

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




LEBEN

Spiritualität für Skeptiker

Der Neuropsychologe Ulrich Ott präsentiert ein Konzept wissenschaftlich gestützter Meditation.

VON MICHAEL UTSCH

 08. OKT 2021

Der Neurowissenschaftler Ulrich Ott untersucht seit 20 Jahren veränderte Bewusstseinszustände und Meditation wissenschaftlich und verfügt gleichzeitig über eine jahrzehntelange buddhistische Meditationserfahrung. Gelingt es ihm zu zeigen, dass gespürte „feinstoffliche“ Energien während der Meditation keineswegs in einem Widerspruch zum naturwissenschaftlichen Verständnis der Wirklichkeit stehen?

Meditative Entspannungstrainings und Aufmerksamkeitsschulungen haben sich in den letzten Jahren rasant ausgebreitet. Das Bedürfnis, in der eigenen Mitte Ruhe und Frieden zu finden, ist gerade im hektischen Zeitalter digitaler Medien angewachsen. Zahlreiche Apps und Wellness-Coaches bieten sich als Führer persönlicher Innenweltreisen an, häufig garniert mit allerlei esoterischem Beiwerk oder gar auf Grundlage eines spiritistischen Weltbildes.

Das Praxisbuch *Spiritualität für Skeptiker* von Ulrich Ott beschreibt einen anderen Weg, auf dem sich Wissenschaft und Spiritualität auf Augenhöhe begegnen. Das gelingt dem Autor deshalb gut, weil er als Neuropsychologe von den Gehirnfunktionen ausgeht. Anker und Ausgangspunkt aller vorgestellten Übungen ist stets der eigene Körper.

Was kann Meditation?

Meditation versteht Ott als „Training zur Selbstregulation“, das neben der Entspannung und Konzentration auch prosoziale Emotionen wie Mitgefühl hervorrufen könne und sogar die Realitätswahrnehmung in Richtung der Allverbundenheit und Nichtdualität zu erweitern imstande sei. Im Hinblick auf spirituelle Gipfelerfahrungen ist der Autor aber vorsichtig. Er unterstreicht, dass es nötig ist, durch stetes Üben ein gut funktionierendes und integriertes Ich zu entwickeln, bevor man es mit fortgeschrittenen Techniken der Meditation zeitweise auflösen könne.

Das Praxisbuch ist persönlich und verständlich geschrieben. Im Hauptteil des Buches leiten drei geführte Meditationen die Leserinnen und Leser dazu an, ihren Körper, ihre Gefühle und ihr Bewusstsein zu erforschen. Es macht neugierig, die eigene Innenwelt meditativ zu erkunden. Dabei richtet es sich explizit an aufgeklärte Skeptikerinnen und Skeptiker, die mystische Erlebnisse in religiösen Zusammenhängen als unwissenschaftlich und dogmatisch ablehnen.

Interreligiöse Erfahrungsberichte fehlen

Leider übergeht der Autor die reichhaltigen meditativen Erfahrungsschätze der abrahamitischen Religionen. Die differenzierten jüdischen, christlichen und islamischen Gebetstheologien und -praktiken hätten diese Einführung bereichern und ergänzen können, weil dort über die Jahrhunderte ebenfalls bewährte Techniken der Kontemplation und des Gebets entwickelt wurden, die religionspsychologisch überprüft wurden.

Nicht nur der Buddhismus, in dem der Autor verwurzelt ist, liefert empirisch gut bestätigte spirituelle Gesundheitsangebote. Ott verschweigt, dass der Begriff Spiritualität der Bibel entstammt und den von dem Geist Gottes (spiritus sanctus) angeleiteten Menschen beschreibt. Für eine zweite Auflage dieses empfehlenswerten Buches wären hier interreligiöse Ergänzungen sinnvoll.

Ulrich Ott: Spiritualität für Skeptiker. Wissenschaftlich fundierte Meditationen für mehr Bewusstheit im Alltag. O.W. Barth, München 2021, 192 S., € 18,-

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Habe ich Borderline?

Elinor Greenberg beschreibt die narzisstische und die Borderline-Persönlichkeitsanpassung als Reaktion auf unerfüllte kindliche Grundbedürfnisse.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.