Ausdruckskraft verbessert. Die Thymusdrüse fördert das Immunsystem und bei den Sexualorganen wird Sexualenergie (welche die wichtigste Essenz in der TCM ist) und Kreativität gesteigert. Durch Lächeln in die Hirndrüsen wie Hypophyse und Thalamus, sowie ins Gehirn, wird Spiritualität aufgebaut und die Gehirnhälften schließlich synchronisiert. Durch Lächeln

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

cheln in die Wirbelsäule wird schließlich gegen Rückenschmerzen vorgegangen, die Bandscheiben entspannt, Beweglichkeit gefördert und die Wirbelsäule für alle anderen Organe als Informationssystem nutzbar gemacht (Vgl. Chia, 2005, S. 26 fff. u. 33–42).

In der MBM hat man zu den Wirkungen solcher Meditationen auf rein körperlicher Ebene Studien gemacht. Besonders bei taoistischen Disziplinen wurden signifikante Wirkungen, z. B. bei Bluthochdruck und geriatrische Symptomenkomplexe nachgewiesen. In Form von Achtsamkeitsinterventionen zeigte sich Signifikanz zu chronischen Schmerzen, chronische und koronare Herzerkrankungen (z. B. eine Studie 2004 unter: Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A metaanalysis, u. a. durch Grossman), chronische Darmentzündungen (2005 mit der Studie: Effects of mind-body-therapy on quality of life and neuroendocrine and cellular immune functions in patients with ulcerative colitis, u. a. durch Elsenbruch) und sogar Krebs (2003 durch die Studie: Improvement of fatigue and role function of cancer patients after an outpatient integrative mind/body intervention, durch Spahn). Allgemein zur Meditation wurden ebenfalls positive Ergebnisse bei Studien zu Rückenschmerzen, kardiovaskulären Erkrankungen, bei Krebs zu Prostata- und Brustkrebs, menopausalen Beschwerden und zur Stärkung des Immunsystems festgestellt. Auf psychologischer Seite zeigen sich Eindeutig starke Wirkungen zur Stressreduzierung (2005 durch Stefano), bei Depressionen, Angst, Trauer und der Schulung zum Umgang mit Leid (2004, ebenfalls durch die Grossmanstudie). Auch Suchterkrankungen wie Alkohol- und Nikotinkonsum (2004, Stressbewältigung durch Achtsamkeit als Unterstützung bei der Reduzierung des Tabakkonsums bei Krankenhauspersonal, durch Altner) zeigen zur Unterstützung signifikante Ergebnisse. Dies sind nur einige Beispiele, die zeigen das eine Fülle von Studien dazu durchgeführt wurden. Jedoch liegen die meisten im Bereich der biochemischen, molekularen und physiologischen Wirkmechanismen, dabei sind Studien zur Hirnforschung (durch EEG, MRT und CT) scheinbar noch nachrangig und klinisch weniger bedeutsam. Wir bewegen uns also noch im materiellen Bereich. Dennoch liegt hier genau der Knackpunkt. Denn wenn wir wirklich ganzheitlich etwas erforschen wollen,

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

sollten wir auch mehr Komponente dafür nutzen und Wissenschaften wie die Physik nicht außen vor lassen. Im folgendem Kapitel soll dafür ein Blick auf den Geist geworfen werden (Vgl. Dobos, 2011, S. 22 fff. u. 65–70).

Die Meditation ist die am besten wissenschaftlich untersuchte MBM-Methode (Zit. Dobos, 2011, S. 22).

Die bisherige Evidenz unterstreicht dennoch das große Potential der Mind-Body-Medizin und insbesondere der Meditation als vielversprechende Einzelmethode (Zit. Dobos, 2011, S. 25).

4.2 Wirkung der Meditation auf geistiger Ebene, die Information

Da meister Chia sehr interessiert ist an der Erforschung seiner taoistischen Meditationsformen, lies er sich dazu auch auf mehrere Tests und Forschungen ein. Eine der ersten Tests zum Innerem Lächeln machte er in Los Angeles, 1994 bei einer Psychologin, die Hirnmuster während der Meditation untersuchte. Dabei wurde festgestellt, dass seine Gehirnwellen während des Inneren Lächelns bis zu einer sehr niedrigen Frequenz absanken, jedoch gleichzeitig Betawellen auf ein hohes Niveau aktiv wurden. Das zeigte, dass er sich bspw. aktiv beim Autofahren befinden konnte, sein Gehirn sich aber gleichzeitig im Schlaf- und Ruhezustand befand. Zum damaligen Zeitpunkt hatte man noch keine Antwort darauf, die erst später in einem Institut in Wien geklärt werden sollte (Vgl. Chia, 2000, S. 64).

Daher besuchte ich dieses Institut, um mich testen und meine Körperfunktionen messen zu lassen. Dabei praktizierte ich zunächst nichts anderes als „Das Innere Lächeln“, Lächeln in meinen Bauch. Als man die Meßwerte registrierte, sagte man zu mir: „Ihre Gehirnfrequenzen werden immer niedriger und niedriger und kommen zu Ruhe – Sie sind schon fast im Schlafzustand.“ Gleichzeitig waren die Muskelspannung sehr gering, der Herzschlag verlangsamt und der Hautwiderstand sehr niedrig. Daraufhin ließ ich Energie zum Gehirn aufsteigen, und man stellte fest, daß die Energie tatsächlich das Gehirn auflied. Wenn wir nachdenken, uns Sorgen machen und Wut, Scham oder Schuld fühlen, dann sinkt das Energieniveau im Gehirn ab und wird auch nicht mehr aufgeladen. Erstaunt sagten die Wissenschaftler zu mir: „Das ist genau das, was wir suchen!“ (Zit. Chia, 2000, S. 64 ff.).

Wie man bei der Erforschung der Meditation oft feststellen konnte, kommt es während des Studiums der Meditation zu drastischen Veränderungen im Gehirn, die sich natürlich später auf den gesamten Körper auswirken. Das Ergebnis der Wirkung von Information. Aber was genau geschieht eigentlich mit dem Bewusstsein während dieser langen Zeit, wenn man regelmäßig übt, war die Frage die immer wieder auf kam. Während der langen Zeit der 2500 Jahre der Meditation, wurden die Wege dazu immer wieder ausgearbeitet. Hierzu gibt es verschiedene Einteilungen zur Entwicklung durch die Meditation: manche Meister (z. B. der Dalai Lama) unterteilten lediglich in drei Stufen zur Er-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

leuchtung, durch den Weg der Persönlichkeit, dann des Verhaltens und dann die Erkenntnis, andere wie der Weg des Buddha, legten neun Stufen der Versenkung fest. Hierbei gibt es jedoch keinen Widerspruch, da die neun Stufen letztlich die drei enthalten und Meditierende wissen, dass Perspektivwechsel selbstverständlich sind. Ebenso auch die Taoisten, die in jedem Widerspruch das Ganze finden und Worte als Illusionen wahr nehmen. Zu Erklärung der Geistes- und Gehirnentwicklung der Meditation hat man sich auf neun bis zehn Stufen der Versenkung festgelegt, die Heinz Hilbrecht in seinem Buch „Meditation und Gehirn“ beschreibt (Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 28).

Typischerweise durchschreiten Meditierende neun Stufen der „Vertiefung“ oder „Versenkung“. Die ersten vier Stufen werden noch als körperlich empfunden und als „Bereich des Wissens“ bezeichnet. Die folgenden Stufen fünf bis acht sind vor allem durch eine geistige Entwicklung gekennzeichnet und werden als „Bereich der Erkenntnis“ zusammengefasst. Die 9. Stufe ist die Stufe der Erleuchtung. Die 10. Stufe kann erst mit dem Tod erreicht werden, liegt so außerhalb der Wissenschaft im Bereich der Weltanschauung (Zit. Hilbrecht, 2010, S. 28).

Abb. 9 - Stufen der Versenkung

1. Stufe	Intellekt	Bereich des Wissens
2. Stufe	Logik	
3. Stufe	Verstand	
4. Stufe	Vernunft	
5. Stufe	Intelligenz	Bereich der Erkenntnis
6. Stufe	Intuition	
7. Stufe	Inspiration	
8. Stufe	Einsicht	
9. Stufe	Weisheit	Stufe der Erleuchtung

(Quelle: Hilbrecht, 2010, S. 30)

1. Stufe der Versenkung:

Da der Meditierende bei Null anfängt, ist es schon ein entscheidender Schritt wenn er bei der ersten Stufe ankommt. Wo es doch schon die erste Herausforderung ist, erst mal gerade zu sitzen und sich zu entspannen. Hier beginnt er das erste Mal Konzentration zu entwickeln und angenehme Gefühle wie Wärme, Kribbeln und im besten Fall schon ein absolutes Durchströmen des

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Körpers zu spüren. Der Körper steht nicht mehr im Vordergrund der Empfindung, dennoch treten intensive körperliche Phänomene auf und der Glücksstoff Dopamin wird ausgeschüttet. Anders als bei Drogen entsteht Dopamin bei der Meditation langsamer, aber wird mit der Zeit immer mehr. In Dänemark haben Forscher 2002 bei einem PET (bildgebenden Verfahren) heraus gefunden, dass der Dopaminspiegel bei Meditierenden um 65 Prozent über den Normalspiegel liegt. Jedoch bescheinigen diese Meditierenden eine einwandfreie Gesundheit und werden nicht abhängig. Der Körper wird anders als bei Drogenkonsum langsam daran gewöhnt. Dopamin steigert die körperliche Aktivität über Noradrenalin und sorgt für ein Maß positiver Aggressivität. Das hat auch eine spürbare Durchblutung von Bauch und Nieren zur Folge, was den Praktizierenden z. B. japanischer oder chinesischer Wege, wie dem taoistischen Yoga, auch unter dem Erlernen der Kontrolle des Chi, der Lebensenergie bekannt ist. Wenn man dies das erste Mal erfährt, kann dieses Gefühl in der ersten Stufe auch schlagartig frei werden und muss später durch Übung zu Kontrollieren gelernt werden. In dieser ersten Stufe lernt der Beginner seinen eigenen Körper und Geist erst mal kennen. Im Tao kommt er mit seinem Mikrokosmos und den Elementen in Kontakt (Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 30 ff.).

Der Meditierende erlebt in dieser Stufe, dass seine Gefühle aus ihm selbst heraus entstehen können. Das ist eine grundlegende Erfahrung. Bisher schienen Gefühle ihre Ursache im Kontakt mit der Welt zu haben...Nun entstehen plötzlich starke Gefühle aus dem Inneren, ohne äußeren Anlass. Wie sind dann die Gefühle im Alltag zu bewerten? Ein Lernprozess beginnt (Zit. Hilbrecht, 2010, S. 33).

2. Stufe der Versenkung

In der zweiten Stufen mäßigen sich die körperlichen Reaktionen und der Meditierende gelangt tiefer in die Konzentration und in die körperliche Entspannung der Muskeln. 1999 wurden Studien mit einem EEG am Gehirn von Meditierenden, im Vergleich zu Entspannungstechnikern gemacht und festgestellt, dass in dieser Stufe bei der Gruppe der Meditierenden mehr Aktivität im Theta-Band (was zeigt, wie stark die Konzentration auf innere Prozesse ist) zu finden ist und sich die elektrischen Signale weniger Überlagern. Die EEGs sind bei Meditierenden wesentlich ruhiger (was 2010 auch durch Übersichtsarbeiten von

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Travis und Shear festgestellt wurde). Richtige Entspannung beginnt mit dem Geist. So lässt der „Rausch“ auf dieser Stufe nach und es beginnt ernsthafte Entspannung. Wie beim Inneren Lächeln, entsteht ein dauerhafter Glückszustand (Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 33 f.).

Bildlich ausgedrückt: Aus dem herzhaften Lachen wird ein tiefes und glückliches Lächeln (Zit. Hilbrecht, 2010, S. 33).

3. Stufe der Versenkung

Auf dieser Stufe muss der Meditierende das Loslassen lernen und mit Ablenkungen und Störungen aller Art um zu gehen, sie zu akzeptieren und auszublenzen. Er beginnt in sich zu Ruhen und Frieden mit seiner Umgebung zu finden. Dabei sinkt der Blutdruck und wird durch einen schnelleren Herzschlag ausgeglichen. Er wird so während der Übung und im Alltag wesentlich entspannter und reagiert viel ruhiger auf äußere, bspw. laute Signale, Einflüsse und Schrecken. Über die Kontrolle des Blutdrucks lernt der Übende, Wärme bewusst zu verschiedenen Stellen zu leiten (was auch Chi, Kundalini etc. genannt wird). Im Tao lernt er auch, sich seinen aus den Elementen aufsteigenden inneren Emotionen und Reizen zu stellen und Chi in die Organe zu leiten und zu kontrollieren. Auf dieser Stufe schwirren noch allerhand Gedanken und Bilder durch den Kopf. Äußere Reize lassen nach und der Geist sucht noch nach Orientierung. Hier lernt der Übende dann, alles ohne Bewertung kommen und gehen zu lassen (Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 34 fff.).

4. Stufe der Versenkung

Die Bilder und Wahrnehmungen sind nicht immer positiver Natur, und so können wahre Horrorbilder, im Falle des Inneren Lächelns unverarbeitete oder negative Gefühle hoch kommen. Sie gilt es, genau wie ein zu viel an positiven Bildern und Emotionen nicht gut sind, als Illusionen loszulassen und sie mit gleichmütiger Gelassenheit und Distanz zu betrachten. Im Taoismus werden Emotionen auch transformiert und balanciert. Je mehr man lernt hiermit gelassener umzugehen, desto mehr schlägt sich das schließlich auf den Alltag um und lässt so Ängste verschwinden. Die Sinne beruhigen sich auf dieser Ebene

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

und binden sich nun nicht mehr an Reize, Stille trifft ein (Vgl. Hilbrecht, 2010, S.37 ff.).

5. Stufe der Versenkung

Mit dem Vollenden der 4.Stufe wird nun der Bereich des Wissens verlassen, in der sich mit der Selbstwahrnehmung und den Sinneseindrücken beschäftigt wurden. Auf den nächsten Stufen folgt nun der Bereich des Geistes. Auf dieser Stufe beginnt nun die Überwindung des Ichs und das Gefühl von Trennungen verschwindet. Langsam verschwinden Umrisse, und das Gefühl der körperlichen Begrenzung verringert sich. Er wächst ein Gefühl von Verbundenheit mit der Umwelt und anderen Menschen, man sieht nun keine Begrenzungen mehr dazwischen und der Raum wird weit. Im Gehirn werden nun Spiegelneuronen aktiv, deren Wirkung 2006 durch Bauer und 2008 durch Rizzolatti untersucht wurden. Durch sie wird es möglich die Handlungen und Gedanken anderer Lebewesen deutlichen wahrzunehmen, weil wir sie mit den Gleichen Teilen im Gehirn spiegeln, mit denen wir unsere eigenen Handlungen steuern. Das verbreitet sich auf den gesamten Körper und der Meditierende nimmt dies nun bewusst wahr und kann Dinge von außen verarbeiten, „Gedanken lesen“. Damit kommt es zu einer Überwindung der Grenzen des „Ichs“ und Zusammenhänge zwischen dem Meditierenden und seiner Umwelt werden ihm bewusst und er kann verarbeiten. Beim Inneren Lächeln hierbei auch die Emotionen und Beziehungen zu jeder einzelnen Organseele. Er lernt nun Umzuwandeln und lernt die Reaktionen seiner Organseelen zu spiegeln. Dies alles bürgt natürlich auch Herausforderungen, wenn man viele Einflüsse direkt wahrnehmen kann und man sich evtl. schutzlos fühlt. Das sind Dinge auf die man vorbereitet werden muss. Ein erfahrener Leiter und Schutzübungen (z. B. Verwuzelungsqigong) sind daher immer empfehlenswert (Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 41–45).

6.Stufe der Versenkung

Auf dieser sechsten Stufe erweitert man das rein körperlich-, räumliche Erleben auf das „unendliche Bewusstsein“. Grenzen zwischen der äußeren Makro- und der inneren Mikrowelt verschwinden und intuitives Denken steht jetzt be-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

wusst zu Verfügung. Das Gehirn beginnt die Welt abzubilden und kann daraus Voraussagen treffen. Objekte werden in der Gesamtheit von Wahrnehmungen, Erlebnissen, Sinneseindrücken und Gefühlen wahrgenommen. Das sprachliche Denken kann nur noch schwer mithalten und man nimmt bewusst wahr, was andere unbewusst über Spiegelneuronen aufnehmen. Es entsteht intuitives Denken und Handeln und spiegelt sich jetzt auch auf den Alltag und andere Menschen über. Alles verbindet sich (Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 45 ff.).

Was der Meditierende von außen wahrnimmt, wird genauso bewusst wie seine Verarbeitung des Wahrgenommenen im Gehirn. Das „Ich“, das Gefühl der Getrenntheit zwischen dem Meditierenden und der Welt, verschwindet (Zit. Hilbrecht, 2010, S. 45).

7. Stufe der Versenkung

Mit der 7. Stufe geht es an die Überwindung des „Selbst“, also die komplexe Zusammenstellung von Grundeinstellungen aus Normen und Werten. Im präfrontalen Kortex werden Erinnerungen und Denkprozesse bewertet und bewusst gemacht. Auch Gefühle werden bewertet und Entscheidungen zu Sachproblemen getroffen und zur Umsetzung freigegeben. Im orbitofrontalen Kortex, zwischen den Augenbrauen hinter dem Knochen, wird dafür das Wertegebäude für die menschlichen Handlungen gesteuert. Genau diese Bereiche sind während der Meditation besonders aktiv und es werden unbewusste Abläufe im Gehirn zugänglich und bewusst gemacht. In der 7. Stufe gelangen Entscheidungsinstanzen ins Bewusstsein und es wird klar, dass sich hinter den Normen und Wertekonstrukt eine große Leere befindet, es also keine absolute Wahrheit gibt. Es stellt den Inhalt eines unendlichen Bewusstseins da (Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 47 f.).

8. Stufe der Versenkung

Hier folgt nun die Trennung des Beobachters von der Wahrnehmung. Der Meditierende beginnt nun aufzuhören sich, wie noch in Stufe 7, selbst als Beobachter wahr zu nehmen. Denn damit ist immer noch eine Betrachtung von außen gegeben. Mit der 8. Stufe geht man darüber hinaus und nimmer weder

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

wahr noch nicht wahr. Es ist eine Art Selbstvergessen, bei dem der Geist zur völligen Ruhe kommt, aber gleichzeitig vollkommen wach ist. Der „Lärm“ im Gehirn wird beruhigt. Der präfrontale Kortex und die Bewertungszentren werden hier scheinbar ruhiger, dennoch werden hier wissenschaftliche Untersuchungen rar und man spricht im Buddhismus von einer Vorstufe der Erleuchtung, die zur Aufhebung der Wahrnehmung führt (Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 49 f.).

9. und 10. Versenkungsstufe

Auf dem Boden der 9. Stufe fehlen noch wissenschaftliche Belegungen, jedoch deuten viele Gelehrte darauf hin, dass es bei dieser Stufe zu einer Überwindung des Dualismus kommt, was auch eine zentrale Eigenschaft für die Erleuchtung ist. Es entsteht nun ein Einheitsgedanke zwischen allen Gegensätzen. Im Tao in der Vereinigung von Yin und Yang symbolisiert und der Erleuchtete wird als „Unsterblicher“ bezeichnet. Neurobiologisch sind dazu noch Forschungen offen, Vermutungen könnte jedoch u. a. eine Hemisphärensynchronisation darlegen. Die 10. Stufe wird dann erst mit dem Tod erreicht. Bei den Taoisten kann der spirituell Erwachte dann entscheiden, ob es als Lehrer und Helfer weiter existieren, oder dem Tao folgen und den „Daseinskreislauf“ verlassen will (Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 50 f.).

4.3 Wirkung der Meditation auf energetischer Ebene

Über die Jahrhunderte hinweg hat sich mit den taoistischen Übungen eine gewaltige Ladung an Wissen zusammengehäuft. Trotz der Schwierigkeiten der Forschungslage hierzu, wächst die Zahl der Interessenten, die dazu Forschung betreiben wollen. Da auch Meister Mantak Chia ein großes Interesse daran hat, diese Methoden nun auch mit modernen Mittel zu erforschen, lies er sich mit verschiedenen Schülern auf einige Tests ein. Einer davon war ein wichtiges Projekt im Institut in Wien, für Angewandte Biokybernetik und Feedbackforschung. Es ist auch eine Einrichtung für das Training von Hochleistungssportlern in Europa. Geleitet durch Gerhard Eggetsberger. In diesem Institut hat man sich mit der Forschung von Lebensenergie, wie dem chinesischen Chi oder dem indischen Prana, beschäftigt und Geräte entwickelt, die die potentielle Energie im Gehirn messen können, welche auch ein Maß für die Gesamtkörperenergie darstellen soll, die wir täglich zu Verfügung haben. In den Versuchen praktizierte Meister Chia, erst mal nichts anderes als das Innere Lächeln. Zudem praktizierten die Teilnehmer darüber hinaus, ihre Lebenskraft willentlich zu erhöhen, sowie die Schläfenlappen (das Tor zu veränderten Bewusstseinszuständen) und das Energiezentrum im Gehirn (speziell das Stirnchakra) zu aktivieren, damit zu öffnen und Chi in ihre Hände zu leiten. Es gibt verschiedene Wege Chi zu erforschen, hier hat man sich vorwiegend auf Elektrodynamik spezialisiert. Anhand neuer Biofeedbackgeräte war es möglich beim Praktizieren von Kundalinienergie (im Tao als der Kleine Energiekreislauf angewandt), die man die Wirbelsäule hoch leitet, Gleichstrompotential entlang der Wirbelsäule zu messen. Durch dieses Verfahren ist es möglich, Gleichspannungsanteile des elektrischen Feldes des Körpers und Gehirns zu erfassen. Dies bezeichnet man als „psychogenes Hirnfeld“ und dem ist genauso viel Bedeutung zu zuwenden, wie den EEG Hirnwellenmessungen. Dieses psychogene Hirnfeld wirkt auf alle Schaltvorgänge im Gehirn, damit auf Emotionen, Verhalten, Denken und Reaktionen. Die Stärke dieses Feldes zeigt die Stärke an Gesundheit, Wohlbefinden und genereller Lebensleistungsfähigkeit. Dr. Robert Becker fand schon in den 1970er heraus, dass Gleichspannungsfelder Voraussetzung für Wachstums und alle Heilprozesse

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

sind. Sie zeigen auch die Stärke an Heilkraft, die ein Heiler zur Verfügung hat und inwieweit das Gehirn schon fähig für spirituelle Fähigkeiten ist (am Testen der Schläfenlappen). Nach seinen Vermutungen handelt sich auch bei den chinesischen Meridianen, damit auch den Tao Übungen, um Ausgleichsbewegungen im Gleichspannungsfeld. Somit kann man mit den Methoden Aufschluss über End- und Aufladungsprozesse in Rückenmark und Gehirn, sowie den gesamten Körper geben. Dieses kann durch bestimmte Übungen, wie Meditation, Visualisierung, Qigong etc., wie das Beispiel des Tao Yoga von Meister Chia, deutlich geübt und wirksam gemacht werden. Es wurde sogar gezeigt, dass das Anspannen des Pc-Muskels (Perineum), was im Tao bei den Meditationen immer praktiziert wird, zu einer Verstärkung des Feldes des Körpers und zum Aufladen und Ausgleichen der Großhirnrinde und der Gehirnhälften führt. Es wurden auch die Auswirkungen dieser Energetisierungen beobachtet und u. a. festgestellt, dass die T-Lymphozyten (aus dem Thymus) um bis zu 75 Prozent dadurch ansteigen können und die Stressanfälligkeit stark reduziert wird. Oft stimmt bei Stress das Nervenzellpotential nicht, es ist zu niedrig und bei den Übungen wurden die Aktionspotentiale der Nervenzellen zum Gehirn auf ein normales Maß erhöht. Durch das Erhöhen des Energieniveaus können viele weitere Erkrankungen, wie Unterleibserkrankungen z. B. Gebärmutterleiden, Depressionen, aber auch Konzentrationsbeschwerden deutlich reduziert werden. Sogar Aggressivität wird deutlich vermindert, da sie nur bei einem geringen Gleichstromfeld entstehen kann. Somit wirkt die Energetisierung auch auf Charakter und Sozialverhalten. Auch wurde am Institut gezeigt, dass wenn Muskeln sich verkrampfen, sich ein Wechselfeld aufbaut und damit Blockaden im Gleichspannungsfeld entstehen. Verkrampfte Nackenmuskeln sorgen also auch für weniger Energie im Körper und Gehirn, was sich auch auf die Emotionen auswirkt. Das Gleiche gilt auch für seelische Verspannungen (Vgl. Arndt, 13.08.2015, Art. Die Potentiale des Psi).

Auf entsprechenden Seminaren wurde deutlich gezeigt, dass jeder dazu im Stande ist, sein Gleichspannungsfeld Feld zu erhöhen und zu beliebigen Orten wie den Händen oder dem Stirnchakra zu schicken. Die Teilnehmer hatten dabei unterschiedliche Fähigkeiten und man muss natürlich auf so einen Pro-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

zess geschult werden. Im Computer konnten dabei die Farbveränderungen sichtbar gemacht werden und diese zeigten, bei Erhöhung des Feldes rote Farbveränderungen vom Nacken bis zu den Händen, die das Blaue verdrängten (Vgl. Arndt, 13.08.2015, Art. Die Potentiale des Psi).

Dennoch hat jeder Seminarteilnehmer am eigenen Leib erfahren, daß all diese energetischen Phänomene "wirklich" sind. Sie können "gemessen" und - bei entsprechendem Training - von jedem in immer stärkerem Maß hervorgerufen werden (Zit. Arndt, 13.08.2015, Art. Die Potentiale des Psi).

Mit der Beherrschung des Gleichspannungsfeldes, können Übende wieder Kontrolle über ihre Selbstheilungskräfte erhalten, denn mit dem Verlauf von Krankheiten geht auch immer ein Mangel oder Überschuss an Energie einher. Sogar eine Schmerzkontrolle ist damit möglich. Im Wiener Institut beschäftigt man sich auch mit der Erforschung von spirituellen Erfahrungen und Bewusstseinsweiterung, durch die energetische Aufladung des Schläfenlappens und Hemi-Synchronisation. Auch bei taoistischen Qigongübungen, wurden dort Aktivitäten nachgewiesen. Diese Fähigkeiten zählen jedoch erst zu einer hohen Stufe im Tao Yoga. Auch wenn den Teilnehmern dabei geholfen werden kann, durch gezieltes Training, darauf vorbereitet zu werden und tatsächlich Fähigkeiten wie Aurasichtigkeit, Lichttunnelerlebnisse oder Visionen zu ermöglichen, so ist dies jedoch nicht das Hauptziel des Institutes nach Eggetsberger (Vgl. Arndt, 13.08.2015, Art. Die Potentiale des Psi).

"Es geht nicht darum, den Menschen zu exotischen Visionen zu verhelfen, sondern ihnen den Zugang zu ihren ureigenen höheren geistigen Potentialen zu erleichtern." Die Seminarteilnehmer sollen in den PcE-Seminaren vor allem hautnah erleben, daß sie "mehr" sind als ihr materieller Körper. Erst dann beginne der Mensch, sich auf die Suche nach diesen anderen Bereichen zu begeben. Dabei gelte es letztlich, so Eggetsberger, "zu erkennen, daß man selbst sein eigener Schöpfer ist und daß wir alle in Resonanz miteinander und mit dem Schwingungssystem der Erde stehen" (Zit. Arndt nach Eggetsberger, 13.08. 2015, Art. Die Potentiale des Psi).

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

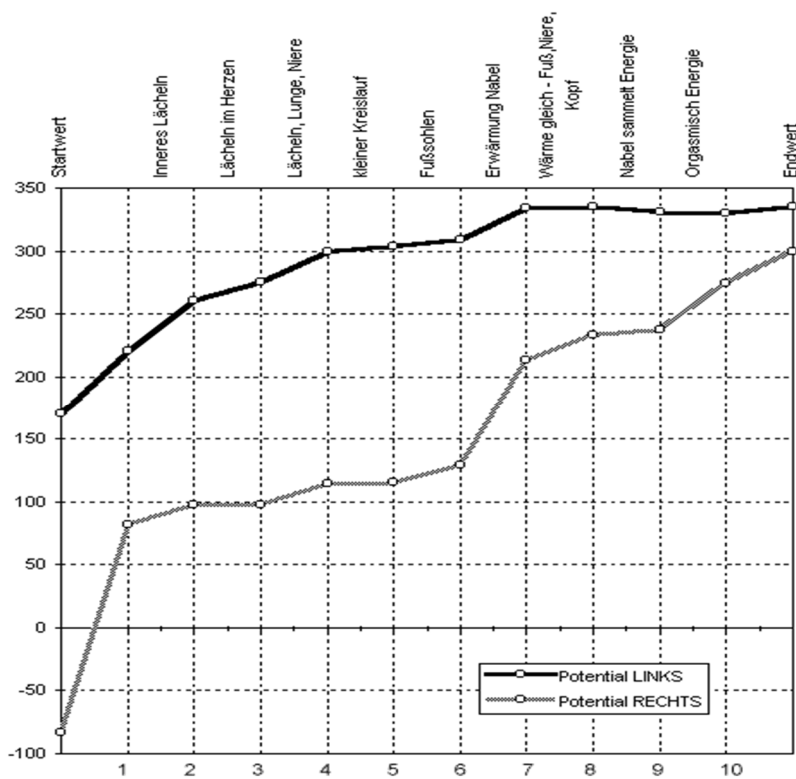
Durch diese Art von Forschung konnten auch bei Meister Chia, derartige Aktivitäten festgestellt werden. 1996 wurden dafür am Institut mit einem PCE Scanner, einem Biofeedbackgerät beim M. Chia, die ULP (ultra langsamen Gehirnpotentiale) bei der Meditation des Inneren Lächelns, des Kleinen Energiekreislaufs und des Emporziehens aus der sexuellen Alchemie, gemessen. Die Ergebnisse waren für Eggetsberger und die beteiligten Forscher verblüffend. Denn Chia gelang es, während der Entspannung des Körpers bei der Meditation und über die Meditation hinaus, aktiv Chi fließen zu lassen. Noch während er mit den Mitarbeitern sprach. Seine Gehirnfrequenzen, der Puls und die Muskelspannung sanken sehr weit ab, fast wie im Schlafzustand, dennoch war er sehr wach und das Energieniveau war deutlich erhöht. Der Herzschlag wurde langsamer und er konnte den Hautwiderstand von 60 auf 6080 Ohm bringen und wieder niedriger fahren (Im Normalfall kommt man bei 6000 Ohm in einen Apathiezustand und geht in Richtung Herzinfarkt). Ein Leistungssportler schafft es in sechs Monaten, den Widerstand von 200 auf 500 zu erhöhen. Eggetsberger erklärte, dass erst ab einem bestimmten Energieniveau Veränderungen im Gehirn ablaufen, physisch als auch psychisch, den Chia bei weiten überschritten hatte. Bei den weiterführenden Übungen, wie dem Multi-orgasmus beim Emporziehen (Hochziehen des Sexual-Chi, um es für Körper und Gehirn zu nutzen), werden beide Gehirnhälften fast ausgeglichen, also synchronisiert (Vgl. Arndt, 13.08.2015, Art. Die Potentiale des Psi & Caban, 16.08.2015, Art. Die Messung im Detail & Donhke, 13.08.2015, Art. Mantak Chia und Das Heildene Tao).

Beim bewussten Wollen konnte er sein Gehirn aufladen. Beim Lächeln sinken die Hirnfrequenzen und transformierte Energie aus dem Bauch (Tan Tien - Energiezentrum) steigt auf und lädt das Gehirn auf. Man fragte ihn wie er das machte, und es machte den Eindruck als spreche er aus dem Schlaf mit dem Personal. Nun lies sich auch eine Antwort dafür finden. Ein wichtiger Punkt ist, dass beim inneren Lächeln das zweite Gehirn (das Bauchhirn) geschult wird, von dem die Taoisten sprechen. Man geht auch in der Wissenschaft mit der Weile davon aus, dass dieses Bauchhirn im Bauch, genauso viele synaptische Verschaltungen hat wie im Gehirn (durch das enterische Nervensystem in den

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Gedärmen). Daher legen die Taoisten, wie auch viele andere asiatische Meditationsrichtungen, höchsten Wert auf diesen Bereich, in China Tan Tien genannt. Sie schulen diesen um auf späterer, höherer Ebene, dann vieles nur noch mühelos aus der „Intuition“ heraus zu machen und da das Gehirn ja die meiste Energie verbraucht (bis 80 %), kann man es dann quasi fast abschalten. Weil sogar nachgewiesen wurde, dass das Bauchhirn, ebenso Emotionen und Bewusstseinsfunktionen bedienen kann, wie die rechte Gehirnhälfte, kann man das Gehirn auch schonen und mit dem TanTien arbeiten. Das bedeutet also, wieder ein Leben aus dem Bauch heraus zu führen und das Energieniveau so zu erhöhen. Die Forscher vom Institut waren so überzeugt, so Eggetsberger, dass dieses System so gut wie für jeden anwendbar und zu empfehlen ist. Im folgenden Abschnitt soll nun auf solche elektrodynamischen Phänomene im Körper, einmal genauer eingegangen werden (Vgl. Chia, 2000, S. 64–69).

Abb. 10 - Gemessene Werte der Gehirnhälften in ULP (uldralangsamem Gehirnpotentiale) mit Biofeedback PcE-Scanner



(Quelle: Caban, 06.09.2015, Art. Die Messung im Detail)

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

4.3.1 Bioelektrodynamik und die Lebende Matrix

Der Mensch ist ein sehr komplexes, vernetztes, dynamisches Wesen, das ständig mit seiner Umwelt interagiert und reagiert. Um diese hohe Komplexität auch nur näher erfassen zu können, müssen wir uns um seiner Erklärungs willen, ebenso umfassende Möglichkeiten zu nutzen machen. Die Wissenschaftler der Komplementärmedizin, wie Albert Szent-Györgyi, gehen schon lange nicht mehr von einem zufälligen Aufeinandertreffen der Moleküle und Hormone mit ihren Zielzellen aus. Zu banal wäre die Vorstellung, dass ein Schlüssel rein zufällig das richtige „Auto“ findet, bei dem sich dann die „Tür“ öffnen lässt. Zu komplex und vielfältig sind die Verschaltungen im Netzwerk system Mensch, damit so viele Vorgänge in jeder Minute funktionieren können. Daher ist es, wie in allen Komplementärmedizinindisziplinen und eigentlich generell in der Medizin, auch in die MBM notwendig über die rein biochemische Betrachtung einer physischen Struktur hinaus, weitere Komponente dazu zu nehmen. So gibt es, zur Kommunikation zwischen lebendigen Systemen, neben der Chemischen auch die Energetische. Diese können wir uns auch zur nutze machen, um die oben benannten Phänomene der Meditation, wie die Gehirnentwicklung, aber auch das Funktionieren des Gleichspannungsfeldes, sowie alle anderen physischen, hormonellen, neuronalen Prozesse die zustande kommen, zu erklären. Um die energetische Kommunikation zu erklären, können wir (vorzugsweise in der Elektrodynamik) in zwei Richtungen unterteilen, die Bioelektronik und die Bioelektrik. Diese können uns Aufschluss darüber geben, wie Energie und Information, bis in jede kleinste Zelle und ihre Winkel im Körper fließen kann (Vgl. Oshman, 2006, S. 42 u. 53).

Im menschlichen Körper kommt Bioelektrizität wie folgt zu Stande:

Aufgrund der Bewegung von elektrisch geladenen Ionen, wie Natrium, Kalium u. a., an Zellmembranen und deren Fähigkeit sich zu depolarisieren und zu repolarisieren, entsteht durch elektrische Polarität Elektrizität. Auf diese Art werden an den Nervenzellen Signale, in Form von Depolarisationswellen transportiert und weiter geleitet. Hierbei fließt elektrischer Strom und es entstehen auch Biomagnetfelder um verschiedene Organe, durch deren Arbeit

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

die sie verrichten. So werden Ladungen beschleunigt und daraus entstehen schließlich elektromagnetische Felder. In der Elektrophysik definieren wir Strom wie folgt (Vgl. Oshman, 2006, S. 42 u. 53):

Als elektrischen Strom bezeichnen wir die Rate, mit der Ladung transportiert wird, also die Menge, an transportierter Ladung geteilt durch das Zeitintervall, in dem der Ladungstransport vollzogen wird. Mit dem üblichen Symbol I für die elektrische Stromstärke schreiben wir also

$$I = \frac{dQ}{dt} \text{ (Zit. Pohl, 2014, S. 77).}$$

Aus physikalischer Sicht ist es nun ein Grundgesetz, wenn Strom durch einen Leiter fließt, sich darum ein Magnetfeld entwickelt. In einem elektrischen Feld sind Ladungen in einem Raum fest verteilt, in einem magnetischen Feld bewegen sich Ladungen hingegen mit einer konstanten Geschwindigkeit. Wenn sich nun beide koppeln und ineinander oszillierend umwandeln und sich dadurch fortpflanzen, beginnen sich elektromagnetische Wellen auszubreiten und es entsteht ein Elektromagnetisches Feld, was sich unendlich in den Raum ausbreitet. Dieses kann dann Energie transportieren und umwandeln. Diese Phänomene nahmen 1820 ihren Ursprung, durch Hans Christian Oersted, sind in der Physik durch Elektromagnetismus beschrieben und können durch die Maxwellschen Gleichungen überprüft werden (Vgl. Meyer/Schmidt, 2006, S.161 & Pohl, 2014, S.85 f.).

Änderungen in den Feldern pflanzen sich durch oszillierende Umwandlung von elektrischen und magnetischen Feldern in alle Richtungen fort, wobei die Ausbreitung zwar sehr rasch, aber nicht unendlich schnell erfolgt. Elektromagnetische Felder können Energie transportieren, haben also einen realen Hintergrund (Zit. Pohl, 2014, S. 86).

Diese Phänomene wurden auch beim Menschen längst nachgewiesen. Besonders an Organen, wie dem Herzen und dem Gehirn. Das Herz beispielsweise, produziert mit die stärkste magnetische und elektrische Aktivität, wobei sich sein pulsierendes Magnetfeld sogar über Rücken und Bauchseite in den Raum ausbreitet. 1963 wurde dies durch Richard McFee und Gerhard Baule

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

im Labor nachgewiesen. Dieses Beispiel zeigt sich natürlich nicht nur am Herzen. Allein durch das Blut, was aufgrund des Salzgehaltes ein elektrischer Leiter ist, wird diese Aktivität zu allen möglichen Organen geleitet, was sich z. B. in EKG Messmöglichkeiten an der Haut zeigt. Somit ist deutlich, dass in und um den lebenden Organismus Biomagnetfelder existieren, die sich entsprechend der Vorgänge ständig verändern können. Bioelektrizität wurde vielfach durch Neurophysiologen, Elektrobiologen und Physiologen untersucht und ist leicht messbar. Bioelektronik befasst sich hingegen mit dem Fluss größerer Einheiten wie Protonen, Elektronen. Wie funktionieren nun aber Schaltkreise und die Verbindung verschiedener physikalischer Wirkmechanismen genau, um das alles zustande kommen zu lassen? Da wie durch Mantak Chia bereits erwähnt, alle Zellen vernetzt in Verbindung stehen und miteinander kommunizieren, so dass jeder über das Geschehen der Anderen informiert ist, können nur dadurch derartige beschriebene Wirkungen durch Meditation entstehen. Was genau aber ist diese Verbindung (Vgl. Oshman, 2006, S. 23–32 u. 36)?

Lange Zeit hat sich in der Biologie die Vermutung gehalten, die Zelle sei ein mit Flüssigkeit gefüllter Molekülsack, der sich nach außen abgrenzt und in dem alle Reaktionen chemischer Natur sind und zufällig ablaufen. Quasi einen leeren Raum, in dem Teilchen wie Enzyme, Aminosäuren usw. umher schwimmen und sich zufällig treffen. Außerhalb befindet sich das Bindegewebe.

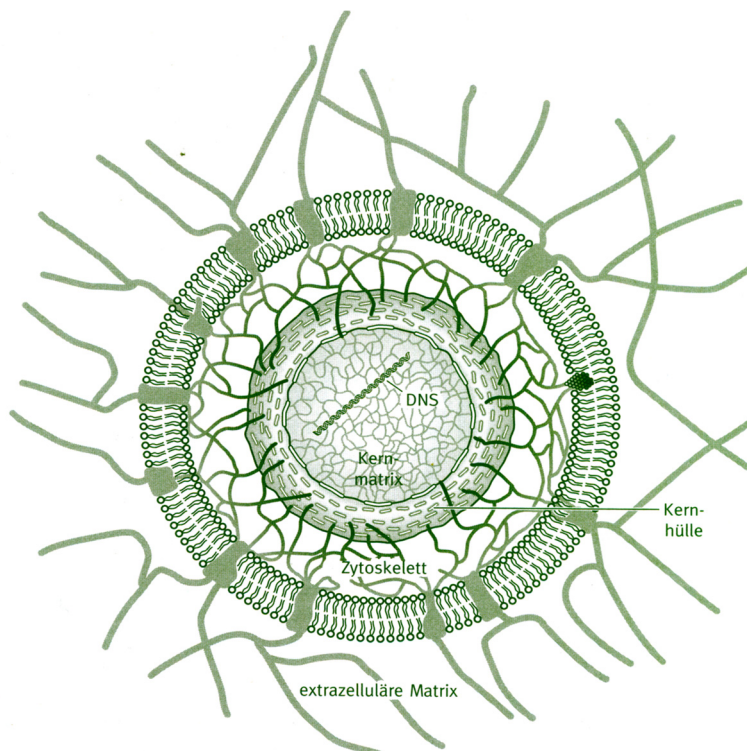
Diese Vorstellungen halten sich noch heute, doch seit neuester Forschungsmöglichkeiten, z. B. elektronenmikroskopisch, lässt sich immer tiefer in Zellen hineinsehen und immer mehr Strukturen finden. Demnach wird es immer klarer, dass das was Therapeuten beeinflussen und Berühren, eine lebende Substanz ist, die alles miteinander verbindet und ein besseres Verständnis für Funktionen von Struktur und Energie im Körper gibt. Bei näheren Hinsehen wird klarer, dass sich in der Zelle ein Netzwerk aus Fasern, Tubuli und auch Bälkchen, den Trabekeln befindet, in dem nur wenig freies Zellwasser existiert und die zytoplasmatische Grundsubstanz bildet, die Zellmatrix. Diese Zellmatrix ist jedoch mit der extrazellulären Matrix, über Integrine und der Zelloberfläche verbunden (Vgl. Oshman, 2006, S. 36–40).

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Für unsere Theorie sind diese Entdeckungen äußerst wichtig. Sie bedeuten, dass zwischen Zellumgebung, Zellinnerem und genetischem Material nicht so scharf gezogene oder undurchlässige Grenzen verlaufen, wie wir einst dachten. Therapeuten berühren daher nicht bloß die Haut, sondern kommen mit ihren Händen auch mit dem ununterbrochenen, kreuz und quer verspannten Gewebe in Kontakt, das sich durch den ganzen Körper erstreckt (Zit. Oshman, 2006, S. 40).

Dieses ganze vernetzte System verbindet alles miteinander und wird auch als lebende Matrix bezeichnet. Diese Matrix ist ein Kontinuum. Sie erstreckt sich ununterbrochen, dynamisch, als supramolekulares Netzwerk, bis in jeden noch so kleinen Winkel des Körpers. Es gibt keine Grundeinheiten und alle hängen von den Zuständen aller anderen Bestandteile ab. Diese Verbindung ist jedoch nicht nur auf die physischen, materiellen Komponenten gebunden. Sie ist auch Domäne für elektrische, sowie elektromagnetische Aktivitäten, z. B. durch das Nervensystem, welche sich dann über diese Substanz auf den gesamten Körper ausbreiten können (Vgl. Oshman, 2006, S. 36–41).

Abb. 10 - Lebende Matrix



(Quelle: Oshman, 2006, S.39)

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Für die Debatte zwischen Mechanisten und Vitalisten, zeigt das wieder deutlich, dass es schwierig wird durch Betrachtung der Einzelteile das gesamte Netzwerk zu verstehen und lange Zeit brauchen wird, weil es einfach zu komplex ist (Vgl. Oshman, 2006, S.41).

Nichtsdestoweniger brauchen komplexe lebende Systeme ein kompliziertes Informationsnetz, um überleben zu können. Jeder Bestandteil muss seine eigenen Aktivitäten schnell und richtig auf die der anderen Teile anpassen können (Zit. Oshman, 2006, S. 42).

Die lebende Matrix ist ein Kommunikationsnetzwerk, das alle Teile zu einem Ganzen verbindet und die Einzelteile jeweils über den Zustand und die Funktion, des Anderen Bescheid wissen lässt. Somit können alle Aktivitäten und Prozesse aufeinander abgestimmt werden, was bei chemischer Diffusion und Reaktion allein zu langsam wäre. Dabei arbeitet es mit sehr hoher Geschwindigkeit und verbindet physikalische, chemische und biologische Prozesse. Oshman definiert sie wie folgt (Vgl. Oshman, 2006, S. 42 f.):

Die gesamte lebende Matrix ist alles zugleich – ein mechanisches, schwingendes (vibratorisches oder oszillierendes), energetisches, elektronisches und Informationsnetzwerk. Daher beziehen wir uns auf den „lebendigen Zustand“, wenn wir die Gesamtheit der physiologischen und regulatorischen Prozesse meinen, die im Rahmen der kontinuierlichen lebenden Matrix ablaufen (Zit. Oshman, 2006, S. 42).

Das Kontinuum der lebenden Matrix umfasst alle Zytoskelette und Bindegewebe und hat folgende Eigenschaften:

Sie umhüllt und schließt alle größeren Körpersysteme, wie Nervensystem, Kreislauf, Bewegungsapparat, Organe und Drüsen, das Hormonsystem usw., ununterbrochen mit ein. Sie bildet ein mechanisches Kontinuum und legt die Gestalt des Körpers und der Einzelteile fest. Jede noch so kleine Veränderung und Bewegung, entsteht durch Kräfte oder Spannungen, die weitergeleitet werden. Jede Spannung, Druck oder Bewegung erzeugen in diesem flüssigen Kristallgerüst, bioelektronische Signale die weiter geleitet werden. Sie ist ein Netz aus Halbleitern, was diese Signale zu allen Körperteilen leiten kann. Um

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

nun ein besseres Verständnis für die Zirkulation von Information und Energie in der lebenden Matrix zu gewinnen und damit physikalische Abläufe während der Meditation, sowohl durch Gleichspannungsmessungen, als auch Gehirnwellenmessungen und deren Weiterleitung, zu verstehen, sollen einige aktuelle Ansichten zu der Matrixfunktion vorgestellt werden (Vgl. Oshman, 2006, S. 47–51).

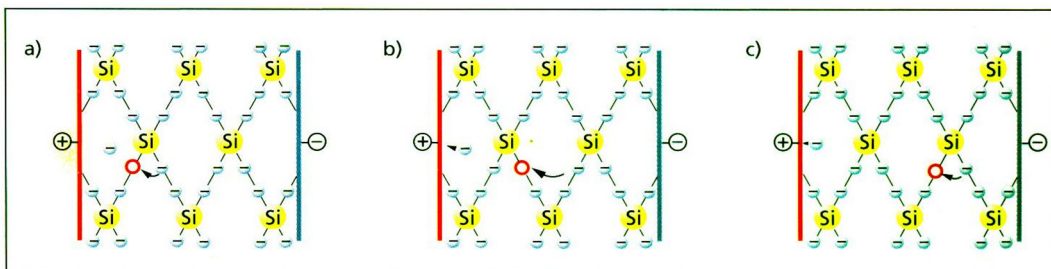
Alfred Pischinger sprach bereits 1975 vom System der Grundregulation, was den gesamten Körper durchzieht und aufgebaut ist aus Bindegewebe, Grundsubstanz (Matrix), Kapillare, sowie den Enden des (autonomen) Nervensystems, das darin mündet und extrazellulärer Flüssigkeit. Die Grundregulation findet über hormonelle, humorale und nervöse Regelsysteme statt und ist für Abwehr, Ernährung und besonders Informationsübertragung zuständig. Durch das Netzwerk an Polymeren, wird Information gespeichert, verarbeitet und kann weiter geleitet werden. Durch Polyelektrolyte, Wasser und Ionen, hat das ganze System einen elektrostatischen Grundtonus, durch welchen Neurotransmitter, Hormone, pharmakologische Substanzen u. a., zu den gewünschten Zellen gelangen. Durch dieses Abwehr- und Informationssystem, kann organisierte Energie im Organismus schlagartig verbreitet werden und gewünschte Funktionen steuern. Albert Szent-Györgyi beschäftigte sich dazu noch mit Protonen, Elektronen und Energiefeldern. Er begründete die Theorie damit, dass die Moleküle und Proteine in der Matrix Halbleitern sein, die die Eigenschaften haben in ihren Zuständen zwischen einem Isolator und einem Leiter hin und her zu wechseln. In Anbetracht dessen, dass Halbleiter Kristalle sind und die Matrix eine bewegliche, flüssigkristalline Struktur, samt der Proteine und Moleküle besitzt, ist diese Vermutung nicht weit ab. Halbleiter sind in ihrer elektrischen Leitfähigkeit variabel und kontrollierbar. Die Polung und die elektrische Spannung haben dabei einen entscheidenden Einfluss auf die Leitfähigkeit. Oftmals finden Halbleiter bei Gleichstrom Anwendung. Damit beschreibt Szent-Györgyi eine Variante der elektronischen Leitung in der Matrix. Die Physik sagt zu Halbleitern folgendes (Vgl. Oshman, 2006, S. 53 f.):

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

In einem Halbleiterkristall sind die Atome durch Atombindung miteinander verbunden. Dabei sind die Atome im Gitter so angeordnet, dass gemeinsame Paare von Außenelektronen gebildet werden. Einzelne wenige Elektronen können aus der Atombindung ausbrechen und sich frei im Kristall bewegen. Damit stehen frei bewegliche Ladungsträger zu Verfügung, die bei Anlegen eines elektrischen Feldes zu einem sehr geringen Leitungsvorgang führen (Zit. Schmidt, 2005, S.165).

Abb. 11 - Leitungsvorgänge in Halbleitern

(Quelle: Schmidt, 2005, S.165)



Szent-Györgyi ging davon aus, dass Atome in einem Kristallgitter, in dem Verbund von Molekülen, ein Energiekontinuum darstellen, wobei sich Elektronen, bzw. Energie darin frei bewegen können.

Dieses Verständnis für solche Informationsleitungsprozesse, wird von Robert O. Becker noch untermauert, wenn man sich nun das Nervensystem dazu ansieht, was in die lebende Matrix fußt:

Das zentrale Nervensystem besteht zum einen aus Neuronen und zum anderen aus perineuralen Zellen. Im klassischen Nervensystem wird Information über Neuronen durch elektrische Impulse weiter geleitet. Man spricht hier auch von einem „digitalen Netzwerk“. Im perineuralen System, bestehen die Zellen aus Bindegewebe bis zu ihren Endigungen und leiten Information in langsam variierenden Gleichstromschwankungen weiter. Es funktioniert also durch Gleichstrom, und reagiert empfindlich auf Magnetfelder, dass beruht u. a. auf dem „transversalen Hall-Effekt“, was das Vorhandensein von Halbleitern noch untermauert. Es sind mehr als über die Hälfte der Hirnzellen perineural. Diese Wellen laufen analog und können, durch Schrittmacher wie Hirnwellen, aufrecht gehalten und zur einzelnen Funktionen kontrolliert werden. Man spricht auch vom „analogen Netzwerk“. Das perineurale System ist für die Gesamtsteuerung des Nervensystems, sowie für Reparatur- und Hei-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

lungsprozesse notwendig. Die Forschung zeigt, dass Hirnwellen, die durch synchronisierte und rhythmische Ausbreitung von Gleichstrom in den Neuronen entstehen, die ganze Aktivität des Nervensystems und u. a. des Bewusstseins regulieren. Sie sind der Taktgeber durch die Oszillationen, also Schwankungen im Gleichstromfeld und werden durch Aktivitäten wie Denken, Sinnesindrücke, bewusste Vorstellungen und Handlungen modifiziert. Diese werden wiederum durch das Bewusstsein gesteuert, womit wir bei den Untersuchungen von Bewusstseinstechiken wie Tao Yoga Meditation angelangt sind, bei denen man deutlich gesehen hat, dass sie sich nicht nur auf Hirnwellen, sondern auch auf das Gleichspannungsfeld auswirken. Durch die Leitfähigkeit der lebenden Matrix, können wir also auch über unser Bewusstsein auf jeden Bereich des Körpers Einfluss nehmen. Informationen pflanzen sich hier wellenartig fort und es entstehen elektrische- und elektromagnetische Felder. Damit ist es eine Quelle für verschiedene biomagnetische Felder, die auch kontrolliert werden können. Somit liegt die Verschaltung von Gedanken, Gehirnfunktionen und Bewusstsein Hand in Hand, mit der komplexen Vernetzung von Neuronen, über die auch innerliche und äußerliche Körperfunktionen gesteuert werden können. Denn genauso wie wir das Bewegen von Armen und Beinen, sowie das Denken steuern können, können wir auch innerliche Prozesse, wie beim Meditieren des Inneren Lächelns oder beim Qigong des Kleinen Energiekreislaufs steuern. Es ist die Schaltstelle, an der durch Gedanken, energetische Handlungen umgesetzt werden und deren Wellen sich über das gesamte System und den Körper ausbreiten. Werden Handlungen durch den Geist abgespielt, wie die Vorstellungen bei Tao Yoga Qigong, bauen sich antizipatorische Felder auf, ohne Muskeln zu bewegen. Es entsteht u. a. ein Bereitschaftspotential. Werden nun die energetischen Handlungen imaginiert, wird Information durch das perineurale System, die lebende Matrix und andere Leitsysteme, durch den Körper zu den Zielzellen geleitet. Nach einer Weile werden Energiereserven, biochemische Pfade, sowie das Informationsflussmuster konditioniert und wie die Taoisten sagen gespeichert. Nach einer Zeit der Übung bereiten sich die Zellen darauf vor, miteinander zusammen zu arbeiten. Dadurch baut sich über längeren Zeitraum ein höheres Energieniveau auf. Diese Sachverhalte zeigen also deutlich Möglichkeiten, wie bei den Un-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

tersuchungen von Meistern, wie Mantak Chia, die optimal mit ihrem Chi umgehen können, beobachtete Prozesse wie im Institut in Wien zustande kommen (Vgl. Oshman, 2006, S. 54 f. u. 86 ff. u. 202–206).

4.3.2 Ausblick in die moderne Physik, Quantenphysik und Chaostheorie

Abschließend soll noch ein möglicher Ausblick gegeben werden in weitere physikalische Richtungen:

Was die lebende Matrix angeht, wird dieses Verständnis für diese Zusammenhänge u. a. noch mit den Erkenntnissen von Herbert Fröhlich untermalt, der davon ausging, dass die lebende Matrix auch laserartige, kohärente Oszillationen produziert. Die Vibrationen haben dabei ganz unterschiedliche Frequenzen, sowie Wellenlängen vom sichtbaren bis unsichtbarem Licht, was sich im Inneren eines Organismus ausbreitet, bis auf die Umgebung. Sie dienen ebenfalls als Signale, die hoch organisiert Wachstums-, Reparatur- und Heilungsprozesse beeinflussen. Das bedeutet, dass über die Matrix nicht nur elektrodynamische Prozesse, durch Weiterleitung von Signalen in Form von Pizelektrizität, sondern noch weitere physikalische Mechanismen für das Verbreiten von Information beteiligt sind. Ein weiterer ist die Abteilung Quantenphysik, der sich auch Herbert Fröhlich 1960 bediente.

Die Quantenphysik, 1900 durch Max Plank geprägt, entfernt sich eher von einem Reduktionistischen und Deterministischen Ansatz, es zeigt eine Erklärung für eine komplette Ganzheit des Systems und zeigt seine starke Vernetzung auf, in der alles mit allem Verbunden ist. Sie legt auch ein wichtiges Fundament für die Komplementärmedizin und kann viele Prozesse erklären. Sie befasst sich kurzum mit den Wechselwirkungen von Materie und Licht und damit mit Bewegungen und Energien atomarer, sowie subatomarer Teilchen.

Plank machte auch die Entdeckung, dass Licht in Päckchen (Quanten bzw. Photonen) absorbiert wird. Wenn durch die innere Energie eines Objektes, Moleküle hin und her schwingen deren Ladungsteilchen beschleunigt werden, entstehen elektromagnetische Wellen die, so Plank, nur in Energiebündeln

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

emittiert werden können (beschrieben durch $E = hf$, Plancksche Wirkungskonstante). Bezieht man dies nun auf die Biologie, so können elektromagnetische Wellen, in allen Zellen auch die Eigenschaften von Photonen besitzen (Vgl. Fischer, 2001, S. 5–11).

Wie deutlich gemacht, hat die Grundsubstanz einen elektrostatischen Grundtonus, Veränderung bewirken Potentialschwankungen, diese verändern das elektromagnetische Schwingungsmuster, können aber auch bestimmte Strukturen der Grundsubstanz zum Schwingen bringen, es entstehen elektromagnetische Resonanzfrequenzen, mit hoher Kohärenz. Dadurch, dass alle Zellen miteinander und dem Grundsystem verbunden sind, verbinden sich die Felder und es entsteht ein Gesamtbiofotonenfeld. Unabhängig von neuralen und hormonellen Komponenten, kann hier Information äußerst schnell und weit über das Grundsystem mit deren flüssigkristallinen Struktur, mit geringsten Energieaufwand überall hin geleitet werden. Bereits durch kleinste Änderungen können Informationen mit Lichtgeschwindigkeit transportiert werden. Hierbei ist Qualität, als auch Frequenzmuster von Bedeutung. Dies hat dann natürlich entsprechende Konsequenzen auf sämtliche physischen Reaktionen wie z. B. Muskeltonus, Blutdruck etc., aber auch auf Geist und Psyche. Ganz klar sollte hier darauf hingewiesen werden, dass es in der Quantenphysik kein klares Trennen von Subjekt und Objekt mehr gibt, denn der Beobachtete ist immer mit inbegriffen, mit dem was gemessen wird. Licht kann demnach, abhängig vom Beobachter entweder als Teilchen oder Welle wahrgenommen werden. Dieser Welle-Teilchen-Dualismus ist aber auch ein sehr wichtiger Punkt, weil er ganz genau zeigt, dass Teilchen auch gleichzeitig immer die Eigenschaften von Wellen haben können, was deutlich darauf hinweist, dass Materie und Energie sehr stark miteinander verbunden sind. Bestärkt wird dies durch die Heisenbergsche Unschärferelationen, denn dadurch, dass sich Geschwindigkeit und der Ort eines Teilchens niemals gleichzeitig bestimmen lassen, kann man nur das ganze System erfassen, in einer holographischen Betrachtungsweise. Gerade durch die Unschärfe lassen sich eben keine Teilchen isolieren. Denn es bringt den Zusammenhang zwischen dem Zukünftigen und der Gegenwart zum Ausdruck, in dem jeder Teil eines System über den Zu-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

stand des Gesamtsystems informiert ist. In einem Prozess dynamischer Wechselwirkungen. Hier sehen Physiker, wie Rupert Sheldrake, Fred Alan Wolf, David Peat, auch den Einfluss des Geistes auf Materie. Photonen können also ohne Zeitverzug, schneller als mit Lichtgeschwindigkeit „kommunizieren“, was auch durch David Bohm, durch das Quantenpotential unterstrichen wird, was Geschwindigkeit und Ort von Elementarteilchen bestimmt und verbindet, wodurch alle über den Zustand der Anderen informiert sind und somit verstrickt sind (Vgl. Fischer, 2001, S. 5–11).

Mit diesen Theorien können wir natürlich auch in der Komplementärmedizin arbeiten. Denn alle Zellen stehen miteinander in Verbindung und können durch kleinste Änderungen beeinflusst werden. Auch in der MBM sollte dies berücksichtigt werden, denn so können kleinste Signale in den Nerven (z. B. anfangs in Form von Information und Hirnwellen), bei der Meditation und beim Qigong über die lebende Matrix, das Grundsystem mit schnellster Geschwindigkeit weitergeleitet werden und haben schließlich Einfluss auf die Materie. Was dann wiederum all die Resultate auf der beschriebenen körperlichen Ebene zeigt, ebenso auf der geistigen Ebene, weil sich Materie und Energie niemals trennen lassen. Mittendrin als Schlüssel die Information (Vgl. Fischer, 2001, S. 5–11).

Die Quantenphysik in ihrer vollständigen, präzisesten Form kennt nur die Ganzheit und keine isolierbaren „Untersysteme“, die sich zusammensetzen lassen. Damit stellt sie einen Gegensatz zur klassischen Physik (Reduktionismus, Determinismus) dar. Sie legt der ganzheitlichen Komplementärmedizin das wissenschaftliche Fundament (Zit. Fischer, 2001, S. 11).

Kurz zu erwähnen sind im Ausblick, dass es noch weitere Theorien in der Physik gibt, die die Wirkungsweisen auf energetischer Ebene und die bereits erwähnten Theorien noch unterstreichen. Zum einen die Chaostheorie, die noch einmal zeigt, dass schon kleinste Änderungen im System, gewaltige Auswirkungen haben können. Sie bietet einen guten Ansatz, da sie sich mit nicht-linearen Phänomenen beschäftigt und daher für komplexe Lebewesen geeignet ist. Mit der Theorie der Solitonen, hat man einen weiteren Ansatz, der eine

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Informationsvermittlung und Speicherung, über Solitonenschwingungen im Nervensystem erklärt. Solitonen sind konstante Wellen, die Sinuswellen aneinander koppeln und sich so aufrecht halten. Sie besitzen ein Gedächtnis und arbeiten mit hoher Fortpflanzungsgeschwindigkeit. Bereits 1945 erhielten Hodgkin, Eccles und Huxley den Nobelpreis, weil nachgewiesen wurde, dass Nervensignale auf diese Weise impulsartig konstant übertragen werden und die Information gespeichert werden. Dieses Phänomen verteidigt das Verständnis für Techniken wie die Akupunktur, aber auch die Abläufe, die während meditativer Übungen geschehen. So können diese Informationen gespeichert werden und sind abrufbereit. Im Taoismus erklärt dies die Speicherung der Energie im Tan Tien, dem Bauchhirn, auf das wir nach einer Zeit der Übung immer Zugriff haben, aber auch den Zugriff auf die Seelen der fünf Elemente. Später können wir dann Energie überall hinleiten und speichern. Bei Bedarf haben wir damit viel mehr Reserven und ein höheres Energieniveau. Dies könnte ein Beleg für die anhaltenden Wirkungen mind-body-medizinischer Meditationspraktiken und taoistischer Qigongübungen sein. Die Solitonentheorie bezieht sich sowohl auf materielle, als auch auf energetische Phänomene und hat die Fähigkeit zur Selbstorganisation (Vgl. Briggs/Peat, 1989, S.186 f. & Fischer, 2001, S. 14 f.).

Natürlich spielen noch weitere Ansätze eine wesentliche Rolle, wie z. B. die Kybernetik, Thermodynamik und einige weitere. Der Schwerpunkt sollte hier allerdings auf der Elektrodynamik und dem Zusammenhang der Matrix liegen bleiben. Sie ist eine wesentliche Grundlage um energetische Aspekte besser zu verstehen und sollte zum Standardwerkzeug eines jeden Mediziners werden. Somit bekommt man nun einen klaren Einblick, was auf energetischer Ebene während einer MBM Intervention, wie dem Tao Yoga alles passieren kann (Fischer, 2001, S. 48–52).

So lehren die alten Weisen auch, dass das Universum eine in sich geschlossene, gewaltige Einheit ist und nicht eine Ansammlung zahlloser Einzelteile. Wir haben darunter also ein riesiges, nicht mehr ausmessbares Lebewesen zu verstehen, das zugleich mit dem Namen Tao bedacht ist. (Die Kernphysik bestätigt diese Philosophie übrigens wortwörtlich, die kleinsten Elemente unserer Materie lassen sich keinen

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Objekt zuordnen, sie weisen vielmehr auf eine komplexe Wechselwirkung aller Teilchen miteinander innerhalb des Universums hin) (Zit. Fischer, 2003, S. 97).

5 Die Konvergenz von Materie und Energie

In den vorherigen Kapiteln wurde der Versuch unternommen, MBM-Techniken, wie die aus dem Taoismus stammende Meditation des Inneren Lächelns, im Sinne der KOM, auf allen drei Ebenen verständlich zu machen. Den Bereich der Materie, also die körperliche Ebene, die energetische Ebene und die geistige Ebene der Information, welche schon fast synchron laufen mit dem taoistischen Verständnis von Himmel, Erde und Mensch. Um dies jedoch zu verstehen ist es wichtig, ein Verständnis für die Einheit aller Dinge zu gewinnen. Im Taoismus für wird das universelle Symbol für Vereinigung, als Taichi, dem Symbol von Yin und Yang ausgedrückt (Vgl. Chia, 1990, S.18 fff.):

Abb. 12 - Taichi Symbol, Yin und Yang



(Quelle: Maciocia, 2008, S. 6)

Im Taoismus versucht man schon immer nach dem Verständnis dessen zu Leben, dass man Gegensätze niemals trennen darf. So stellt die Yang-Seite nicht nur die Schattenseite oder Männlichkeit dar, sie steht auch für Materie und Struktur. Während die helle Yin-Seite, nicht nur für den weiblichen Aspekt steht, sondern auch für den energetischen, materielosen, geistigen Aspekt. Die östlichen Mystiker erkennen die Individualität aller Seiten, sehen sie aber gleichzeitig als niemals zu trennende Einheit (Vgl. Capra, 1985, S. 105–115).

Das Bewußtsein, daß alle Gegensätze polar und somit eine Einheit sind, gilt als eins der höchsten Ziele des Menschen in den spirituellen Traditionen des Ostens (Zit. Capra, 1985, S. 144).

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Im Gegensatz zur westlichen Herangehensweise, weiß der Östler um die Verbindung beider Gegensätze. Hier ist es z. B. nicht der Schwerpunkt zu versuchen alles gut oder richtig zu machen, damit ein recht schaffender Mensch zu werden. Viel eher geht es darum zu versuchen, ein dynamisches Gleichgewicht zwischen beiden Seiten zu halten (Vgl. Capra, 1985, S.147).

Die Mystiker überschreiten also dieses Reich der intellektuellen Begriffe und werden dabei der Relativität und polaren Beziehung aller Gegensätze gewahr. Sie erkennen, daß Gut und Böse, Lust und Schmerz, Leben und Tod keine absoluten, zu verschiedenen Kategorien gehörenden Erfahrungen sind, sondern nur zwei Seiten derselben Realität; die Extreme eines einzigen Ganzen. Das Bewußtsein, daß alle Gegensätze polar und somit eine Einheit sind, gilt als eins der höchsten Ziele des Menschen in den spirituellen Traditionen des Ostens (Zit. Capra, 1985, S.147).

Durch diesen Unterschied wurde im Westen eher die männliche Seite und mit ihr die Materie, Denken, Aggressivität, Konkurrenz u. a. betont. Mit ihr wurde die weibliche Seite eher unterdrückt, sie repräsentiert Spiritualität, Energie, Intuition. Wo das auch hinführen kann haben wir in der Medizin deutlich gesehen. In der östlichen Tradition geht es um dessen Vereinigung und das Verständnis, dass jede Seite auch immer einen Anteil der Anderen beinhaltet. Somit beinhalten beide Geschlechter, immer Merkmale von Beidem. Genau in diesem Verhältnis verbinden sich auch Energie und Materie in der Medizin, was sich dann natürlich auch auf die Meditation wieder spiegelt (Vgl. Capra, 1985, S. 144–148).

Ein voll entwickelter Mensch ist nach Lao-tzus Worten der, »der das Männliche kennt und doch das Weibliche hält«. In vielen östlichen Traditionen ist das dynamische Gleichgewicht zwischen den männlichen und den weiblichen Formen des Bewußtseins das Hauptziel der Meditation und wird oft in Kunstwerken dargestellt (Zit. Capra, 1985, S. 147).

Beide Seiten der Extrema werden durch die Matitation wieder verbunden und somit kommt es zu einer Vereinigung zwischen Materie und Energie. Es ist interessant nun zu sehen, wie man auch im Westen wieder zum Einheitsge-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

danken hinarbeitet. Dabei muss man den wissenschaftlichen Boden nicht einmal verlassen. Den mit dem Reifen der modernen Physik findet in der Physik ein ähnliches Phänomen statt, den auch hier beginnt man mit der Einheit, mit der sich Energie und Materie verbinden lassen, ein Verständnis zu kreieren (Vgl. Capra, 1985, S. 144–148).

Diese grundsätzliche Einheit des Universums ist auch eine der bedeutendsten Offenbarungen der modernen Physik. Sie tritt im atomaren Bereich zutage und manifestiert sich immer deutlicher, wenn man tiefer in die Materie, hinunter in das Reich der subatomaren Teilchen, eindringt. ... Wenn wir die verschiedenen Modelle der subatomaren Physik studieren, sehen wir, daß sie immer wieder auf verschiedene Weise die gleiche Einsicht ausdrücken: daß die Bestandteile der Materie und die daran beteiligten Grundphänomene alle zusammenhängen, zueinander in Beziehung stehen und voneinander abhängen, daß sie nicht als isolierte Einheiten, sondern nur als integrierte Teile des Ganzen verstanden werden können (Zit. Capra, 1985, S. 132).

Was es in der Physik für Gebiete gibt, die diese Einheit belegen, haben wir mit dem Einblick in die moderne Physik gesehen. Sie gibt deutlich Hinweise darauf. Einstein hat dieses Prinzip in der physikalischen Sprache jedoch mit der speziellen Relativitätstheorie, durch die Massen-Energie-Äquivalenz, sehr gut zum Ausdruck gebracht: $E = mc^2$ (es wird Masse mit dem Quadrat der Lichtgeschwindigkeit multipliziert, was gleich nichts anderes als Energie ist). Damit zeigte Einstein, dass Energie und Materie fest miteinander verbunden sind und sich jederzeit ineinander umwandeln lassen (Vgl. Fischer, 2001, S.3).

Beispiele für die Einheit gegensätzlicher Begriffe können in der modernen Physik auf der subatomaren Ebene gefunden werden, wo Teilchen sowohl zerstörbar als auch unzerstörbar sind; wo Materie sowohl kontinuierlich als auch diskontinuierlich ist und wo Energie und Materie lediglich verschiedene Aspekte desselben Phänomens sind (Zit. Capra, 1985, S. 148).

Die MBM ist ein gutes Beispiel um die Verbindung wieder her zustellen, die so vielen Menschen fehlt und die Ursache für so viele Erkrankungen ist. Es wurde nun deutlich gezeigt, dass komplementärmedizinische Anwendungen wie

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Meditation, auf allen Ebenen Wirkung haben und auch erklärt werden können. Auf der biologisch/chemischen Stufe und damit physischer Ebene, der Ebene des Geistes und der Energetischen mit Hilfe der Physik. Hätten die Taoisten schon früher Wissenschaft hinzu gezogen, hätte es wahrscheinlich ein Phänomen gegeben. Aber auch wenn viele Wege eine unterschiedliche Sprache sprechen, und auch die Wissenschaft ihre Eigene hat, so läuft doch letztlich alles auf den Einheitsgedanken hinaus (Vgl. Fischer, 2003, S. 97).

Die Patriarchen des Buddhismus und die Weisen des Tao – und die großen Kernphysiker – sagen übereinstimmend das Gleiche aus: Es gibt keine Teile in unserer Schöpfung, alles gehört organisch zu einem in sich geschlossenen Ganzen. So unglaublich und paradox das für Ihre Ohren klingen mag – es entspricht schlicht und ergreifend den Tatsachen (Zit. Fischer, 2003, S. 97).

6 Diskussion und Schlussfolgerung

Das wichtigste Merkmal der östlichen Weltanschauung — man könnte es ihre Essenz nennen - ist das Gewahrsein der Einheit und gegenseitigen Beziehung aller Dinge und Ereignisse, die Erfahrung aller Phänomene in der Welt als Manifestationen einer einzigen fundamentalen Identität. Alle Dinge werden als voneinander ab-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

hängige und untrennbare Teile des kosmischen Ganzen gesehen, als verschiedene Manifestationen der gleichen letzten Wirklichkeit (Zit. Capra, 1985, S. 131).

Mit dieser Arbeit soll ein ganz besonderer Anstoß an eine Substanz gemacht werden, die sich eigentlich durch die ganze Medizin ziehen sollte. Leider ist diese Substanz in unserer heutigen Medizin und Lebensweise sehr weit weg gerutscht oder sogar verschwunden. Das Resultat hat verheerende Auswirkungen und wurde ausführlicher im Kapitel der Trennung beschrieben. Mit der Mind-Body-Medizin, haben wir mit der Komplementärmedizin wieder einen sehr entscheidenden Ansatz gemacht, diese Substanz oder Essenz und damit Körper und Geist wieder zu verbinden. Etwas was die Essenz jeder Heilkunst sein sollte. Dafür gibt es verschiedene Wege um dies zu erklären. Das Taoistische Beispiel schien sehr nah am Verständnis der Vereinigung zu liegen, da dessen höchstes Ziel in der Einigung der beiden Gegensätze Yin und Yang, hier für Energie und Materie liegt, sowie das Streben nach „Unsterblichkeit“, im Sinne von „unsterblicher“ Gesundheit. Es soll sehr gut zeigen, dass nur durch das Vereinigen beider Gegensätze, eine Optimalisierung der menschlichen Existenz möglich ist. In der Sprache der Wissenschaft, können wir zum einen Resultate in der Physis, durch biologische und chemische Veränderungen erzielen. Diese zeigen dann Ergebnisse in genannten Bereichen verschiedener Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf, Blutdruck, Krebs, Rückenbeschwerde usw.. Durch Änderungen auf der Transmitterebene können dann auch psychische Faktoren beeinflusst werden, wie Depression, Angst, emotionale, soziale Probleme etc.. Überfließend auf die informative, geistige Ebene, zeigen sich dann nicht nur Einflüsse auf den Transmitterbereich und psychische Störungen, sondern auch eine mögliche spirituelle Entwicklung durch langes Üben. Dennoch sollte hier ein bedeutender Faktor nicht fehlen, der auch in der MBM aktuell noch zu kurz kommt, weil noch immer zu sehr die biochemische Seite allein angesehen wird: der Energetische. Mit Hilfe der Physik, speziell der Elektrodynamik als Beispiel in dieser Arbeit, wurde damit ein Einblick, in ein riesiges Spektrum an Möglichkeiten gegeben. Wir sollten also ganz klar in der Medizin, wenn wir Wissenschaft benutzen, auch alle Seiten nutzen die wir zu Verfügung haben. Nur so können wir uns auf dem Weg

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

machen, die hohe Komplexität eines Lebewesens zu erklären und es danach zu behandeln.

Ganz klar fällt natürlich auch auf, dass all diese Seiten nicht einzeln betrachtet werden sollten und nur im Zusammenhang zu sehen sind. Es wurde mehrfach deutlich, dass all diese Bereiche ineinander überfließen, voneinander abhängen, sich gegenseitig bedingen, durchdringen und verändern. Ähnlich wie die Prinzipien von Yin und Yang. Es kann keine klare Trennlinie gezogen werden, was auch nicht die Absicht war. Denn auch wenn diese Bereiche einzeln existieren, war das höchste Ziel dieser Arbeit alle Bereiche zu verbinden.

Was wir in verschiedenen Philosophien Chi, Ki, Prana oder Chakra nennen, hat auch bei uns verschiedene Erklärungsmöglichkeiten, und wirkt somit auf alle beschriebenen Prozesse ein. Mit Hilfe der lebenden Matrix bekommen wir schließlich ein Gefühl dafür, wie verbunden alles miteinander ist. Diese Herangehensweisen sollten schon im Schulstoff fest verankert werden und sollte auch immer Basis für die integrative Medizin sein. Es sollten vielmehr Studien und Forschung dazu gemacht werden. Wenn auch der Weg durch die Physik oft schwer zu verstehen ist und eine komplexe Sprache besitzt, wird er doch von Medizinern und Biologen oft umgangen. Vielleicht ist es hier angebracht, an einer erweiterten, besseren Herangehensweise zu arbeiten, dies zu unterrichten. Wenn ein Mensch das Leben besser verstehen will um anderen Menschen zu helfen, ist es nicht ausreichend, sich einfach die gewünschten Gebiete raus zu picken. Vielmehr sollte man da an einem ganzheitlichen Wissen arbeiten und es auch beim Unterrichten interessanter machen. Dann kann Wissenschaft auch wesentlich mehr angenommen werden.

Auch soll hier aber noch mal der Punkt in den Raum gestellt werden, dass Psychologie und Prävention heute noch aus der MBM raus zu rechnen sind. Dazu soll noch einmal die Stellung eingenommen werden, dass die meisten der genutzten Systeme in ihrer Tradition niemals Psychologie und Prävention aus sich heraus trennen. Schon das Beispiel in der TCM, durch taoistisches Training zeigt doch, dass psychologische Aspekte zu jedem Element (Organ),

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

zugeordnet sind und damit psychosomatisch sehr wohl wirken. Denn jedes Element besitzt nach der TCM eine Seele (Spirit) und verbindet also physiologische, energetische und psychische, emotionale Faktoren. Selbstverständlich sollten diese Faktoren auch präventiv gefördert werden und nicht erst wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist, d. h. Also, nicht erst wenn der Patient schwer Krebs- oder Herz-Kreislauf-Krank ist. Es bleibt demnach noch fraglich, ob die MBM nicht durchaus tatsächlich auch präventiv geschult und angewendet werden sollte.

Weiterhin bleibt auch fraglich, warum wir immer noch so viel in der medizinischen Unterteilung trennen und ob es Sinnvoll ist, alles einzeln einzuteilen in Schulmedizin, Komplementärmedizin und jetzt auch dazwischen noch MBM. Wenn es hoch kommt, unterteilen wir noch in traditionelle Heilkunde und wissenschaftlich geprüfte Naturheilkunde (KOM). Zu guter Letzt spalten wir noch die Alternativmedizin ab. Was denn noch alles vom großen Puzzle Medizin? Letztendlich werden doch in der MBM komplementärmedizinische Verfahren und traditionelle Systeme wieder zusammengefasst, die letztlich doch alle auch mit Schulmedizin zusammenarbeiten. Auch hier ist unser Geist also immer noch am Zerlegen und in Einzelteile zu packen. Ist folglich sehr überlegenswert, wieder generell mehr auf ein integratives Konzept hinzu arbeiten. Schließlich gibt es auch keine Alternativen Krankheiten! Warum versuchen wir also alles auseinander zu nehmen? Jeder Heiler oder Mediziner hat letztendlich dasselbe Ziel: er möchte seinen Mitmenschen helfen ein besseres Leben zu führen. Wenn dies dann darauf beschränkt wird einzelne Organe zu betrachten oder gegen andere Ansichten zu arbeiten, ist niemandem wirklich geholfen. Folglich sollte man als Mediziner versuchen, so viel wie möglich Wissen aus allen Bereichen zu adaptieren und ein möglichst universelles Wissen zu erlangen. Sowohl über den äußeren Kosmos, als vor allem im ersten Schritt über sich selber erst mal, über den inneren Kosmos.

Nichts anderes ist den Taoisten gelungen, durch körperliche, geistige und energetische Praktiken sind sie im Stande, ihrem Körper gesund zu formen, sich selbst durch höhere Praktiken (wie z. B. die Fusion der 5 Elemente) psy-

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

chisch zu therapieren und sich energetisch durch Energiearbeit zu entwickeln. Damit versuchen sie sich aus ihrem Mikrokosmos, selbst zu kultivieren und anderen dann zu helfen und daraus die Umwelt zu formen.

Die MBM ist somit ein hervorragendes Gebiet, um wieder an einer ganzheitlichen Herangehensweise zu arbeiten. Sie sollte jedoch auch die Physik nutzen, nicht zu sehr abgespalten sein von der anderen Medizin und vor allem eher noch als Präventionsmittel für alle Ärzte und Patienten dienen. Sie sollte ein tägliches Handwerksmittel werden, um irgendwann wieder zu erlangen was so viele von uns verloren haben: nämlich das tiefe Bewusstsein, dass jeder Weg mit uns selbst beginnt und das alles miteinander verbunden ist.

Die taoistischen Weisen in den Bergen haben ihren Körper und ihren Geist in einem hohen Maße verfeinert. Sie können Tau aus der Luft absorbieren und sich davon ernähren. Sie werden wie Bäume. Sie können in ihrem Körper Wasser nach Belieben zirkulieren lassen und so viel Hitze erzeugen, dass sie keine Kleidung benötigen. Sie werden nicht krank. Die Weisen verfügen über alle diese Fähigkeiten, weil sie wissen, wie sie ihren Körper im Einklang mit den Naturgesetzen erhalten können (Zit. Chia, 2012, s.13).

7 Fazit / Ausblick

Diese direkte, nichtintellektuelle Erfahrung der Wirklichkeit hat einige Grundzüge, die vom geographischen, historischen oder kulturellen Hintergrund des Mystikers unabhängig sind. Ein Hindu und ein Taoist mögen verschiedene Aspekte der Erfahrung hervorheben; ein japanischer Buddhist mag seine Erfahrung mit Ausdrücken deuten,

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

die sich von denen eines indischen Buddhisten sehr unterscheiden: Die Grundelemente der Weltanschauung in all diesen Traditionen sind die gleichen. Diese Elemente scheinen auch die Grundzüge der Weltanschauung zu sein, die aus der modernen Physik hervorgeht (Zit. Capra, 1985, S. 131).

Der Grundzug, der sich durch diese Arbeit ziehen sollte, war das tiefe Ziel wieder die Verbindung von Materie und Energie, von Körper und Geist aufzuzeigen, die uns so lange verloren gegangen ist. Sie ist die Essenz jeder Medizin und Heilkunst für alle Menschen. Sie sollte das Grundverständnis eines jeden Heilers sein.

Um dies möglich zu machen, wurde in dieser Arbeit das Beispiel der Mind-Body-Medizin genutzt, die auf der einen Seite ein guter wissenschaftlicher Ansatz ist, um diese Verbindung aufzuzeigen und auf der anderen Seite sollte der Taoismus als philosophischer, traditioneller, geistiger Kontext genutzt werden, der ohne hin für die Einheit aller Dinge steht. Somit wurden westliche und östliche Wege verbunden. Dafür wurde, nach dem das Prinzip der MBM und das Problem der Trennung verdeutlicht wurde, eine taoistische Meditation genommen und versucht auf allen Seiten zu erklären. Der körperliche Aspekt, auf dem sehr viel passiert und hohe Signifikanz nachgewiesen wurde. Er steht für die Veränderung in der Materie. Der geistige Aspekt, der der menschlichen Psyche und Spiritualität zum Wachsen verhilft und durch Überlieferungen und Forschung bestätigt wurde. Hier zeigen sich Änderungen in der Information, die alles verbindet. Am Ende dann auch der energetische Aspekt, wobei mit Hilfe der modernen Energiemedizin, in diesem Fall speziell der Elektrodynamik und der lebenden Matrix, Forschungsmodelle zum chinesischen Chi-Modell gegeben wurden. Zum Schluss wurden dann alle zusammen geführt.

Wir alle sprechen verschiedene Sprachen, wir benutzen verschiedene Namen und doch beschreiben alle die gleiche Sache. Seit tausenden von Jahren überliefen die Menschen in verschiedenen Sprachen und doch findet man immer wieder den gleichen Ursprung. Ob nun ein Hindi, ein Taoist, ein Christ, ein Wissenschaftler, jeder benutzt seinen eigenen Kontext und kommt doch auf

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

dasselbe. Über die Jahre hinweg haben sich verschiedene Kulturen und Ansätze entwickelt und es führen viele Wege zum Ziel. Dabei darf man jedoch niemals die Essenz der Einheit aller Dinge vergessen (Vgl. Capra, 1985, S. 131).

„Dieses“ ist auch „Jenes“. „Jenes“ ist auch „Dieses“ ... Die eigentliche Essenz des Tao ist, daß „Jenes“ und „Dieses“ aufhören, Gegensätze zu sein. Die Essenz allein, als Achse gleichsam, ist der Mittelpunkt des Kreises und reagiert auf die endlosen Wandlungen (Zit. Capra nach Chuang-tzu, 1985, S.117)

Es war mein spezieller Funken im Herzen, der mein Anliegen, diese Verbindung wieder zu geben und teilen zu wollen, wachsen lies. Ich habe mir immer wieder die Frage gestellt: Worum geht es wirklich, wenn wir Heilen wollen und ab wann habe ich wirklich das Recht anderen Menschen den Weg zu zeigen? Ich glaube fest, dass wenn wir anderen ein Licht sein wollen, es nicht ausreicht zu wissen wo die Organe liegen und sie wenn nötig zu entfernen. Ich glaube wirkliche Heilkunst, beginnt mit einem tiefen Verständnis an den Grenzen von Leben und Tod, einem Verständnis von Materie und Energie, das allen möglichen philosophischen, religiösen, traditionellen und modernen Ansichten Raum bietet und sie verbindet! Das alles mit eingenommen und auch das ehrliche Eingeständnis dafür, dass wir nie verstehen werden, was Laotse darum einst das Tao nannte, verbindet alle Paradoxa miteinander und lässt jeden seine Realität kreieren. Erst wenn wir danach suchen wer wir selbst sind, dies beständig kultivieren und dann mit anderen Menschen verbinden, kommt für mich die Bedeutung der wahren Heilkunst zum Leuchten. Erst dann wächst wirklich das Bewusstsein dafür, dass wirklich alles eins ist.

Das Tao kann unser Leben nur in dem Ausmaß gestalten und beeinflussen, wie wir es ihm gestatten. Öffnen wir uns dieser Erkenntnis, dass wir Bestandteil eines großen Ganzen sind, dass unsere individuelle Identität von geringerer Bedeutung ist als die Tatsache, dass jeder von uns die gesamte Menschheit repräsentiert, alle Glieder dieser Gattung. Das Annehmen und betrachten dieser seit Jahrtausenden erkannten Tatsache lässt uns die Geschehnisse auf dieser Erde mit anderen Augen erblicken (Zit. Fischer, 2003, S. 98).

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Dies ist die Lebensart des Weisen, der auf einer höheren Warte steht, von der aus die Relativität und der polare Zusammenhang aller Gegensätze klar wahrgenommen werden (Zit. Capra, 1985, S. 118).

8 Literaturverzeichnis

Briggs John/ Peat David F. (1989): Die Entdeckung des Chaos, Eine Reise durch die ChaosTheorie, Carl Hanser Verlag München Wien

Bruch Cordula (2002): DuMonts große Enzyklopädie Naturheilunde, Heilmethoden, Wirkungsweisen und Anwendungsgebiete, DuMont monte Verlag, Köln

Capra Fritjof (1985): Das Tao der Physik, Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie, Scherz Verlag Bern, München, Wien, 7. Auflage

Chia Mantak/ Chia Maneewan (1990): Tao Yoga der Inneren Alchemie 1 – Fusion der fünf Elemente, Grundlegende und fortgeschrittene Meditation zur Umwandlung negativer Emotionen, Ansata-Verlag, Schweiz

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Chia Mantak (2000): Tao Yin, Das Praxisbuch zur Wiedergewinnung, Erhaltung und Steigerung der Lebenskraft, Ansata-Verlag, München

Chia Mantak(2005): Tao Yoga des Heilens – Die Kraft des Inneren Lächelns, Die Sechs Heilenden Laute, Die Praxis der Chi-Massage, 9. Auflage, Verlag Ansata, München

Chia Mantak / Wei William U.(2012): Kosmische Entgiftung, Der taoistische Weg der inneren Reinigung, AMRA Verlag, Hanau

Dobos Gustav/ Paul Anna (2011): Mind-Body-Medizin, Die moderne Ordnungstherapie in Theorie und Praxis, Verlag Urban & Fischer Imprint Elsevier GmbH, München, 1. Auflage

Dornieden Ralf (2002): Wege zum Körperbewusstsein, Körper- und Entspannungstherapien, Richard Pflaum Verlag GmbH & Co.KG, München, Bad Kissingen, Berlin, Düsseldorf, Heidelberg

Fischer Lorenz (2001): Neuraltherapie nach Huneke, Grundlagen Technik Praktische Anwendungen, Verlag Hippokrates, Stuttgart, 2. Auflage

Fischer Theo (2003): Wu wei – Die Lebenskunst des Tao, Rowohlt Taschenbuchverlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, 2. Auflage

Hilbrecht Heinz (2010): Meditation und Gehirn, Alte Weisheit und moderne Wissenschaft, Verlag Schattauer GmbH, Stuttgart

Kohl Christian Thomas (2005): Buddhismus und Quantenphysik, Die Wirklichkeitsbegriffe Nagarjunas und der Quantenphysik, Verlag Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang, 1. Auflage

Maciocia Giovanni (2008): Grundlagen der Chinesischen Medizin, Verlag Urban & Fischer Imprint Elsevier GmbH, München, 2. Auflage

Meyer Hans/ Meyer-Schmölz Gabi (2005): Tao Yoga, Der westliche Übungsweg, Verlag CO'MED Verlagsgesellschaft mbH, Hochheim

Meyer Lothar/ Schmidt Gerd-Dietrich (2006): Physik DUDEN, Gymnasiale Oberstufe Lehrbuch S2, DUDEN PAETEC Schulbuchverlag, Berlin

Oshman James L.(2006): Energiemedizin, Konzepte und ihre Wissenschaftliche Basis, Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München, 1.Auflage

Pohl Martin (2014): Physik für alle, WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim

Schmidt Gerd-Dietrich (2005): DUDEM, Kleiner Leidfaden Naturwissenschaften, DUDEN PAETEC Schulbuchverlag GmbH, Berlin, 3. Auflage

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

Wilhelm Richard (2007): Laotse Tao Te King – Das Buch vom Sinn und Leben, Diederichs Gelbe Reihe, Heinrich Hugendubelverlag, Kreuzlingen/München

Wolff Ori (2015): Netzwerk Mensch, Information Energie Materie, Lehmanns Media Verlag, Berlin

Internet:

Arndt Ulchrich: Life-Test Institut, Privatinstitut zur Lebens- und Informations-Feld-Erforschung, ULP- Energiefeld (PcE Scanner), Art. Energie und Bewusstseinstraining, Die Potentiale des Psi, <http://www.life-testinstitut.de/presse7.htm> Abruf: 13.08.2015

Caban Sebastian (2004): Eterna, International PcE Network, Biofeedback und alternativ Medizinisches, Verkauf und Seminare durch Eterna Management S. Lebensenergie (CHI) eines Tao Meisters, Die Messung der CHI – Energie an Meister Mantak Chia, Art. Die Messung im Detail, <http://www.ipn.at/ipn.asp?AKN> Abruf: 16.08.2015

Dohnke Carsten (2015): Balsler Psi-Verein, Art. Mantak Chia und das Heilende Tao, <http://www.bpv.ch/blog/healing-tao-chia/> Abruf: 13.08.2015

Dohnke Weihua/ Dohnke Carsten: Tao Hamburg, Art. Taoismus, Art. Innere Alchemie, Art. Das Heilende Tao von Meister Mantak Chia, <http://www.tao-hamburg.com/taoismus.html> Abruf: 26.07.2015

Frantzis Bruce (2015): Energy Arts, Meditation, Art. Was ist Taoismus, Art. Fortgeschrittene Praktiken, <http://www.energyarts.com/de/inhalt/was-ist-taoismus> Abruf: 26.07.2015

Heuhsen Wolfgang (2010): Tao Berlin-Universal Healing Tao, Philosophie, Art. Taoismus, <http://www.tao-berlin.de/philosophie/taoismus/taoindex.html> Abruf: 26.07.2015

9 Danksagung

Mit den letzten Zeilen, die ich an dieser Stelle anbringen kann, möchte ich einige tiefe Worte des Respekts und der Dankbarkeit, an die Seelen widmen, die mich auf meiner Reise stets geleitet und mir immer wieder den Weg gezeigt haben. Diese Worte sind an all meine Lehrer und Freunde und an all die Menschen, die immer an mich geglaubt haben, mit dieser Arbeit möchte ich euch meinen tiefen Dank, mit dem Vermächtnis des Einheitsgedanken überliefern:

Vom tiefem Herzen möchte ich meinen Mentor und Freund Christian Sprink, mit tiefen Respekt dafür danken, dass er mich in die Geheimnisse der Heilkunst und Kampfkunst, sowie dem Taoismus eingeführt hat. Ich danke ihm, dass er immer an mich glaubt und frei in die Gesetze der Natur vertraut. Ich danke ihm dafür, dass er mich an den imaginären Grenzen, von Licht und Schatten leitet, mich da die Kraft des Inneren Lächelns hat, das erste Mal spüren lassen und mir den Einheitsgedanken immer wieder zu fühlen gibt.

Des Weiteren möchte ich meinen tiefsten Respekt, meinem Taolehrer hier in Deutschland, Wolfgang Heuhsen vom Universal Healing Tao Germany, erweisen. Dafür, dass er mich hier weiter in die Taoismus eingeführt hat, mir immer wieder begleitend zur Seite steht und mit mir seine wertvollen Erfahrungen auf dieser Reise teilt.

Auch möchte ich meinem Lehrer und Dozent, Dr. Ori Wolff, meinen tiefen Dank aussprechen, dafür, dass er mich tief an die Konzepte des Dualismus und der Energiemedizin gebracht hat. Für alles was ich von ihm lernen konnte, für seinen Spirit, seine Geduld und dass er mir immer wieder die grenzenlosen Reichweiten der Ganzheitlichkeit aufzeigt, wie vernetzt alles ist.

Vom Herzen möchte ich auch meinem Lebenspartner, Christian Gößl danken, der mir als Physiker und Partner immer wieder zur Seite steht und an mich glaubt. Dafür, dass er mir stets hilft Energie und Materie zu verbinden. Ich möchte ihm einfach für jede Minute vom Herzen danken!

Einige weitere Worte des Danks, sollen auch an meine Heilerin und Lehrerin Monika Maria Fuchs gehen, die mich durch viele herausfordernde Zeiten

4. Wirkung der Meditation auf allen Ebenen

durch geleitet und mich nie aufgegeben hat. Ich danke ihr vom tiefsten Herzen dafür, dass sie mir immer wieder zeigt, dass es so viel mehr auf dieser Reise gibt und wie verbunden und belebt alles ist.

Natürlich geht mein Dank auch an meine besondere Freundin und Kommilitonin Marina Strobel, die mit mir Seite an Seite durch das Studium geht, tief in die Konzepte der Ganzheitlichkeit eintaucht, einen unglaublich offenen Spirit hat und immer an mich glaubt.

Dann möchte ich meinem Professor Dr. Friedrich Molsberger, meinen Dank aussprechen, der mich durch den gesamten Bachelorstudiengang der Komplementärmedizin geführt und mich in die Heilkünste der TCM, mit ganzem Herzen eingeführt hat.

Ich möchte mit dieser Arbeit einfach all meinen Freunden und Lehrern wirklich aus den tiefsten Zellen meines Herzens dafür danken, dass sie mir einst das schönste Geschenk gemacht haben, mich die wundervollste Substanz spüren gelassen haben, die es im Universum zu geben scheint und mir einst das Licht, auf der anderen Seite des Schattens gezeigt haben. Dafür, dass mir einst das Innere Lächeln geschenkt wurde und das tiefe Bewusstsein, dass wir alle Eins sind! Vom Kern meines Herzens und mit tiefster Liebe, Danke!

Kathrin Otto

Mein besonderer Dank gilt Frau Simone Abraham für die finale Überarbeitung dieses Textes auf Grammatik- und Rechtschreibfehler.

10 Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten und nicht veröffentlichten Schriften entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit ist in gleicher oder ähnlicher Form oder auszugsweise im Rahmen einer anderen Prüfung noch nicht vorgelegt worden.

Potsdam, den 14.09.2015

Kathrin

Otto

Kathrin Otto