

## **Danksagung**

Ich möchte mich für die fachliche Betreuung und das Interesse an dieser Pilotstudie bei Herrn Prof. Dr. Hannes Stubbe bedanken. Dann möchte ich meiner Familie, meinen Freunden und all den Menschen danken, die mir in dieser Zeit Anregungen und Hinweise gegeben und mich auch psychisch während dieser Zeit des Projektes „Diplomarbeitsschreiben“ unterstützt haben.

Auch möchte ich an dieser Stelle dem Satyananda Yoga Zentrum e.V. Köln und hier insbesondere Swami Prakashanandaji für die Überlassung von Literatur und für hilfreiche Literaturhinweise danken, ebenso den Devotees vom Hare Krishna Tempel Köln, insbesondere Aksara Das, um Interviewpartner für o.g. Fragestellung zu finden, sowie Devotees auf Goloka Dham, Abentheuer, den Devotees vom Yoga Vidya Zentrum Köln und dem Yoga Vidya Ashram in Oberlahr/Westerwald.

Mein besonderer Dank gilt meinem Lehrer Yogi Hari, durch den ich selber die heilsame Wirkung von Mantras immer wieder erfahren durfte und der mir die Inspiration für dieses Thema gegeben hat und mich darin unterstützt hat es auch wirklich anzugehen. Ihm möchte ich auch für die hilfreichen Literaturhinweise, wertvollen Informationen zur Definition von Mantras danken sowie meinem Musiklehrer Biswabrata Chakrabarti für die Gespräche zu o.g. Thema.

Schließlich möchte ich auch allen InterviewpartnerInnen an dieser Stelle nochmals danken für ihre Zeit, ihre Offenheit und ihr Vertrauen, mir ihre Erfahrungen zu o.g. Fragestellung mitzuteilen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b>	5
1.1 Persönliche Hinführung zur Fragestellung	5
1.2 Zum Begriff Religionspsychologie	7
1.3 Zum Begriff Ethnopsychologie	7
1.4 Einordnung der Arbeit in die Religions- und Ethnopsychologie	8
1.5 Inhaltliche Übersicht der Arbeit	8
<b>I. Theoretischer Teil</b>	9
<b>2. Kultur und Religion</b>	12
2.1 Hinduistische Kultur und Religion	17
<b>3. Verschiedene Yoga-Wege</b>	17
3.1 Nada Yoga	17
3.2 Bhakti Yoga	17
3.2.1 Kirtana	17
3.2.2 Smarana	17
3.3 Raja Yoga	18
3.3.1 Mantra Yoga	19
<b>4. Mantra Yoga</b>	19
4.1 Definitionen von Mantra	20
4.2 Etymologie des Wortes Mantra	23
4.3 Sprache der Mantras: Sanskrit	24
4.4 Qualitäten eines Mantras	25
4.5 Japa – die permanente Wiederholung eines Mantras	26
4.6 Anweisungen für die Mantra-Meditation	27
4.7 Die Bedeutung von Kirtan und Mantra	30
4.8 Vier Hauptkategorien von Mantras	31
4.9 Bedeutung von Japa innerhalb der verschiedenen Yoga-Wege	32
4.10 Wirksamkeit des Mantras	32
<b>5. Zum Gebet</b>	33
5.1 Definition von Gebet	33
5.2 Motiv und Zweck des Gebets in der Mystik	34
5.3 Mantra – (k)–ein Gebet ???	35
<b>6. Definitionen von Meditation</b>	38
<b>7. Yoga und Psychologie</b>	41
7.1 Das Weltbild der Samkhya Philosophie	42
7.1.1 Die Evolution der Welt	43
7.2 Das Menschenbild – ein Modell des Geistes	46
7.3 Erkenntnisse	48
7.4 Zustände des Geistes	49
7.5 Das Modell der kosas	50

7.6	Das Störungskonzept der Samkhya Philosophie	52
7.6.1	Die Folgen dieses Grundirrtums	53
7.6.2	Das Konzept der Identifikation	54
7.7	Der Behandlungsansatz zur Beseitigung des Leidens	55
7.8	Der kognitionspsychologische Ansatz	56
7.9	Das Störungskonzept des kognitionspsychologischen Ansatzes	57
7.10	Der Behandlungsansatz des kognitionspsychologischen Ansatzes	59
<b>8.</b>	<b>Stand der Forschung</b>	<b>60</b>
<b>II.</b>	<b>Empirische Untersuchung</b>	<b>68</b>
<b>9.</b>	<b>Methode</b>	<b>68</b>
9.1	Zielsetzung und Fragestellung	68
9.2	Der Untersuchungsplan	68
9.3	Die Stichprobe	70
9.3.1	Soziodemographische Beschreibung der Stichprobe	70
9.4	Die Untersuchungsverfahren	74
9.4.1	Das Datenerhebungsverfahren: Qualitatives Interview	74
9.4.2	Das Datenaufbereitungsverfahren	77
9.4.3	Das Datenauswertungsverfahren	77
<b>10.</b>	<b>Darstellung der Ergebnisse</b>	<b>79</b>
10.1	Geistiges, physiologisches und emotionales Erleben während der Mantrarezitation	79
10.2	Geistige, physiologische und emotionale Langzeitwirkungen der Mantrarezitation	83
10.3	Auswirkungen auf das Verhalten im Alltag	84
10.4	Auswirkungen der Mantrarezitation auf den Arbeitsbereich	85
10.5	Auswirkungen des Mantras in Konflikt- und Krisensituationen	85
10.6	Erfahrungen mit dem Mantra in anderen Bewusstseinszuständen	87
10.7	Bedeutung des Mantras	87
10.8	Mystische bzw. spirituelle Erfahrungen	87
10.9	Persönlichkeitsveränderungen, die von anderen wahrgenommen werden	88
10.10	Persönlichkeitsveränderungen, die man selber wahrgenommen hat	88
10.11	Auswirkungen der Mantrarezitation auf persönliche Beziehungen: Familie, Partner, Freunde und die Mitmenschen allgemein	89
10.12	Motivation für ein persönliches Mantra	89
10.13	Unangenehme Erfahrungen	90
10.14	Grenzen der Wirksamkeit der Mantrarezitation	91
<b>11.</b>	<b>Interpretation der Ergebnisse aus Sicht der Samkhya Philosophie und des kognitionspsychologischen Ansatzes</b>	<b>91</b>
<b>12.</b>	<b>Diskussion</b>	<b>93</b>

<b>13. Ausblick</b>	95
<b>14. Zusammenfassung</b>	96
<b>15. Literaturverzeichnis</b>	98
<b>16. Anhang</b>	102
16.1 Inhaltsverzeichnis der Audio-Beispiele	102
16.2 Datenfragebogen	103

## **1. Einleitung**

### **1.1 Persönliche Hinführung zur Fragestellung**

Viele verbinden Mantras mit Zauberformeln und häufig werden sie auch mit Hokusfokus gleichgesetzt. In einem Gespräch zwischen einem chinesischen Mönch und dem Autor Blofeld erklärt der Mönch „Gewöhnliche Leute, Ah Jon, benützen Mantras als Zauberformeln, um Glück zu haben oder Krankheit und anderes Unheil abzuwehren. Vielleicht haben sie ganz recht damit, da die Mantras oft Erfolg haben, aber ich verlange nicht, dass du das glaubst. Was ich dich bitten möchte zu glauben, ist, dass sie die größte Hilfe auf dem Weg zur Veränderung des Bewusstseins sind. Sie bewirken das, indem sie deinen Geist zur Ruhe bringen, anstatt dass er hinter Gedanken herjagt.“ (Blofeld, 1988, S. 27)

Wenn ich also diese Arbeit dem psychischen Erleben der Rezitation eines persönlichen Sanskritmantras und seinen Auswirkungen auf das Verhalten im Alltag, widme, so bin ich mit meinem Forschungsgegenstand persönlich sehr verbunden. Vor ca. 4 Jahren bin ich durch ein Wochenende im Yoga Vidya Ashram<sup>1</sup> im Westerwald zum ersten Mal mit Mantrasingen in Kontakt gekommen. Diese Gesänge waren zwar zunächst fremd, haben mich aber direkt sehr berührt und klangen noch als Ohrwurm weiter nach, wie das auch mit weltlicher Musik der Fall ist.

Später habe ich dort meinen Lehrer Yogi Hari getroffen, der mich im Juni 2001 in ein persönliches Mantra eingeweiht hat. Seitdem hat sich mein Leben sehr verändert, insgesamt ist mein Leben freudiger, positiver und intensiver geworden. Der Austausch mit Menschen ist liebevoller geworden.

Egal wie schwierig auch Lebenssituationen sein mögen, das Mantra verhilft immer wieder zu Zuversicht und Hoffnung.

Da ich selber unter depressiven Verstimmungen seit meiner Jugendzeit gelitten habe, kann ich sagen, dass diese Verstimmungen seitdem sehr stark zurückgegangen sind. Natürlich hängen sie nicht nur mit der Mantrarezitation zusammen, sondern mit einem insgesamt anderen Lebensstil, in dem spirituelles Wissen und Erfahrung anderer Bewusstseinsbereiche eine Rolle spielen.

---

<sup>1</sup> „*Ashram*: ein Zentrum für religiöse Studien mit Meditation; es kann ein Heim, ein Landhaus, eine Einsiedelei oder ein Kloster sein; jeder Versammlungsort spirituell Strebender ist ein Ashram.“ (Mittwede, 1999, S. 37)

Anhand dieser Pilotstudie wollte ich erforschen, wie es anderen Menschen in Deutschland geht, die auch diese Meditationsform gewählt haben.

Somit bin ich als Feldforscherin an die Arbeit gegangen.

Zu den meisten (17 von 20) der Interviewpartner/innen waren persönliche Kontakte vorhanden oder sie waren entfernt bekannt. Ich wollte in dieser Pilotstudie erfahren, ob sich bei anderen auch diese heilsame, positive Veränderung durch die Mantrarezitation einstellt, wie ich sie selber erfahren durfte, nämlich mehr Freude, mehr Verbundenheit mit anderen Menschen, mehr Verbindung zu Gott, einer höheren Realität oder wie immer man dies bezeichnen will. Dabei ist mir bewusst, dass die Mantrarezitation auch nur ein Teilaspekt einer spirituellen Disziplin ist, des Yoga.

Gleichzeitig ist das Thema insofern auch eine Herausforderung, da es in den Bereich des Yoga fällt und damit in einen religionspsychologischen Bereich, der sich mit dem Irrationalen<sup>2</sup>, dem Transzendenten<sup>3</sup> befasst.

Unter *Empirie* wird alles erfahrungswissenschaftlich Messbare bezeichnet. Das was empirisch nicht erfassbar, über-sinnlich und in einen transpersonalen Bereich reicht, wird mit *Transzendenz* bezeichnet. (vgl. Utsch, 1998) Das bringt jedoch die Schwierigkeit mit sich, dass es zur Natur des Themas gehört, die Polarität zwischen Religiosität als nur subjektiv vermittelbarer Erfahrung und Psychologie als objektiv überprüfbarer Wissenschaft eine Gratwanderung nötig macht.

Um diese Gratwanderung geht es in dieser Arbeit.

Die theoretische Annäherung an dieses Thema erfolgte aus einer *etischen* Perspektive, d.h. also der wissenschaftlichen Außenansicht gemäß des kognitionspsychologischen Ansatzes sowie der wissenschaftlichen westlichen Literatur, sowie andererseits einer *emischen* Perspektive, d.h. unter Berücksichtigung der Sicht der Kulturangehörigen selber unter Einbeziehung der Samkhya Philosophie, den Yoga-Sutren des Patanjali sowie den Schriften von Heiligen Indiens.

---

<sup>2</sup> Irrational: „wenn man zu einem seltsamen, dem verständigen Deuten sich durch seine Tiefe entziehenden Ereignisse sagt: ‚Es liegt ein Irrationales darin‘. Wir meinen mit ‚rational‘ in der Idee des Göttlichen dasjenige was von ihr eingeht in die klare Fassbarkeit unseres begreifenden Vermögens, den Bereich vertrauter und definibeler Begriffe. Wir behaupten sodann, daß um diesen Bereich begrifflicher Klarheit her eine geheimnisvoll-dunkle Sphäre liege, die nicht unserem Gefühl wohl aber unserem begrifflichen Denken sich entziehe und die wir insofern ‚das Irrationale‘ nennen. ...Für alle gefundenen Momente des Numinosen, ... ‚es entzieht sich aller Sagbarkeit‘ (Otto, 1922, S. 71); „1 mit dem Verstand nicht erfassbar; 2 vernunftwidrig, 3 unberechenbar“ (Wahrig-Burfeind, 1998, S. 420)

<sup>3</sup> Transzendent: 1. „die Grenzen der Erfahrung u. des sinnlich Wahrnehmbaren überschreitend“ (a.a.O., S. 954)

Die Fragestellung, wie sich die Rezitation eines persönlichen Sanskritmantras auf das Erleben und das Verhalten im Alltag auswirkt, fällt in den Bereich der Religions- sowie auch Ethnopsychologie. Zunächst möchte ich diese Begriffe definieren und dann meine Einordnung zu diesen beiden Teildisziplinen der Psychologie darlegen.

## **1.2 Zum Begriff der Religionspsychologie**

Im Wörterbuch der Religionspsychologie wird sie als diejenige psychologische Disziplin verstanden, die Religion erforscht, und zwar unter dem Anspruch und mit den Mitteln der Wissenschaft Psychologie. Sie stellt keinen Zweig der Theologie dar und verhält sich weltanschaulich neutral. (Dunde, 1993, S. 235)

Religionspsychologie beschäftigt sich mit der Frage, was Religion unter psychologischen Gesichtspunkten darstellt. Sie erforscht die Komplexität persönlichen Glaubens, untersucht die Quellen religiöser Impulse, Bedürfnisse, religiösen Ausdrucks und Verhaltens. Dabei beobachtet sie, wie sich Menschen auf ihren Glauben beziehen, wobei entweder äußeres Verhalten oder auch innere Erfahrungen in den Blick genommen werden. (a.a.O.)

Wie jede Wissenschaft hat auch die Religionspsychologie das Ziel, durch widerspruchsfreie und überprüfbare Aussagen ein wissenschaftlich abgesichertes, möglichst „wahres“, unverzerrtes Modell von einer sich ständig ändernden Wirklichkeit zu konstruieren. Nicht alle seelischen Aspekte des Menschen sind aber quantifizierbar, rational begründbar und beeinfluss- und vorhersagbar.

## **1.3 Zum Begriff der Ethnopsychologie**

Im Dorsch heißt es dazu *Völkerpsychologie, Ethnopsychologie*, die mit den psychischen Aspekten und Befunden der Völkerkunde (Ethnologie = vergleichende, Ethnographie = beschreibende Völkerkunde) befasste Psychologie. Völkerpsychologie ist alles, <was im Leben der menschlichen Gemeinschaft geistiger Natur ist>.

Elemente des Volksgeistes sind : Sprache, Mythologie, Religion, Kultur, Folklore, Schrift, Kunst und das praktische Leben mit der Entwicklung von Sitte, Moral und Recht; <das allen einzelnen Gemeinsame der inneren Tätigkeit>. (Dorsch, 1998)

#### **1.4 Einordnung der Arbeit in die Religions- und Ethnopsychologie**

Da diese Arbeit dem psychischen Erleben der Mantrarezitation und den Auswirkungen auf das Verhalten im Alltag gewidmet ist, lässt sich die Arbeit sowohl in die Religionspsychologie als auch Ethnopsychologie einordnen.

Einerseits zur Religionspsychologie, da das Rezitieren eines Mantras eine religiöse Handlung darstellt, die eine Verbindung zu einer höheren Macht, Gottheit oder wie immer man dies nennen mag herstellt und sie in ein religiöses Philosophiesystem eingebettet ist.

Andererseits zur Ethnopsychologie, da die Sanskritmantras der indischen Kultur entstammen und nun kulturübergreifend von in Deutschland aufgewachsenen Erwachsenen rezitiert werden.

#### **1.5 Inhaltliche Übersicht der Arbeit**

Wie in der Einleitung bereits beschrieben, handelt es sich bei der vorliegenden Diplomarbeit um eine Feldstudie eingebettet in die Religions- und Ethnopsychologie. Im zweiten Kapitel wird auf die Begriffe Kultur und Religion allgemein und im Anschluss daran insbesondere auf die Hinduistische Kultur und Religion eingegangen, da die persönlichen Sanskritmantras, die in dieser Arbeit Untersuchungsgegenstand sind, dort beheimatet sind. Im dritten Kapitel gehe ich auf die verschiedenen Yoga-Wege ein, die mit Mantra Yoga in Zusammenhang stehen. Daran schließt sich dann Kapitel vier zu Mantra-Yoga an. Dieses Kapitel liefert die Grundlagen zum Mantra Yoga und geht dabei auf die Definition, die Etymologie, die Sprache der Mantras, ihre Qualitäten, ihre Anwendung, ihre Verbindung mit Kirtan, ihre Bedeutung innerhalb der Yoga Wege, ihrer Wirksamkeit ein. Daran schließt sich dann das Kapitel zum Gebet an, denn es bleibt anhand der Forschung umstritten, ob ein Mantra auch ein Gebet ist. Darauf folgt im sechsten Kapitel Definitionen zur Meditation, da die Rezitation eines Mantras eine Form von Meditation darstellt. Das siebte Kapitel ist der Verbindung von Yoga und Psychologie gewidmet. Es geht auf die Samkhya Philosophie seinem

Menschenbild, seinem Störungskonzept und seinem Behandlungsansatz ein sowie dem kognitionspsychologischen Ansatz, seinem Menschenbild, seinem Störungskonzept und Behandlungsansatz. Der theoretische erste Teil wird mit dem achten Kapitel zum Stand der Forschung abgeschlossen.

Im zweiten Teil der Arbeit wird die empirische Untersuchung schrittweise vorgestellt. Zunächst erfolgt im neunten die angewandten Methoden. Als Grundlage wird die Zielsetzung und Fragestellung dieser Arbeit, das Untersuchungsdesign, die Stichprobe und eine soziodemographische Beschreibung der Stichprobe vorgestellt. Es geht weiter mit den Untersuchungsverfahren, die sich in das Datenerhebungsverfahren, das Datenaufbereitungsverfahren und das Datenauswertungsverfahren gliedern. Das zehnte Kapitel widmet sich der Darstellung der Ergebnisse. Hier werden die einzelnen Auswertungskriterien als Unterpunkte aufgeführt, die anhand der Interviews entwickelt wurden. Das elfte Kapitel versucht eine Interpretation der Ergebnisse unter besonderer Berücksichtigung der Samkhya Philosophie und der Kognitionspsychologie. Daran schließt sich im zwölften Kapitel die Diskussion, das dreizehnte Kapitel mit einem Ausblick ab. Abgerundet wird die Arbeit mit einer abschließenden Zusammenfassung der Arbeit und dem Literaturverzeichnis und dem Anhang.

## **I. Theoretischer Teil**

### **2. Kultur und Religion**

Wenn ich diese Arbeit dem psychischen Erleben von Mantrarezitation widme, so steht sie in Verbindung zum einen mit der indischen Kultur und Religion, da die Mantras, die Untersuchungsgegenstand dieser Arbeit sind, dort ihre Ursprünge haben. Daher widme ich dieses Kapitel den Begriffen Kultur und Religion und im Anschluss daran gehe ich kurz auf den Hinduismus ein. Vom Hinduismus ausgehend werde ich dann Yoga und seine Wege definieren, die in Verbindung mit der Mantrarezitation stehen.

Das Wort *Kultur* kommt vom lateinischen *cultura* und kann übersetzt werden mit *Pflege des Körpers und des Geistes*. Es „umfasst die Vorstellungen, Tätigkeiten, Gegenstände und Organisationsformen, soweit sie von den Menschen hervorgebracht werden und nicht einfach in der Natur vorhanden sind ...“. (Duden, 1993, S. 368)

Thurnwald (1939) versteht unter Kultur die Gesamtheit der Gewohnheiten und Einrichtungen, die sich auf Familie, staatliche Gestaltung, Wirtschaft, Arbeit, Moral, Sitte, Recht und Denkart beziehen ... Den Umkreis der kulturellen Gegenstände teilt man herkömmlich in folgende einzelne Sachbereiche ein: (1) Wirtschaftliche Kultur (Ackerbau, Bergbau, Viehzucht, Technik, Industrie, Handel, Verkehr). (2) Soziale Kultur (Sitte, Recht, Gesellschaft, Staat, Erziehung). (3) Geistige Kultur (Wissenschaft, Kunst, Religion, Schrift, Sprache, Spiel). – Diese Sachbereiche sind das Ergebnis einer Ausdifferenzierung im Laufe der Entwicklung, an deren Anfang die menschlichen Urgüter standen: Sprache, Tracht, Werkzeug, Gebot und Sitte, Jenseitsvorstellungen und Erlösungssehnsucht (Dorsch, 1998, S. 473).

Der Frage, was eine Kultur ausmacht, haben sich auch die Autoren Parkes, Laungani und Young (1997) Gedanken gemacht. Sie gehen davon aus, dass alle Kulturen eine Reihe von Kernmerkmalen (= Primärmerkmale) und eine Reihe von Randmerkmalen (= Sekundärmerkmale) besitzen. Während die Kernmerkmale das Wesentliche jeder einzelnen Kultur darstellen, können die Randmerkmale, die ebenfalls bedeutsam sind, von Kultur zu Kultur variieren.

Im Folgenden werde ich die Kernmerkmale einer Kultur nach Parkes et al. (1997) wiedergeben:

- Existenz einer vergangenen Geschichte.
- Vorhandensein einer herrschenden Religion, die dem vorherrschenden Glauben und den damit zusammenhängenden Aktivitäten (Rituale, Tabus und Zeremonien) eine Bedeutung und Legitimierung gibt. Dies beinhaltet auch den religiösen Glauben an den Tod sowie die Zeremonien dafür.
- Eine Reihe von Werten und Traditionen, an die sich die Menschen jener Gesellschaft anschließen und versuchen, sie zu bewahren.
- Geregelte soziale Systeme, Kommunikationsnetzwerke, einschließlich geregelter Normen für persönliches, familiäres und soziales Verhalten.
- Einzigartige Kunst jener Gesellschaft, z.B. Literatur, Kunstwerke, Gemälde, Musik, Tanz, Drama, religiöse Texte, philosophische Texte, etc.

Die Randmerkmale einer Kultur sind nach Parkes et al. (1997) folgende:

- Für die Mehrheit der Gesellschaft sollte eine gemeinsame Sprache oder eine Gruppe von Sprachen existieren.
- Gemeinsame physikalische und geographische Grenzen sollten gegeben sein, wo Menschen jener Gesellschaft, die es gewagt haben, ins Ausland zu gehen, innerlich zu der Rückkehr in die eigene Gesellschaft gezogen werden.
- Ein relativ bestimmtes, festgelegtes Muster von Behausung und Lebensstil sollte erkennbar sein.
- Erkennen einer gesellschaftlich akzeptierten Ernährungsweise, Gesundheit und medizinischer Ausübung.
- Vorherrschen einer geteilten Moral und eines gesetzgebenden Systems.

Von diesen verschiedenen Merkmalen ist nach Parkes et al. (1997) die wichtigste die Religion. Die Religion stellt die Verpflichtung zu etwas wichtigerem dar als dem Individuum und der Familie. Sie setzt sowohl die Vernunft für die Gesellschaft fest als auch eine Reihe von Moralbefehlen, ohne die die verschiedenen Gesellschaften eine wichtige Quelle ihrer Sicherheit verlieren würden.

Anschließend an diese Ausführung über Kultur soll im folgenden der Begriff Religion definiert werden, da sie ein wesentlicher Bestandteil der Kultur ist. Da diese Arbeit in den Bereich der Religionspsychologie hineingeht und auch um dem Begriff der Kultur gerecht zu werden, muss auch der Begriff der Religion bestimmt werden.

Das Wort *Religion* kommt vom lateinischen *religare*, was wörtlich übersetzt *binden* bedeutet. Traditionell betrachtet stellt es das Gesamte der Ideen dar, welches eine Gesellschaft verbindet.

Weiterhin ist der Glaube an eine Religion gleichsam eine Anerkennung von höherer Macht, welches Kontrolle über den Menschen und sein Schicksal ausübt. Diese höhere Macht, die man nicht sehen kann, wird in monotheistischen Gesellschaften als Gott, und in polytheistischen Gesellschaften als Götter erkannt, denen man als Mensch Gehorsam schuldig ist.

Unter Religion wird die „durch kulturelle Überlieferung geprägten Riten und Symbole hinsichtlich einer den Menschen übersteigenden, göttlichen Macht verstanden“. (Utsch, S. 1; vertiefend sei auf Utsch, Kap. 4, 1998 verwiesen). Diese vorläufige Begriffsbestimmung von einer den Menschen übersteigenden, „göttlichen“ Macht, kann psychologisch nicht zugänglich sein. Deshalb führt Utsch den Begriff „Spiritualität“ ein. Während mit Religiosität das religiöse Erleben und Verhalten umfasst wird, wird mit Spiritualität ein Bewusstseinsbereich beschrieben, der sensibel auf irrationale und paradox erscheinende Ereignisse reagiert und versucht, kreativ mit dem Unbedingten, Unverfügbaren und Absolut-Gegebenen umzugehen und Erklärungen dafür zu finden. Spiritualität stellt mehr den psychologisch-subjektiven Pol der Religiosität dar, während Religion als kulturell vorgegebene Größe den objektiven Pol ausmacht.

Durch den irrationalen Charakter stellt die Spiritualität eines der „letzten psychologischen Tabus und eines der wenigen unbekanntenen Größen des ansonsten gründlich durchanalysierten und strukturell erfassten Seelenlebens dar. Der Theologe Küng hat die Religion als das letzte Tabu der Psychologie bezeichnet, dessen Bedeutung verdrängt und ähnlich behandelt würde wie die Sexualität im Viktorianischen Zeitalter (Küng, 1987, 111 ff.)

Daher möchte ich auf den kulturellen und religiösen Hintergrund eingehen, wo die Mantras, die ich hier untersucht habe, ihren Ursprung haben. Ich bin mir bewusst, dass ich selektiv die Aspekte des Hinduismus darlegen werde, die für mich für diese Arbeit Relevanz haben, da das Thema Hinduismus selbst schon Regale füllen würde.

## **2.1 Hinduistische Kultur und Religion**

Bei der Definition von Hinduismus haben auch schon viele Autoren eingeräumt, dass dies nicht einfach ist (vgl. Sharma, 1997, S. 294; vgl. Mall, 1997, S. 1)

Der Hinduismus wird als *Sanatana Dharma*, d.h. ewige Religion, bezeichnet. Er hat daher keinen datierbaren Anfang, ebenso hat er keinen Stifter. Er ist den Weisen Sehern (Rishis) in Meditation zuteil geworden.

Das Wort Hindu ist persischen Ursprungs und bezeichnete den Fluß Sindhu im Nordwesten Indiens. Die Menschen die dort lebten wurden als Hindus bezeichnet.

Zu den Schriften des Hinduismus zählen die Veden, die Upanishaden, die Puranas (Legenden über Götter, Schöpfung u.dgl.) die Dharma Sutras (die Dharma-Aphorismen), die Dharma-Shastras (die heiligen Schriften über Dharmas), Ramayana und Mahabharata.

Es gibt unter Hindus Anhänger des Poly- und Monotheismus bis hin zum atheistischen Humanismus. Das Ziel der Religion ist immer Erlösung bzw. Befreiung (*Moksa*), die Wege dorthin können sehr verschieden sein.

Es gibt im Hinduismus keine Orthodoxie, sondern allgemeine Verhaltensweisen für den Alltag, für das Tempelverhalten und die Feste. Dies wird jedoch als *Dharma* bezeichnet, die allgemein-verbindliche Ordnung, bzw. die individuelle Pflicht eines jeden Individuums, die auch das Kastenwesen miteinbezieht. (vgl. Petzold, 1986, S. 20)

Der Mensch ist nach der hinduistischen Vorstellung nicht nur durch das Dharma, sondern auch durch sein persönliches *Karma*<sup>4</sup> festgelegt. Die Art seiner Wiedergeburt wird durch die schlechten und guten Taten des vorherigen Lebens bestimmt. Das Ziel ist dabei, den Kreislauf der Wiedergeburten (*Samsara*) zu verlassen und die Erlösung in der Ewigkeit zu erreichen.

Neben dem Glauben an die Veden gibt es einige Überzeugungen, die für die meisten, die sich zum Hinduismus bekennen, verbindlich sind:

Der Glaube an die Unsterblichkeit der Seele, an das Karma-Gesetz oder an die grundsätzliche Möglichkeit der Erlösung sind weitere Charakteristika:

1. Ein Hindu ist tief davon überzeugt, dass sein Weg einer der Wege zur Erlösung und Gottesrealisation ist.
2. Die polytheistische Vielfalt trägt eigentlich nur symbolischen Charakter. Die vielen Götter selber stellen nur die Wegmarken auf der langen Reise mit dem Ziel der Erlösung dar.
3. Der Glaube an die Veden ist ein wichtiges und wesentliches Merkmal eines Hindu.
4. Ein gläubiger Hindu geht davon aus, dass allen weltlichen, mundanen und materiellen Dingen und Ereignissen eine übernatürliche, spirituelle, ewige Kraft zugrunde liegt. Das, was den ganzen Kosmos trägt, trägt auch den Menschen, und nicht umgekehrt.
5. Folgerichtig glaubt dann auch ein Hindu an einen unsterblichen Kern in ihm, an eine Transmigration dieses Kernes über den Tod hinaus.

---

<sup>4</sup> Karma: Tat, Handlung, Aktivität; Gesetz von Ursache und Wirkung (vgl. Mittwede, 1999)

6. Die Kraft, die diese Transmigration regelt, ist eine moralische Kraft und trägt den Namen Karma-Gesetz.
7. .... Die Kette der Wiedergeburten kann durchbrochen werden. Denn Karmas binden uns an die Welt, aber ebenso befreien sie uns von der Bindung, wenn sie so rein, so sauber, ethisch und moralisch sind. ...
8. Jeder Hindu glaubt an eine Wesensverwandtschaft zwischen der menschlichen und göttlichen Seele. Es mag hinsichtlich der Art und Weise dieser Verwandtschaft verschiedene Ansichten geben.

Das Wort Veda bedeutet Wissen, ein göttliches spirituelles Wissen, das einem zuteil wird. Dies ist das gehörte Wort, es ist eine ungeschriebene Lehre, die dem Weisen, dem Seher geoffenbart wurde. Die Veden wurden zuerst gehört und später in Bücher niedergelegt.

Es gibt vier Veden: 1. den Rigveda (den Veda der Verse), 2. den Samaveda (den Veda der Lieder), 3. den Yajurveda (den Veda der Opfersprüche) und 4. den Atharvaveda (den Veda der mystischen Praktiken).

Oberflächlich betrachtet wimmelt es im Hinduismus von Göttern und diese Götter repräsentieren nicht nur die Naturkräfte, sondern auch psychische Eigenschaften. Doch dem vedischen Polytheismus liegt die grundsätzliche Überzeugung zugrunde, dass diese Vielheit im Grunde genommen eine Vielfalt der Namen darstellt. Dem gläubigen Hindu ist klar, dass es eigentlich um einen Gott geht, der in verschiedenen Aspekten verehrt wird. Immer wenn ein Gläubiger eine bestimmte Erscheinung des Einen bevorzugt, lässt er die anderen als weitere Formen des Einen gelten.

Ein Hindu geht also nicht davon aus, dass wenn er eine Gottheit verehrt, diese die einzig richtige ist. Die verschiedenen Gottesbilder stehen nicht so sehr in Konkurrenz, sondern sind eher komplementär zueinander. Dennoch werden die Verehrer des einen namenlosen Absoluten (Brahman) im Rang höher gestellt als diejenigen, die einen persönlichen Gott oder gar viele anbeten.

Die Einheit des Göttlichen, des Numinosen, verbunden mit der Vielfalt seiner Inkarnationen, ist das wesentliche Element des Hinduismus.

Zu glauben, dass man auf dem richtigen Weg ist, ist jedem Gläubigen erlaubt. Aber zu glauben, dass der andere sich auf dem falschen Weg befindet, ist anmaßend, hochmütig und stellt eine Gotteslästerung dar. (Mall, 1997, S. 4 – 5)

Der Hinduismus hat den Anspruch, dass es mehrere Wege zur religiösen Seligkeit gibt.

Der Pluralismus der Hindus bedeutet, dass der Hinduismus alles für alle Menschen darstellen kann. (Sharma, 1997, S. 307)

Das Sanskritwort *Yoga* bedeutet Joch und kann in diesem Sinne als Anschirren an Gott gedeutet werden. (Mall, S. 51) Es bedeutet auch „Verbindung, Vereinigung“ was also verwandt mit der Bedeutung des Wortes Religion ist. In der christlichen Theologie wird Religion häufig als „Zurückbindung (an Gott) aufgefasst“. (Duden, 2001, Das Herkunftswörterbuch)

Das Wort Yoga im Hinduismus kann sowohl spezifisch als auch allgemein verwendet werden. Einmal bezeichnet es eine bestimmte philosophische Schule und ein kodifiziertes System oder eine Technik, zwischen den Menschen und Gott eine Beziehung herzustellen. Es kann allgemein aber auch solche Systeme und Methoden bezeichnen, die zu einer Einheit des Menschen mit dem Göttlichen führen. Hier wird das Wort Yoga im umfassenderen Sinne verwandt. Es ist eine Technik, die die Menschen mit Gott vereint. Die verschiedenen Yogas kann man auch Margas oder Wege nennen – Wege, die zum selben Ziel führen, zur Selbstverwirklichung oder Erleuchtung. (Sharma, 1997, S. 308).

Diese Yogawege sind nicht streng voneinander getrennt, sondern überschneiden sich.

Yoga als spiritueller Weg ist selber überkonfessionell. Es gibt zahlreiche Yogawege, doch ich werde nur näher auf die Wege eingehen, die sich auf meine Fragestellung dem Erleben der Mantrarezitation und den Auswirkungen auf den Alltag beziehen. Zunächst möchte ich aber nochmals auf die Definition von Yoga eingehen.

„Yoga – Vereinigung; bedeutet sowohl den Weg dorthin als auch das Ziel; eines der sechs klassischen indischen Philosophiesysteme; begründet von Patanjali (Raja Yoga) (Vishnu-devananda, 1997, S.305)

„Yoga – Vereinigung, Verbindung, Kontakt; unter dem Begriff Yoga werden die Traditionen zusammengefasst, welche durch Übungen, Praktiken und Disziplinen den Kontakt zum Selbst

(atman) oder zu Gott herstellen wollen ... Der Yoga im allgemeinen zielt auf die Umwandlung des Menschen und Reinigung aller Ebenen des Körpers und des Geistes, auf die Entwicklung einer Offenheit für Transzendenz. Patanjali definiert Yoga als Beruhigung (nirodha) der Bewegungen (vritti) des Bewusstseins (citta); d.h. für ihn zeigt sich Yoga in der Erfahrung der Stille, in der Versenkung, bei der das **Selbst bei sich selbst ist** und seine unendliche Natur erkennt ... Im Sinne der acht Glieder von Patanjalis System kann man Yoga als eine Integration aller Aspekte der Persönlichkeit, als die Verbindung aller Fähigkeiten, die der Mensch besitzt, verstehen. Dieser Entwicklungsprozeß dient dem einen Ziel, Selbsterkenntnis zu erlangen und Gott nahe zu kommen. Oft wird Yoga als Kontrolle oder Zwang definiert. Auf der Ebene des relativen Geistes (manas) ist es jedoch nicht möglich, alle Impulse zu lenken und zu durchdringen; erst, wenn die Seligkeit absoluter Stille, der Glanz des höchsten Selbstes (paramatman) erfahren wird, ist wahre Selbstbeherrschung möglich. Yoga ist Einheit, ist Fülle, ist Gottesschau. (Mittwede, 1999, S. 293, 294)

Im Yoga-Lehrerhandbuch heißt es, dass das erhabenste Ziel des Yoga die Verwirklichung unseres wahren Selbst ist, welches die Yogis als Eins mit dem Göttlichen, dem Kosmischen Bewusstsein bezeichnen. Die Vereinigung mit dem wahren Selbst, die Verschmelzung mit dem Kosmischen, die Verwirklichung, dass wir Eins sind mit Gott, ist das höchste Ziel des Yoga. Es führt zur wahren Liebe, zum Gefühl der Einheit mit allem, zur Erfahrung reinen Seins, vollkommenen Wissens und unbeschränkter Glückseligkeit. (vgl. Bretz, 2001, S.8)

Abschließend für die Erläuterung des Yoga und für diese Arbeit bedeutsam

„Es gibt hunderte Yoga-Definitionen, aber die wichtigste ist die, die sagt: Yoga bewirkt eine Veränderung der Eigenschaften unseres Geistes.“ (Deskikachar, 1991, S. 117)

### **3. Verschiedene Yoga -Wege**

Man unterscheidet verschiedene Arten von Yoga. Für diese Arbeit von Relevanz ist der Nada-, Bhakti- und Raja- Yoga, auf die ich im folgenden eingehen werde.

#### **3.1 Nada Yoga**

Nada heißt Ton, und Yoga meint den o.g. Zustand der Einheit. Nada-Yoga ist der Yogaweg (Sadhana), der mittels des Tons und des Tönens den Übenden in den Zustand der Einheit führt. Nada-Yoga ist Bestandteil der ältesten heiligen Schriften Indiens, den Vedas.

Der Übungsweg des Nada-Yoga oder besser Mantra-Yoga beginnt mit dem Tönen bestimmter Buchstaben (varna), Silben oder Formeln auf Sanskrit. (Trökes, 1998, S. 21)

#### **3.2 Bhakti Yoga**

Es gibt 9 Vorgänge im Bhakti Yoga, dem Weg, um Liebe und Hingabe zu Gott zu entwickeln. Auf zwei dieser Vorgänge werde ich eingehen, da sie die Mantrarezitation und das Singen von Mantras beinhalten. Für Interessierte Leser sei auf Sivanandas Buch „Essence of Bhakti Yoga“ und Prabhupadas 7. Canto des Srimad Bhagavatam hingewiesen, wo alle diese Vorgänge ausführlich erläutert werden.

##### **3.2.1 Kirtan – oder Kirtana**

Ein Vorgang ist *Kirtana*, das Singen zur Verehrung von Gottes Namen mit Hilfe von Mantras und Instrumenten (vgl. Audiobeispiel Nr. 7 - 10)

Man singt ständig in Verehrung von Gott. Dies wird auch Japa genannt. Siehe dazu auch Kapitel (4.6)

Beim Singen erfolgt ein Wechselgesang zwischen dem Vorsänger, der Melodie und Rhythmus vorgibt, und im Anschluss daran stimmen alle anderen Anwesenden in das Singen ein.

##### **3.2.2 Smarana**

Ein weiterer Vorgang im Bhakti-Yoga ist *Smarana*, was wörtlich sich erinnern bedeutet. Es geht darum, sich ständig an den Namen Gottes zu erinnern. Es ist die Erinnerung an den Namen und die Form Gottes. Die Mantrarezitation, Japa, die Wiederholung von Gottes Namen als Mantra, gehört zu diesem Vorgang.

### 3.3 Raja Yoga

Der Raja Yoga ist der Weg der systematischen Analyse und Kontrolle des Geistes.

Raja Yoga heißt auch „Ashtanga“ (der achtgliedrige) Yoga, denn seine Praxis ist achteilig.

Ich werde hier diesen Yoga Weg kurz in seinen acht Gliedern aufführen, da die Rezitation eines Mantras als Meditationsform das 7. Glied bestimmt:

1. Yama – Regeln für den Umgang mit anderen
  - Ahimsa – Nichtverletzen
  - Satya – Wahrhaftigkeit
  - Brahmacharya – Keuschheit
  - Aparigraha – Nichtannehmen von Geschenken
  - Asteya – Nichtstehlen
2. Niyama – Gebote, Verhaltensregeln für das Privatleben
  - Saucha – Reinheit (innere und äußere)
  - Santosha – Zufriedenheit
  - Tapas – Askese
  - Swadhyaya – Studium religiöser Schriften
  - Ishvarapanidhana – Verehrung Gottes
3. Asana – Stellung
  - Die Wirbelsäule frei zu halten, aufrecht zu sitzen. Brust, Nacken, Hals bilden eine gerade Linie. Bewegungslos und bequem.
4. Pranayama
  - Durch verschiedene Atemtechniken wird die Lebensenergie unter Kontrolle gebracht.
5. Pratyahara
  - Den Sinnen wird der Weg zu ihren Objekten versperrt oder sie werden von diesen zurückgezogen. Es ist dies die Praxis, den Geist von den Sinnen, die ihn stören, zu trennen.
6. Dharana – Konzentration
  - Dharana ist die Praxis, den Geist zu konzentrieren oder ihn auf ein äußeres Objekt oder eine innere Idee, unter Ausschluss aller anderen Gedanken zu richten.

## 7. Dhyana – Meditation

- Ungebrochenes Fließen der Gedanken zum Meditationsobjekt.

## 8. Samadhi – Überbewusstsein

- Samadhi ist der überbewusste Zustand. Er ist über alle Beschreibung erhaben. Der Geist kann ihn weder erfassen noch beschreiben, denn er transzendiert die drei Elemente, die während jeder gewöhnlichen Erfahrung der Sinne präsent sind: Raum, Zeit und Kausalität. Samadhi ist das Ziel aller Existenz. Alle Lebewesen bewegen sich auf dieses Ziel zu.

**Raja Yoga** bezieht sich direkt auf die Kontrolle des Geistes.

### 3.3.1 Mantra Yoga

Mantra Yoga ist ein Werkzeug im Raja Yoga. Es benutzt den Klang der Mantras zur Kontrolle des Geistes. (vgl. Bretz, 2001, S. 58)

## 4. Mantra Yoga

Im Vorwort zu Mantra Yoga von Swami Sivananda heißt es „Das höchste Ziel des Mantra Yoga ist, wie immer beim Yoga, die Verwirklichung Deiner wahren Natur, der Einheit mit dem Unendlichen. Mantra Yoga gilt als einer der machtvollsten, einfachsten, sichersten und schnellsten Wege zu dieser Selbstverwirklichung. In Indien gilt es als der populärste und doch mysteriöseste Aspekt des Yoga, der zumeist nur mündlich von dem/der Lehrer/in auf den/die Schüler/in weitergegeben wurde und wird“. (Sivananda, o.J., S. 5)

Die heiligen Schriften Indiens, die Veden, beschreiben die Schöpfung und Vernichtung der Welt in Zyklen von Zeitaltern. Danach befinden wir uns gegenwärtig im Kali Yuga, dem Zeitalter der Heuchelei, des Streits und der Irreligiosität.

Dort heißt es im Sri Caitanya Caritamrita: „*harer nama harer nama harer namaiva kevalam kalau nasty eva nasty eva nasty eva gatih anyatha*“ was übersetzt bedeutet „*Im gegenwärtigen Zeitalter des Kali gibt es keine andere Möglichkeit, keine andere Möglichkeit, keine andere Möglichkeit für spirituellen Fortschritt als den Heiligen Namen, den Heiligen Namen, den Heiligen Namen des Herrn.*“ (Prabhupada, o.J., S. 272)

Und an anderer Stelle heißt es „Kali Yuga Kevala Nama Adhara – die einzige Zuflucht im Eisernen Zeitalter (Kali Yuga) ist allein der Name Gottes.“ (Sivananda, o.J., S. 51)

Im folgenden Kapitel soll nun der Begriff Mantra definiert werden, daran schließt sich die Etymologie des Wortes Mantra an und die Sprache der Mantras, die hier Relevanz haben, Sanskrit. Danach werden die Qualitäten von Mantras aufgeführt sowie die Anweisungen für die Mantra-Meditation. Auf den Begriff der Meditation gehe ich dann weiter unten ein, da die Mantrarezitation eine Form der Meditation ist. Es werden vier Hauptkategorien von Mantras aufgelistet sowie die Bedeutung des Japa innerhalb der verschiedenen Yoga-Wege aufgeführt und abgeschlossen wird das Kapitel zum Mantra Yoga mit der Wirksamkeit des Mantras.

#### **4.1 Definitionen von Mantra**

Mantras sind

*„zusammengesetzte Laute, Silben, Worte, Sätze, die man spricht oder singt, die in ihren Buchstaben und damit in ihrem Klang bestimmte Schwingungen, d.h. eine bestimmte Energie tragen. Jeder Buchstabe des Sanskrit-Alphabets ist in seiner Schwingung einer bestimmten Kraft oder einem bestimmten Aspekt einer Gottheit zugeordnet. Das Aussprechen dieses Buchstabens in einfacher oder zusammengesetzter Form als Silbe oder Wort ist der Weg, mit dieser Gottheit in Verbindung zu treten, sie zu verehren und an ihrem Licht teilzuhaben. Das Mantra verkörpert die Gottheit und ist die Bündelung seiner strahlenden Energie“.*

(Trökes, 1998, S. 30)

*„das, wodurch man durch ständiges Denken und Erinnern beschützt und erlöst wird. Das Mantra führt zur Verwirklichung der persönlichen Gottheit (Ishwara). Daher sind Devata (Gottheit) und Mantra praktisch ein und dasselbe.“* (Sivananda, o.J., S. 51)

*„(wörtl.: „Denkwerkzeug“; Gesang, heiliges Wort oder Gebetsformel (...))“*

(Mittwede, 1999, S. 144).

Es ist ein Werkzeug, um den Geist zu beruhigen.

*„außerdem ein Klang, eine Formel gemeint, die bei richtiger Anwendung bewußtseinsmäßige Fortentwicklung bewirkt.“ (a.a.O., S. 144)*

*„ein Name Gottes (...), der dem Ishta-Deva (erwähltes Ideal) des Schülers entspricht und mit dem er von seinem Guru in das spirituelle Leben eingeweiht wurde. Dieses Mantra, das als eins mit Gott betrachtet wird, enthält den Kern der Anweisungen des Guru. Der Schüler sollte es geheim und heilig halten und über diesen Aspekt Gottes unaufhörlich meditieren. Die regelmäßige Wiederholung des Mantra (Japa genannt) läutert das Denken und führt schließlich bei beständiger Übung zur Verwirklichung Gottes.“*

*(Fischer-Schreiber et al., 1986, S. 235)*

*„(Sanskrit <Denkwerkzeug>), als Gebets- oder Anrufungsformeln rezitiert, gemurmelt oder im Geiste gesprochene sprachlich – formelhafte Äußerungen.*

*Die Ursprünge von Mantras liegen in der indischen Kultur; Bedeutung und Funktion sind geprägt durch den Glauben an die Kraft und Wirksamkeit des gesprochenen Wortes.“*

*(Religion in Geschichte und Gegenwart, [RGG], 2001, S. 772)*

*„kurze, eindringliche, geistige Formel für das Höchste, das wir uns vorstellen können, ob wir es als Gott bezeichnen, als die äußerste Realität, als das höchste Wesen, ...“*

*(Easwaran, 1977, S. 11)*

*„ist seinem Wesen nach ein Heiliger Name, ein Name Gottes oder eine Bezeichnung, die diese höchste Realität symbolisiert.“ (a.a.O., S. 37)*

*„die Kraft, die den Geist aus der Fessel befreit“. (Niranjananda, 1999, S. 14)*

*„Though generally defined as „a formula, comprising words and sounds which possess magical or divine power“, no single definition adequately expresses its significance. It is a verbal instrument believed to possess power. A word or formula ... [which] represents a mental presence or energy; by it something is produced, crystallized, in the mind. The term mantra-sakti is employed to denote this magic power possessed by words when they are brought together in a formula.“ (Stutley, 1977, S. 180-181)*

“A mantra may consist of a syllable (bija), or a word or group of words ...” (a.a.O., S. 180)

“The efficacy of a mantra in post-Vedic times was not dependent on its meaning, but rather on the subjective effect of the exacting mental discipline involved in its correct utterance, and the accompanying mode of breathing” (a.a.O.).

*“The time in which a mantra becomes effective depends on the time taken to pronounce it, i.e., on the number of letters comprising it. In particular circumstances a bija-mantra is repeated a hundred or even a thousand times (Manu, II, 79); ...”* (a.a.O., S. 181)

*“As a type of prayer they are linked with sraddha (faith) and Bhakti (devotion), and together constitute the means by which the devout Hindu achieves moksa (liberation) and union with Brahman.”* (a.a.O., S. 181)

*The name of God is mantra. It is divine energy encased in a structure of sound. A mantra is the formula for a specific manifestation of God, like H<sub>2</sub>O, is the formula for water. The names of God are many, but in each and every name, be it Rama, Christ, Krishna, Allah, or Buddha, the power of God abides.* (Yogi Hari, o.J., S. 42)

In der hinduistischen Überlieferung gibt es eine Vielzahl dieser spirituellen Formeln, da die eine höchste Realität in vielen Formen und auch unter sehr vielen verschiedenen Namen geliebt und verehrt wird. Eine solche Gebetsformel wird mantra oder mantram genannt.<sup>5</sup>

Es gibt zum einen das persönliche Mantra, das man durch die Mantra-Weihe durch einen Lehrer (Guru) erhält. Manchmal ist es jedoch auch so, das man sich zu einer spezifischen Gottheit (Ishwara) hingezogen fühlt und der Guru weiht einen dann in das entsprechende Mantra, das diese Gottheit repräsentiert, ein.

Dann gibt es Mantras, die für spezielle Zeremonien und Opferrituale rezitiert werden. Darauf werde ich hier nicht weiter eingehen, da sie nicht Gegenstand dieser Arbeit sind. (Vgl. Stutley, A Dictionary of Hinduism, 1977, S. 180-181)

---

<sup>5</sup>Mantra ist die Bezeichnung, die im Westen eher gebräuchlich ist, aber Mantram ist die ursprüngliche Form des Wortes in Sanskrit. (vgl. Eknath Easwaran, a.a.O., S. 37) Dennoch werde ich die hier im Westen verwandte Form des Mantra benutzen, Anm. H. L-R) Zudem wird in einigen Definitionen Mantra als *das* Mantra, (s. Lexikon der Östlichen Weisheitslehren) dann aber auch z.B. im Spirituellen Wörterbuch von *der* Mantra gesprochen. Ich werde in dieser Arbeit immer von „*das Mantra*“ sprechen. Eventuelle grammatikalische Abweichungen in Zitaten hängen dann mit der Originalzitierweise zusammen. Auch kann man manchmal Unterschiede in der Groß- und Kleinschreibung finden. Ich werde hier, wenn es sich nicht um Originalzitate handelt, immer die Großschreibung verwenden. (Anm. H. L-R)

Darüber hinaus gibt es Mantras, die gemeinsam mit anderen gesungen werden. Dies nennt man Kirtan. (vgl. Kap. 4.7)

In dieser Arbeit geht es um das persönliche Mantra, in das man von einem Lehrer eingeweiht wurde, sein psychisches Erleben und die Auswirkungen auf das Verhalten im Alltag. Dieses persönliche Mantra wird von einigen Teilnehmern geheim gehalten, von anderen wird es laut gesungen bzw. auch wiederholt, was auch singend, sprechend, laut, leise, geistig erfolgen kann.

Es gibt verschiedene Arten von Mantras für ganz unterschiedliche Ziele und Zwecke. (vgl. Vishnu-devananda)

Wie in diesen Definitionen, die nicht vollständig sind, bereits anklingt, ist nicht eindeutig klar, ob es sich bei dem Mantra nun um ein Gebet handelt oder nicht. Ich werde auf diesen Aspekt noch einmal in einem weiteren Unterpunkt eingehen.

## **4.2 Etymologie des Wortes Mantra**

Ein Mantra heißt so, weil es sich durch einen geistigen Prozess entfaltet. Die erste Silbe „man“ im Wort Mantra bedeutet „denken“ und „tra“ ist abgeleitet von „traī“ – „schützen“ oder „befreien“. (Sivananda, o.J., S. 36)

Es meint die Befreiung aus den Fesseln der Welt der Erscheinungen (samsara). Dies meint die Welt, die wir mittels unserer Sinne wahrnehmen. Die Sinneseindrücke rufen Bewegungen im Geist hervor, wie Wertungen, Kommentierungen, Handlungen. Dies alles, das Wahrnehmen, Verarbeiten des Wahrgenommenen und damit das Denken sollen beruhigt werden, damit sich der Zustand des Yoga, der Einheit, einstellen kann. Um den höchsten Zustand der Einheit (Samadhi genannt) zu erlangen, werden die alltäglichen Gedanken des Geistes und ihrer Schwingungen durch Inhalt, Schwingung und Energie des Mantras ersetzt.

Dadurch wird der Geist ruhig und konzentriert. Er kann durch permanente Einpunktigkeit mit Hilfe des Mantras in andere Bewusstseinszustände gelangen und zurück zur Quelle, zu Gott kommen. (Trökes, 1998, S. 23)

### 4.3 Sprache der Mantras: Sanskrit

Die meisten Mantras sind in Sanskrit überliefert worden. In den Schriften aus der vedischen Zeit wird berichtet, dass Rishis, die Weisen jener Zeit, intuitiv die mantrischen Weisheiten erfassten und empfangen.

*“Sanskrit is a language of vibration. And the vibration that was revealed to the rishis when vocalized become Sanskrit language.”* (Yogi Hari, E-Mail, 04/2003)

Die Rishis sind die Weisen der vedischen Zeit gewesen, denen diese Klangschwingungen, die wir heute als Sanskrit kennen, in tiefer Meditation enthüllt wurden.

Die Sprache der Mantras ist Sanskrit und wird auch als Devanaagari, Sprache der Götter, bezeichnet. Sie ist die älteste und mystischste<sup>6</sup> Sprache der Menschheit und die Quelle von der alle anderen Sprachen sich entwickelt haben.

Ein Mantra ist mystische Energie, die in eine Klangstruktur eingeschlossen ist. Jedes Mantra enthält in seinen Schwingungen eine gewisse Macht. Durch Konzentration und die Wiederholung eines gegebenen Mantras wird seine Energie gelöst und nimmt Form an. Japa oder Mantra Yoga ist diejenige Übung, durch welche die Kraft, die in Mantras enthalten ist, für bestimmte Zwecke angewandt wird.

Jedes Mantra in Sanskrit wird aus einer Kombination von Klängen aufgebaut, die von den fünfzig Buchstaben des Sanskritalphabets stammen. (...) Die alten Weisen, die auf höhere Bewusstseinsniveaus eingestimmt waren, waren sich wohl der inneren Kraft jedes Klanges bewusst und sie benutzten Kombinationen von Klängen, um bestimmte Schwingungen zu erzeugen.

Es besteht kein Zweifel darüber, dass Klänge eine bestimmte und voraussagbare Wirkung auf die menschliche Psyche und den Körper haben. Ganz offensichtlich ist dies, wenn man die

---

<sup>6</sup> Mystik: vom griech. *myein* hergeleitet, heißt es Augen schließen sowie indirekt schweigen. Offenbar bildet das Bild des sich sammelnden und meditierenden Menschen die Brücke zwischen beiden Bedeutungen. Die Mysten waren in den antiken Mysterienkulten die Neueingeweihten, die Augen und Mund während der Weihe geschlossen zu halten hatten. Unmittelbar verwandt ist *mysterion* – *Geheimnis*, **nicht aber** (Hervorhebung H. L-R) *Mythos*, mythisch, womit eine urtümliche (arachische) heilige oft religionsbegründende Sage bezeichnet wird. In der abendländischen rationalistischen Wissenskultur der letzten hundertfünfzig Jahre hatte Mystik einen abfälligen Klang: Mystik war alles, was sich der rationalen Begründung entzog, im Religiösen fast gleichbedeutend mit Okkultismus (...), doch darüber hinaus aufs Künstlerische ausgreifend und hier mit einem Anklang an Schwärmerei für übersinnliche Realitäten. Erst in den letzten Jahren ist eine enorme Aufwertung des Wortes und Phänomens zu verzeichnen. Es setzt sich die Erkenntnis durch, dass Mystik, d.h. *die schweigende, über alle Worte und rationale Fassbarkeit hinausgehende Erfahrung des Göttlichen*, der gemeinsame Mutterboden, ja *die gemeinsame Substanz aller bedeutenden (dauerhaften) Religionen* ist. (Dunde, 1993, S. 206)

Wirkung von Rockmusik mit der von klassischer Musik vergleicht. Die erste neigt dazu, die Sinne zu erregen, die zweite wirkt eher entspannend. Auf subtilerer Ebene werden Mantras für verschiedene Zwecke angewandt. (vgl. Vishnu-devananda, 1997, S. 74-106)

#### **4.4 Qualitäten eines Mantras**

Jedes Mantra beinhaltet die folgenden sechs Teile:

1. Es wurde einem Seher (Rishi) enthüllt, der mit seiner Hilfe erstmals Selbstverwirklichung erlangte und der es an andere weitergab.  
Er ist der Seher dieses Mantras. ...
2. Es hat ein bestimmtes Versmaß bzw. einen bestimmten Rhythmus (Matra) und
3. eine führende Devata (Gottheit).
4. Es besitzt ein Bija, einen Samen. Dieser gibt dem Mantra eine besondere Kraft und ist das Wesentliche, der Kern des Mantras.
5. Jedes Mantra hat eine Shakti, eine schöpferische göttliche Energie und schließlich hat es
6. ein Kilaka, einen Pfeiler oder Stöpsel, der das Mantra-Chaitanya, das reine Bewusstsein im Mantra, verschließt. Sobald sich der Verschluss durch ständige, andauernde Wiederholung des Mantras öffnet, enthüllt sich das verborgene reine Bewusstsein und der Praktizierende hat die Vision (Darshana) seiner persönlichen Gottheit.

(Sivananda, o.J., S. 51)

Für meine Untersuchung werde ich mich nur auf das Erleben von Mantras beziehen, die diese Kriterien erfüllen.

#### **4.5 Japa – die permanente Wiederholung eines Mantras**

Die permanente Wiederholung eines Mantras oder Namens Gottes mit Hingabe und Gefühl nennt man Japa und wird von den großen Yogis und Rishis als Weg für diejenigen empfohlen, die sich nach Befreiung (aus dem Kreislauf von Geburt und Tod, Anm. H. L-R) sehnen.

Japa ist ein wichtiger Teil des Yoga.

In der Bhagavad Gita (10.25) steht: „Yajnanam Japa-Yajnosmi“ – „Unter den Yajnas (Opfern) bin ich das Opfer des Japa.“ In diesem Zeitalter des Kali kann schon allein das Praktizieren von Japa ewigen Frieden, Glückseligkeit und Unsterblichkeit bringen.

Es wird als der effektivste und positivste Weg beschrieben, um Konzentration und Reinheit des Geistes zu erlangen.

Japa löst die Unreinheiten des Geistes auf, macht frei von Sünden und bringt den Verehrer zum Angesicht Gottes.

Die Auswahl eines geeigneten Mantras, dessen Erstübermittlung und grundsätzliche Erläuterungen werden oft Einweihung genannt und von religiösen Zeremonien begleitet. Dieser Vorgang setzt Kompetenz und Erfahrung des Übermittelnden voraus. Bisweilen wird der Übermittlung oder gar dem Übermittler magisch-spirituelle Kraft zugebracht, die sich dann positiv auf die Mantra-Meditation auswirkt. (vgl. Steurer, 2002)

Jeder Name ist voll grenzenloser Kraft. So wie das Feuer die natürliche Eigenschaft hat, Dinge zu verbrennen, so hat der Name Gottes die Kraft, Sünden und Wünsche zu verbrennen.

Die Wiederholung des Mantras ruft Schwingung hervor. Schwingungen lassen bestimmte Formen entstehen. Die Wiederholung von „Om Namah Shivaya“ lässt die Gestalt Shivas im Geist entstehen; die Wiederholung von „Om Namo Narayanaya“ ruft die Form Haris hervor.

Durch das permanente Wiederholen des Mantras werden im Geist Gedankenmuster so tief eingepägt, dass sie schließlich im Hintergrund Tag und Nacht bleiben. Dies ist der Sinn der gesamten Praxis, dass man sich ständig an den Gott in seiner gewählten Idealform erinnert.

Japa führt letztendlich zu Samadhi, dem überbewussten Zustand, zur Einheit mit Gott.

Swami Sivananda empfiehlt, dass Japa zur Gewohnheit werden und mit einem sattwigen (reinen), göttlichen Gefühl, mit Reinheit, Liebe (Prema) und Glauben (Shraddha) ausgeübt werden sollte. Es verleiht überirdische Kräfte (Ishta Siddhis), Hingabe (Bhakti) und Befreiung (Mukti). (Sivananda, o.J., S. 35)

Der Name (Nama) und das Objekt (Rupa), das durch den Namen bezeichnet wird, sind untrennbar. Gedanke und Wort sind untrennbar.

Immer wenn man an den Namen seiner Frau denkt, steht ihr Gesicht vor dem inneren Auge, und umgekehrt. Genauso erscheint das Bild Ramas oder Krishnas im Geist, wenn man ein Rama- oder Krishna-Mantra wiederholt. Deshalb gehören Japa und Dhyana zusammen und sind untrennbar. Wesentlich für die Mantrawiederholung ist das innige Gefühl Bhava genannt, mit dem das Mantra wiederholt wird, um schließlich zur Befreiung vom Kreislauf von Geburt und Tod (Samsara) also zur Befreiung zu gelangen. (siehe Kap. 2.1)

Da Gottes Macht in seinem Namen wohnt, gibt das Mantra für den Gläubigen Unterstützung und Schutz. Es transformiert die Persönlichkeit auf subtile Weise. (S. 43, a.a.O.)

#### **4.6 Anweisungen für die Mantra-Meditation**

Die Anweisungen zur Mantra-Meditation unterscheiden sich gruppenspezifisch bezüglich

- des wiederholten Wortes bzw. Wörtern
- dem Ort wo der gedachte oder gehörte Klang sich im Körper manifestiert
- der empfohlenen zeitlichen Länge des Übens
- seltener werden die Anweisungen auch individuell angepasst

Man wiederholt das Mantra mit dem Gefühl und der inneren Einstellung, dass der Herr im eigenen Inneren wohnt, dass Reinheit von Gott in den Geist fließt, dass das Mantra das Herz reinigt und Wünsche, Begierden und schlechte Gedanken auslöscht.

Weiterhin wird empfohlen *Japa* nicht in Eile auszuüben, so wie ein Arbeiter, der seine Arbeit möglichst schnell erledigen will. Man sollte langsam, mit Gefühl, Einpunktigkeit des Geistes und konzentrierter Hingabe sein persönliches Mantra wiederholen. Die Aussprache des Mantras sollte klar, deutlich und fehlerlos erfolgen, nicht zu schnell und nicht zu langsam.

Man sollte sich eine Mindestanzahl an *Malas* (Gebetskettenrunde) vornehmen und diese regelmäßig täglich wiederholen. Es wird empfohlen bei einem Mantra zu bleiben.

Weiterhin ist Regelmäßigkeit in der Japa-Praxis wichtig und in dem Zusammenhang ist es vorteilhaft, wenn möglich, immer zur gleichen Zeit am selben Ort zu praktizieren. (Sivananda, o.J., S. 56)

Bei der traditionellen Methode der Japa-Praxis legt man für gewöhnlich die Anzahl der Mantras fest oder eine Gesamtzahl, die immer wieder wiederholt wird. Im allgemeinen wird ein Rosenkranz verwandt, eine Kette mit 108 Perlen, auch Mala genannt - entweder aus dem Rudra-Baum, oder aus einem Tulasistrauch - , von denen eine größer ist als die übrigen, die man Meru nennt. Die Perlen werden mit dem rechten Daumen und Mittelfinger (der rechten Hand) gerollt. Der Meru darf nicht überschritten werden. Wenn man beim Meru ankommt, so bedeutet es, dass das Japa 108mal wiederholt worden ist und dass die Finger von der letzten Perle für weitere 108 Wiederholungen zurückwandern müssen usw. (Pandit, M.P., 2001, S. 60)

Man kann *Japa*, die Rezitation eines Mantras auf verschiedene Art und Weise durchführen:

- Geistig, dann spricht man von *Manasika Japa*
- Murmelnd, flüsternd, dann spricht man von *Apamsu Japa*
- Laut hörbar, dann spricht man von *Vaikhari Japa* (vgl. Audio-Beispiele Nr. 2-5)
- Schriftlich, dann nennt man das *Likhita Japa* (vgl. Abb. S.29)

Geistiges Japa ist am wirkungsvollsten. (Sivananda, S. 95 ff.; Sivananda, 1994; Stutley, 1977, S. 180-181)

Für den Anfänger wird zunächst das Mantra aber laut rezitiert und später erst, wenn der Geist nach einigen Jahren Praxis ruhiger, konzentrierter ist, kann man auch mentales Japa praktizieren, was schließlich wie o.g. zur Gewohnheit wird.

**(Quelle: H. Lammet-Rochdi, 2003)**

## 4.7 Die Bedeutung von Kirtan und Mantra

*“Kirtan is the singing of God’s name with the feeling of divine love. It is an excellent method of soothing the nerves and directing the emotions toward a positive goal. While the Mantras are in Sanskrit, the Kirtans can be sung in any language.”* (Yogi Hari, o.J., S. 21)

Kirtan kann jedoch auch in der Wiederholung eines kurzen, spezifischen Mantras bestehen. (vgl. Audio-Beispiel 6-10) Es sind Mantras der kosmischen Schwingung und sie symbolisieren das Spiel der gesamten Schöpfung.

Kirtan besteht aus 2 Wortwurzeln: Ki und Ratana. Ratan bedeutet „Juwel“ und Ki ist der „Schlüssel“, somit ist Kirtan der Schlüssel zu den inneren Schätzen. In meiner Arbeit geht es um das Erleben der Wiederholung des persönlichen Mantras. Manchmal wird jedoch dieses persönliche Mantra auch laut gesungen allein oder auch mit anderen, dann handelt es sich um Kirtan. (vgl. Audio-Beispiele 6 - 10)

Swami Sivananda schreibt, dass die ungeheure Wirkung von Kirtan mit Worten nicht zu beschreiben ist, sondern selbst erlebt werden muss. Er sagt, dass Kirtan dich auf direktem Weg in den Zustand von Samadhi, dem höchsten Ziel im menschlichen Wesen tragen kann. Wenn man sich ganz im Kirtan, im Singen von Gottes Namen verliert, dann kann man so die herumspringende Natur des Geistes bezwingen, so dass seinen ganzen Mätzchen und Verwirrspielchen ein Ende gemacht wird. Erst dann kann sich Einpünktigkeit und Konzentration entwickeln. (vgl. Kap. 7.4)

(Sivananda, 20 Schlüssel zu Kirtan, genaue Quelle unbekannt, Anm. H. L-R)

## 4.8 Vier Hauptkategorien von Mantras

Man unterscheidet 4 Hauptkategorien (vgl. Bretz, 2000, S. 46 ff.):

### 1. **Nirguna, abstrakte Mantras**

Abstrakt, formlos, eigenschaftslos, z.B. Om, Soham

### 2. **Saguna Mantras, Mantras mit Eigenschaften und Form (vgl. Audio-Beispiele 2-5)**

Sie entsprechen einem bestimmten Aspekt Gottes. Daher werden sie auch Ishta Mantras oder Gottheiten-Mantra genannt. Für die meisten Menschen ist es leichter, eine Beziehung zu einem Gottheiten-Mantra zu entwickeln. Der Guru, der um die Persönlichkeit seines Schülers weiß, weiß am besten, welcher Aspekt der Persönlichkeit gefördert werden soll und vergibt entsprechend ein Mantra. Wenn man schon ein Mantra hat, zu dem man sich hingezogen fühlt, kann man dies beibehalten.

(z.B. Om Namō Bhagavate Vasudevaya, Om Namō Narayanaya)

### 3. **Bija Mantras (Bija = Same), einsilbige Wurzel- oder Samen-Mantras**

Sie sind nur mit ausdrücklicher Anleitung des Lehrers zu wiederholen. Sie werden benutzt, um siddhis, übernatürliche Kräfte im Yoga, zu erlangen. Sie sind sehr kraftvoll und verlangen eine kompetente Führung. (z.B. Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Om, Tam, etc.)

In der hinduistischen Religion wird jede Gottheit durch ein Bija Mantra repräsentiert, welches in der menschlichen Sprache das nächstliegende Äquivalent zu "Nada" (der Tonschwingung) ist, die im Augenblick der Manifestierung der Gottheit entsteht. Das bekannteste Bija – Keimmantra ist Om für Brahman, dem alldurchdringenden göttlichen Bewußtsein.

### 4. **Andere Mantras**

Mantras in anderen Sprachen, wie Halleluja, Kyrie Eleison, Christe Eleison, Herr Jesus Christus erbarme Dich unser, etc.

Für diese Arbeit relevant sind die Nirguna und Saguna Mantras in Sanskrit, die als persönliche Mantras immer wieder wiederholt werden.

Die Rezitation des Mantras ist verbunden mit den verschiedenen Yoga Wegen.

#### **4.9 Bedeutung von Japa innerhalb der verschiedenen Yoga-Wege**

- On the path of Raja yoga, the mantra is used as an object of concentration. The repetition of the mantra is associated with the visualisation of the Ishta-Devata, the deity represented by the mantra.
- In Bhakti Yoga, the devotee uses the mantra as a way to sublimate his emotions to develop faith and love and be in constant remembrance of God.
- The Nada Yogi will more specifically work on /with the sound vibration of the mantra.

Name and form are like the two sides of a coin. The repetition of a name generates the corresponding form in the mind, whether this form is consciously known or not. Even as the name of an object in this world generates the consciousness of that object in the mind, the name of God generates God-consciousness and purifies the mind. This is why the thought patterns created by Mantras are positive, beneficial, and calming. They lead to the realization of the highest perfection of God. He who constantly chants the name of God forgets the world and merges into super-consciousness.

(Yogi Hari, o.J., S. 42-43)

#### **4.10 Wirksamkeit von Japa**

Mantra-Wiederholung so schreibt Swami Sivananda kann den Übenden zur Verwirklichung seines höchsten Zieles bringen, selbst wenn er die Bedeutung des Mantras nicht kennt. Es wird dann nur ein bisschen länger dauern. Weiter heißt es, dass die Wiederholung des Mantras den Schmutz des Geistes, wie Verlangen, Ärger und Gier entfernt. Wie ein gereinigter Spiegel die Umgebung widerspiegeln kann, so erwirbt der Geist nach Befreiung von seinen Unreinheiten die Fähigkeit, die höhere spirituelle Wahrheit zu reflektieren. Wie

Feuer Gold reinigt, so reinigt das Mantra den Geist, und ein weiteres Bild wird zur Veranschaulichung noch erwähnt: wie Seife ein schmutziges Tuch reinigt, ist das Mantra eine spirituelle Seife zur Reinigung des Geistes. Schon ein wenig Mantra-Rezitation mit Glauben, richtigem Gefühl und einpunktiger Konzentration auf seine Bedeutung zerstört alle Unreinheiten des Geistes. Mantra-Wiederholung (...) gewährt immerwährenden Frieden, unendliche Wonne, Wohlergehen und Unsterblichkeit. Daran gibt es nicht den geringsten Zweifel. Es gewährt Gesundheit, Wohlstand, Stärke und ein langes Leben, bringt Gottesbewusstsein, befreit von Verhaftung an weltliche Objekte. (Sivananda, o.J., S. 38, S. 47)

## **5. Zum Gebet**

In seiner Einleitung zum Gebet lässt Friedrich Heiler viele Theologen, Philosophen zu Worte kommen, die in unterschiedlicher Weise die zentrale Bedeutung des Gebets für die Ausübung religiösen Lebens herausstellen. Ich gehe hier auf das Gebet insofern ein, um zunächst einmal zu definieren, was überhaupt unter dem Wort Gebet zusammengefasst wird. Im Anschluss daran wird dann nochmals eine Verbindung zum Mantra vorgenommen. In meiner Literaturrecherche konnte nicht eindeutig geklärt werden, ob das Mantra ein Gebet ist oder nicht.

### **5.1 Definition von Gebet**

Im RGG heißt es, „Das Gebet ist eine der typischen religiösen Kommunikationsformen. Mit ihm wendet sich der Mensch – ob nun laut, leise oder wortlos, gedanklich, ob als einzelner oder in der Gruppe, ob für sich oder für andere – an die Götter, wobei das Gebet nicht (oder nicht in erster Linie) auf das Erscheinen der Gottheit (Epiphanie) abzielt.“

Im Wörterbuch der Religionspsychologie finde ich das „ausdrückliche In-Beziehung-Treten (Kommunizieren) des Menschen mit einer übermenschlichen Wirklichkeit – mit sakralen Mächten, Geistern, Engeln, Gottheiten, Gott – oder auch mit Menschen, die man als Vermittler zwischen dem Göttlichen und dem Beter annimmt (Verstorbenen, Heilige, Bodhisattvas). Sein Kommunikationscharakter, d.h. die Bereitschaft, einer übersinnlichen Wirklichkeit Gefühle und Gedanken mitzuteilen und ihr u.U. auch in rezeptiver Aufmerksamkeit zu begegnen, unterscheidet das Gebet von einem bloßen Nachdenken sowie

von der magischen Beschwörung, die nur bestimmte Kräfte mobilisieren möchte. (Betz, 2001, S. 126)

## **5.2 Motiv und Zweck des Gebets in der Mystik**

Ziel der Mystik ist die Isolierung und Vereinheitlichung des inneren Lebens: Abkehr von der Welt und Vereinigung mit Gott. Hier klingt wieder eine Parallele zu einer Definition von Yoga an, wo es darum geht, dass die individuelle Seele sich mit der höchsten Seele oder Gott verbindet. Der Abwendung von der Sinnenwelt dient die Askese; sittliche und asketische Übungen ertöten die Sinnlichkeit. Die Vereinheitlichung des seelischen Lebens vollzieht sich im Gebet und in der das Gebet erzeugenden und nährenden Betrachtung der Meditation. Das Gebet bildet so die unmittelbare Vorstufe der vollen inneren Einheit, die als Einheit mit Gott erlebt wird. Die Askese ist das entferntere, das Gebet bzw. die Versenkung das nähere Mittel zur Erreichung dieses Zieles.

Proclus sagt: „Das ist das eigentliche Ziel des Gebets, dass es die Vereinigung mit dem Ruhepunkte herstelle, alles, was aus der göttlichen Einheit entsprungen ist, wieder in das Eine hineinsetze.“ (Heiler, 1921, S. 286)

Nach einem Wort Bonaventuras ist „der Zweck des Gebets die Vereinigung mit Gott“.

Als Mittel zur Vereinigung mit Gott ist das mystische Gebet genau so wie die Askese und sittliche Arbeit nur ein Vorläufiges, Vorbereitendes, nicht ein Endgültiges; es ist nur eine Etappe auf dem Heilswege, wenn auch die letzte vor dem Ziele, es ist nur „eine goldene Leiter, die an den Himmel rührt, auf der man zu Gott emporsteigt.“ (a.a.O.)

Die Krone des Gebets ist die ekstatische Vereinigung, in der die Seele in der unermesslichen Fülle Gottes untergeht. Algazali sagt: „Das ist das beste Gebet, wenn der Beter im göttlichen Wesen aufgegangen ist, so dass das Gebet wie ein Schleier zwischen ihm und Gott erscheint.“ Mönchsvater Antonius meint: „Es ist kein vollkommenes Gebet, solange der Mönch noch ein Bewusstsein von sich und dem Gegenstand seines Betens hat.“

Angelus Silesius singt: „Das edelste Gebet ist, wenn der Beter sich in das, vor dem er kniet verwandelt inniglich.“

Die dieser Bezeichnung zugrundeliegende ekstatische Vereinigung mit Gott als Gebet ist jedoch nicht genau und metaphorisch. In der Ekstase selbst hört das allem Beten wesentliche Bewusstsein der Verschiedenheit eines Ich und Du auf.

Dies ist eine Parallele zur yogischen Sichtweise, wo im überbewussten Zustand das Ich und Du aufhören zu existieren und sich Atman, die individuelle Seele, mit Brahman, der kosmischen Überseele, dem alledurchdringenden Bewusstsein, verbindet.

Weiter heißt es bei Heiler, die das Gebet auslösende Leidenschaft der Gottesmystiker quillt bisweilen spontan aus unterbewussten Tiefen, zumeist aber saugt sie ihre affektive Innigkeit und Kraft aus der religiösen Meditation; auch die tiefe Versunkenheit der Unendlichkeitsmystiker kann der vorbereitenden Betrachtung nicht entraten. Alles mystische Beten und Kontemplieren nährt sich aus der absichtlich gepflegten und geübten Meditation.

Heiler (S. 150 ff.) führt aus „Ursprünglich ist das Gebet ein trauter persönlicher Umgang mit Gott, allmählich wird daraus eine starre, unpersönliche Kultform, ein ... geheiligter Ritus. Es kann der formlose Ruf eines Bedrückten oder Beglückten sein. Ursprünglich ist das Gebet die persönliche Äußerung eines Individuums oder des Hauptes einer Gruppe, später wird es zum unpersönlichen Amtsgeschäft der Priester. Die Anlässe zum formelhaften Gebet waren regulär, besonders bei großen Festen, deren Rituale mit entsprechenden Gebetsformeln begleitet wurden.

### **5.3 Mantra – (k) ein Gebet?!**

Wenn man die Definitionen des Gebets liest, so ist der wesentliche Unterschied zum Mantra, dass es eine Kommunikationsform zum Göttlichen darstellt, bei der man sich in seiner Sprache Gott zuwendet.

Von Glasenapp schreibt, „da für ein Mantra die festgesetzte Aufeinanderfolge bestimmter Laute wichtig ist, ist es nur in dieser Form und in keiner anderen erfolgreich; durch eine Übersetzung oder Änderung würde es wirkungslos.“ (von Glasenapp, 1978, S. 54) Und weiter „ein Mantra ist eben kein Gebet, in dem der Gläubige dem Gott sein Herz ausschüttet und seine Fürbitten oder Danksagungen mitteilt, sondern eine Formel, die bei zweckmäßiger

Anwendung einen überirdischen Kontakt zwischen dem Verehrer und dem Verehrenden herstellt“, was jedoch nicht der mystischen Vorstellung des Gebets widerspricht, da s.o. der „Zweck des Gebets die Vereinigung mit Gott“ darstellt.

Blofeld führt zu Mantra aus, dass sie „frei von Bedeutung, nicht wie Gebete, Anrufungen usw. das begriffliche Denken förderten, und dass, da jedes Mantra in geheimnisvoller Beziehung zu den vielen verschiedenen potentiellen Kräften tief in unserem Bewußtsein stehe, (...) einen dazu bringen könne, *in einen Zustand zu fallen*, (Hervorhebung H. L-R.) der auf andere Weise nur schwer zu erreichen sei“. (S. 27)

Der Gebrauch von Worten mit Bedeutung ist bei jeder Art von religiöser Praxis nutzlos, da Worte das dualistische Denken fördern, welches den Geist hindert, in einen wirklich spirituellen Zustand zu gelangen. „Leute, die mit Worten beten, sind noch Anfänger. Tu's nicht!“ heißt denn auch die Aufforderung eines buddhistischen Mönchs an den Autor.

Seit es schriftliche Aufzeichnungen in der Menschheitsgeschichte gibt, hat es immer das Bestreben gegeben, Worte zu benutzen, die heilen und die die Verbindung zum Urgrund zu Gott wiederherzustellen. Die Mantra Sadhana (spirituelle Praxis, in der Mantras rezitiert werden, Anm. H. L-R) verfolgt letztendlich das Ziel, mithilfe von Worten sich wieder mit dem Urgrund, mit Gott zu verbinden, oder anders gesagt den überbewussten Zustand, Samadhi, herzustellen. Während des Gebets, wo es jedoch noch ein Ich und ein Du gibt, kann man diesen Einheitszustand nicht wirklich erreichen. (Trökes, 1998, S. 30)

Mantras sind jedoch keine Gebete, heißt es hier, da der Gläubige im Gebet Worte übermittelt, die der Gläubige wählt... Das Mantra ist kein Name für Dinge, die der Gläubige der Gottheit mitteilen möchte ... wenn das so wäre, könnte der Gläubige ebenso gut seine eigene Sprache verwenden und brauchte nicht zu bestimmten und ewigen Klängen, dem Mantra Zuflucht nehmen ... (a.a.O.)

Darum hört ein Mantra, wenn es übersetzt wird, auf, Mantra zu sein, das heißt, die in der Übersetzung gehörten und gesprochenen Worte sind nicht der Körper der Devata (Gottheit, Anm. H. L-R) und rufen diese nicht hervor. Wir wenden dann nicht denselben Ton an, sondern die Übersetzung in eine andere Sprache mit anderen Tönen, die die Bedeutung dem Intellekt des Sanskrit-Mantra geben. (Avalon, o.J., S. 170)

Wenn man nun aber Mantra weiter auffasst als über das Sanskrit hinausgehende Anrufungen Gottes in anderen Sprachen, oder wie bei Heiler ausgeführt, im mystischen Gebet, wo es auch darum geht, sich wieder mit dem Ursprung zu verbinden, sich mit Gott zu vereinen wie oben ausgeführt, dann wäre auch ein Mantra in diesem Sinne ein Gebet.

Ein Mantra ist nicht eine reine Zusammenstellung von Worten. Wenn es auch dem Nicht-Gläubigen als eine Reihe bloßer Buchstaben erscheinen mag, die eine bestimmte Bedeutung haben oder im Fall von Bija-Mantras überhaupt keine, so ist das Mantra für den Gläubigen eine Ansammlung von strahlender Energie. Eine gewöhnliche Ansammlung von Worten ist etwas Grobstoffliches. Dies sind alles Formen der Shakti, aber das Mantra, von dem hier die Rede ist, ist die Devata (Anm. die gewählte Gottheit) selbst in männlicher oder weiblicher Gestalt, verkörpert durch das Mantra.

Gesprochene Worte geben den Menschen der Welt Informationen und Ratschläge, während die Mantras übermenschliche Kraft oder Shakti erwecken wollen. Das Mantra ist Brahman unmittelbar im Tonkörper. (a.a.O., S. 173)

In einer Vorlesung von Swami Niranjananda Saraswati 1989 in Munger (Niranjananda, 1989, S. 11) betont er, Gebet und Mantra sind nicht das gleiche. Wenn ein Mantra gechantet (rezitiert) wird, z.B. „So ham“, so hat das eine andere Wirkung als ein Gebet, z.B.: „Oh Gott, gib mir dies, gib mir das ...“ Ein Mantra ist völlig verschieden von jedem Gebet, das wir sprechen, egal in welcher Sprache, ob Sanskrit, Latein, Englisch, Deutsch etc. Durch jedes Gebet gibt es eine emotionale Verbindung, die wir uns selbst schaffen.

Dadurch, dass ich zu jemandem bete und dass mich jemand erhört, stelle ich bewusst eine Verbindung zwischen mir und dieser Vorstellung her.

Mit einem Mantra gibt es diese Verbindung nicht, vorausgesetzt, dass keine religiöse oder philosophische Bedeutung des Mantras vorhanden ist.

Ein Mantra wie „Om Namah Shivaya“ ist z.B. sehr mächtig. Jedoch in dem Moment, wo man beginnt sich eine Vorstellung von Shiva in göttlicher Gestalt macht, wandelt sich das Mantra in eine Gebetsform.

Denn nun taucht man nicht mehr in die Klangschiwingung des Mantras ein.

Man schafft sich eine gedankliche Verbindung durch Gedanken wie „Oh ich wiederhole den Namen Shivas.“ Ebenso das Mantra „Om Namoh Narayanaya“ wird in dem Moment zum Gebet, wo man an die Vorstellung von Vishnu denkt. Swami Niranjanda schlussfolgert, dass sobald ein Mantra mit einer Vorstellung des göttlichen Aspektes gesprochen wird, und nicht mehr allein die Konzentration auf die Klangschwingung vorherrscht und das völlige Eintauchen in die Klangschwingung erfolgt, es zum Gebet wird.

## 6. Definitionen von Meditation

Die Meditation besteht einmal in der „Sammlung“, der straffen Konzentration der Aufmerksamkeit auf ein Objekt, sodann in der eingehenden „Erwägung und Betrachtung“ einer religiösen Vorstellung, die meist durch die Lektüre eines erbaulichen Textes oder die Rezitation einer Gebetsformel angeregt wird.

Eliade schreibt „Ausgangspunkt der Yoga-Meditation ist die Konzentration auf einen einzigen Gegenstand, der ebenso ein physischer Gegenstand (die Stelle zwischen den Augenbrauen, die Nasensitze, ein leuchtender Gegenstand usw.) wie ein Gedanke (eine metaphysische Wahrheit) oder Gott (Ishvara) sein kann. Diese feste und dauernde Konzentration nennt man *ekagrata* (auf einen einzigen Punkt) und wird durch die Integration des psychomentalen Flusses ... erreicht. Die Definition der yogischen Technik lautet: *yogah cittavrittinirodhah* (Prabhavananda & Isherwood, I, 2)

Die unmittelbare Wirkung der *ekagrata*, der Konzentration auf einen einzigen Punkt, ist die rasche und klare Zensur aller Zerstreuungen und inneren Automatismen, welche das profane Bewußtsein beherrschen, ja eigentlich ausmachen.

Seinen Assoziationen überlassen (die ihrerseits Produkte der Empfindungen und der *vasana*<sup>7</sup> sind) verbringt der Mensch seinen Tag, indem er sich von einer Unmenge disparater Momente überschwemmen lässt, die gleichsam außerhalb seiner selbst liegen. Sinne und Unterbewusstes bringen in das Bewußtsein fortwährend Gegenstände, welche es beherrschen und verändern, je nach ihrer Form und Intensität. Die Assoziationen zerstreuen das Bewusstsein, die Leidenschaften tun ihm Gewalt an, ..., indem er es aus sich selbst hinauswirft. Sogar in seinen intellektuellen Anstrengungen ist der Mensch passiv, denn es ist das Schicksal des profanen nicht durch die *ekagrata*, sondern nur durch gelegentliche

---

<sup>7</sup> *vasana*: Wunsch, Neigung, Impuls; Instinkt, Charakterzug; Eindruck, geistiger Impuls; Erinnerung; Verlangen; Bindung; Tradition. Gemeint sind insbesondere ins Unterbewusstsein gesunkene und verborgene Wünsche, Neigungen und Ambitionen, sowie Eindrücke, die jederzeit wieder an die Oberfläche kommen können. ... (Mittwede, 1999, S. 274)

Konzentrationen, *ksipta-viksipta*, gezügelten Denkens, von den Objekten gedacht zu werden. Unter dem Anschein des Denkens verbirgt sich in Wirklichkeit ein unbestimmtes, ordnungsloses Flimmern, das sich aus den Empfindungen, den Worten und dem Gedächtnis speist.

Die Übung der *ekagrata* der Konzentration auf einen einzigen Punkt ermöglicht es dem Yogi, das er jederzeit und nach Belieben die Kontinuität seines Bewusstseins unterbrechen kann anders ausgedrückt, er kann jederzeit und überall die Konzentration seiner Aufmerksamkeit auf einen einzigen Punkt herbeiführen und für jeden anderen sensorischen oder gedächtnismäßigen Anreiz unempfindlich werden. Durch die *ekagrata* erlangt man einen wirklichen Willen, d.h. die Macht, über einen wichtigen Bereich der psychosomatischen Aktivität frei zu herrschen.

Um diesen Zustand der Konzentration zu erreichen gibt es im Yoga eine Reihe von physiologischen Übungen und Techniken. Denn *ekagrata* kann nicht erreicht werden, wenn der Körper übermüdet und in einer unbequemen Stellung ist oder der Atem desorganisiert und unrhythmisch ist. Daher enthält die yogische Technik nach Patanjali mehrere physiologische Praktiken und geistige Übungen um schließlich zur höchsten Stufe, Samadhi genannt, zu gelangen. (Eliade, 1985, S. 55, 56)

Es gibt acht Stufen, bzw. Glieder die Patanjali aufzählt, daher auch als AshtangaYoga bekannt, als die acht Stufen. Man spricht auch von Raja Yoga dem Königsweg des Yoga, dem Weg, der systematischen Analyse und Kontrolle des Geistes. Diese Stufen sind in einer Hierarchie aufgebaut, die man außer unter bestimmten Umständen - auf die hier nicht weiter eingegangen wird – (s. Kap. 3.3) nicht überspringen sollte, um Fortschritt auf dem Weg der geistigen Kontrolle zu machen. Jemand der auf der Suche nach der Befreiung ist, sollte sich an diese moralischen Regeln halten.

*Meditation* (lat. meditatio, meditari, „nachdenken“) bezeichnet das nachdenkende Eindringen in eine Sache. In der Regel ist dabei an ein methodisch geordnetes Verfahren zu denken, das eingeübt werden kann und der Höherführung des Menschen dient. (...) *Meditation* spielt meist keine selbständige Rolle, sondern ist nur Stufe auf einem Weg, Glied in einer Kette psychagogischer Akte, Vorbereitung etwa der mystischen Ekstase, und hat als solche keinen selbständigen religiösen Wert ...

Ziel und *Gegenstand der Meditation* sind von religiösen und weltanschaulichen Voraussetzungen abhängig. (Betz, 2001, S. 824)

Da sich meine Arbeit auf die Sanskrit Mantras begrenzt, gehe ich auf den Aspekt der Meditation nach hinduistischen Vorstellungen ein.

*„In formal engstem Anschluß daran ist der in Indien entwickelte Yoga zu nennen, eine methodisch streng durchgebildete Praxis geistiger Konzentration. Seine klassische Lehrschrift Yoga Sutras stammt aus dem 1. Jh. n. Chr. Auch hier ist ein achtgliedriger Weg vorgeschrieben, dessen 7. Stufe der M. gewidmet ist.“* (a.a.O.). (vgl. auch Kap. 3.3)

*„Meditation ist ein Sich-Versenken, ein nachdenkliches Eindringen, das durch Schweigen, Entspannung und inneres Lauschen gekennzeichnet ist. Meditationsverfahren enthalten sowohl körperbezogene Übungselemente (Lotussitz, Atemkontrolle) als auch kognitive. Die Aufmerksamkeit wird auf eine monoton sich wiederholende Reizquelle (Mantra, Rhythmus) ausgerichtet.“* (Grawe et. Al., 1994, S. 618).

*„Allgemein können wir Meditation als eine Methode der Bewusstseinssteigerung durch Ausrichtung der Aufmerksamkeit beschreiben. Die Aufmerksamkeit kann wie etwa bei der konzentrativen Meditation auf ein bestimmtes Objekt ausgerichtet sein oder in nicht-selektivem Gewahrsein aller Erfahrung völlig offen bleiben. Meditationsobjekte können zum Beispiel der Atem, bestimmte Empfindungen, Laute, oder visuelle Vorstellungsbilder sein. Bei anderen Formen werden Gefühle wie Liebe oder Mitgefühl erzeugt und erfahren.“* (Walsh & Vaughan, 1985)

## 7. Yoga und Psychologie

Wenn die psychologische Dimension des Yoga im folgenden hervorgehoben wird, so stellt sich natürlich die Frage, ob es eine Wirksamkeit im psychischen Bereich gibt, ob es zu Veränderungen im Verhalten und Erleben von Menschen durch Yoga kommt, in dieser Arbeit speziell durch Mantra-Yoga. Dies wird durch den empirischen Teil untersucht werden.

Nachdem auf die für die Mantrarezitation wesentlichen Yoga-Wege eingegangen worden ist, wird im folgenden eine Verbindung zwischen Yoga und Psychologie hergestellt. Dafür wird auf das Welt- und Menschenbild der Samkhya-Philosophie eingegangen. Daran schließt sich dann eine Ausführung über die Bildung von Gewohnheiten und die Veränderungen von Gewohnheiten durch Yoga an.

Die Psychologie ist in viele Schulen zersplittert und man kann, wenn man sich auf einen spirituellen Weg begibt auch dort viele Schulen und Untergruppierungen finden. Daher ist dieses Kapitel eine subjektive Selektion, die als theoretischer Hintergrund für den empirischen Teil gilt. In Anlehnung an Unger gebe ich hier das Gleichnis von der Landkarte wieder: wenn im folgenden psychische Modelle und Theorien vorgestellt werden, selbst wenn es sich um hohe Yogaphilosophie handelt, so sind dies alles Landkarten, die auf etwas hinter ihnen Liegendes verweisen es aber selbst *nicht sind*. (Unger, 1999, S. 17)

Es ist das gleiche Verhältnis wie zwischen einem Namen und dem damit bezeichneten Menschen, zwischen einem Begriff und dem damit benannten Objekt. Nicht die genaueste Landkarte, nicht einmal ein Stadtplan, wird jemals tatsächlich jemals der Landschaft oder Stadt gleichen. Niemals wird in meinem tatsächlichen Erleben der Landschaft etwas identisch sein mit der Abbildung auf der Karte. Erst durch die konkrete Erfahrung des Betrachters bekommen sie Bedeutung.

Ich übernehme die von Unger aufgeführte (1999) Strukturierungshilfe, wonach Ansätze unterschieden werden nach ihrem

- Welt- und Menschenbild
- Störungskonzept: Wodurch entsteht (psychisches Leiden)? (Pathologie)
- Behandlungsansatz: Wodurch wird Leiden beseitigt? (Therapie)

Um einen Behandlungsansatz zu verstehen, ist es hilfreich das dahinterliegende Welt- und Menschenbild zu kennen.

## 7.1 Das Weltbild der Samkhya Philosophie

Samkhya legt zwei grundlegende unüberwindlich voneinander getrennte Prinzipien fest: *prakrti* (gesprochen: prakriti) und *purusa* (gesprochen: puruscha).

**Prakrti:** Die Ur-Natur, das latente Prinzip der Materie, die letzte Ursache der Welt. Dieses Prinzip ist nicht Materie an sich, z.B. Atome im westlichen Sinne, sondern als letzte Ursache feiner als alles, was aus ihm stofflich entsteht (wie auch der menschliche Geist).

**Prakrti** besteht aus drei Qualitäten, den *gunas*:

- **Tamas:** schwer, unbeweglich, träge, dunkel, fest.
- **Rajas:** bewegt, aktiv, veränderlich, leidenschaftlich, feurig.
- **Sattva:** ausgeglichen, rein, glücklich, zufrieden, lichtvoll.

Alle Erscheinungen in der Welt entstehen aus unterschiedlichen Mischungsverhältnissen der *gunas*, während diese stets untrennbar miteinander verbunden bleiben und nicht einzeln wahrnehmbar sind. Alle Objekte der Welt, bestehend aus den *gunas*, führen entweder zu Genuß, zu Leiden oder sind neutral. Wesentlich ist, dass es keine positiven oder negativen *gunas* gibt, sondern nur ein Überwiegen des einen oder anderen. Ohne *tamas* gibt es keine Festigkeit und Beständigkeit – aber zuviel an *tamas* führt zu Erstarrung und Dumpfheit. Ohne *rajas* keine Veränderung, keine Evolution – zuviel *rajas* führt zu Chaos und Verwirrung. Ohne *sattva* keine Harmonie und friedvolle Ausgeglichenheit – zuviel führt zu ‚Abheben‘, Verlust von Stabilität und Kontakt zur materiellen Welt.

Die *gunas* haben eine objektive Seite in der äußeren Welt sowie einen subjektiven Aspekt in der inneren Welt. Nicht nur äußere Objekte, sondern auch Erlebniszustände und Handlungen können entsprechend den *gunas* eingeordnet werden mit der Frage, welcher Mischungszustand vorliegt bzw. welches *guna* dominiert. (vgl. BG<sup>8</sup>, 17; 2 ff)

---

<sup>8</sup> als Quellenverweise werden folgende Abkürzungen verwandt: BG = Bhagavad Gita, PYS = Patanjali Yoga-Sutras; SK = Samkhya Karika.

**Purusa:** Dies ist das zweite Prinzip der dualistischen Philosophie, nämlich das reine Bewußtsein, das spirituelle Selbst, welches unveränderlich, ewig, ungebunden, unberührt und unberührbar ist. Was auch immer aus etwas anderem hervorgeht oder Veränderung und Tod unterworfen ist, ist **nicht purusa**. Das Prinzip des Bewusstseins (*purusa*) durchdringt alles was aus *prakrti* entsteht. Je feinstofflicher die materiellen Evolute (das, was sich aus etwas anderem heraus entwickelt) sich formen, desto eher vermag *purusa* sich darin zeigen. Alles Bewußtsein in der Welt (also auch des Menschen) ist gleichsam ein Tropfen aus dem unendlichen Ozean des *purusa*, der selbst unberührt und unverändert davon bleibt. Gemäß der Samkhya-Philosophie gibt es daher viele ‚kleine *purusas*‘, die individuellen Seelen (*atman*). Somit drücken sich die Seelen in den Objekten der manifesten Welt aus (dazu gehört auch der Geist des Menschen), die dadurch zu Instrumenten des reinen Bewusstseins (des *purusa*) werden.

### 7.1.1 Die Evolution der Welt

Die Welt der Erscheinungen kann weder allein von *prakrti* noch von *purusa* hervorgebracht werden. Ersteres ist unbewusst (könnte sich also nicht gezielt und ‚intelligent‘ formen) und ruht ursprünglich in vollständiger Balance der drei *gunas*. Da *Purusa* keine Aktivität hat und es der Möglichkeit sich zu verändern oder zu verstofflichen mangelt, wird über die Qualität *rajas* (Bewegung, Aktivität) das Gleichgewicht in *prakrti* gestört. Damit ist der Evolutionsprozess vom Unmanifesten zum Manifesten ausgelöst. Es entsteht

**Mahat** oder **buddhi**: Die intuitive Weisheit, die unterscheidende Intelligenz. Dies ist der erste und feinstofflichste Zustand, welchem sich das reine Bewusstsein, das Licht von *purusa*, in der sich entwickelnden Welt ausdrücken kann. Mahat bezieht sich dabei auf die Entwicklung des Universums, buddhi auf die Entwicklung des individuellen Geistes. Als nächstes entwickelt sich

**Ahamkara**: Der Ich-Macher, das Identifikationsvermögen. Auf der universellen Ebene ermöglicht dieses Evolut die nachfolgende Entstehung von Entitäten (getrennten Seins-Zuständen), die voneinander abgegrenzt sind. Dazu kann man auch die fein- und grobstofflichen Elemente zählen. Psychisch entsteht aus *ahamkara* das Gefühl der Trennung von Ich und Du und die Identifikation mit dem, was mich (scheinbar) individuell ausmacht. (z.B. Ich bin Psychologiestudentin, Ich heiße ...) Aus scheinbar sattvischen (lichtvollen, reinen) Anteilen von *ahamkara* entstehen (unter Anstoß von *rajas*) weiter

**Manas:** Der Geist;

**Jnanaendriyas:** Die fünf kognitiven (wahrnehmenden) Sinne Hören, Berührungsempfinden, Sehen, Schmecken und Riechen;

**Karmendriyas:** Die fünf aktiven (handelnden) Sinne Sprechen, Greifen, Fortbewegung, Ausscheidung und Fortpflanzung.

Aus überwiegend tamasischen Anteilen von *ahamkara* entstehen die

**Tanmatras:** Die fünf feinen Elemente, Klang, Berührung, Form/Farbe, Geschmack und Geruch. Sie sind die Prinzipien, auf deren Basis die weiter entstehenden fünf groben Elemente wahrgenommen werden können, nämlich die

**Mahabhutas:** Raum (Äther), Luft, Feuer, Wasser und Erde.

Siehe Abb. 1 über das Samkhya Modell. (Quelle: Unger, 1999, S. 24)

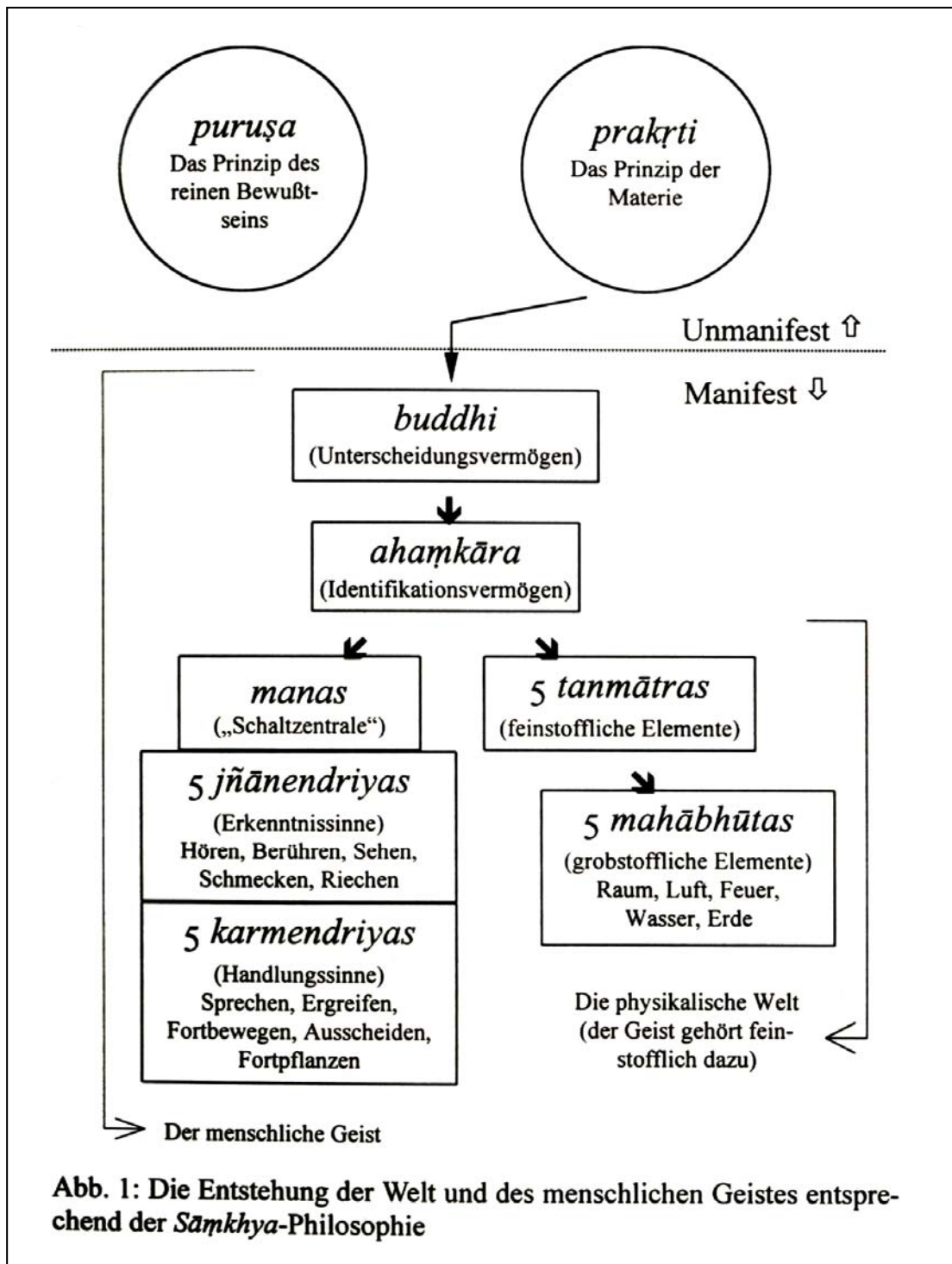


Abb. 1: Die Entstehung der Welt und des menschlichen Geistes entsprechend der *Sāṃkhya*-Philosophie

1. Hier ergibt sich ein Modell sowohl für die Entstehung des Universums wie auch zur Erklärung der Funktionsweise des menschlichen Geistes. Die Weltanschauung hängt also eng mit dem Zustand des individuellen Geistes zusammen.
2. Im Samkhya ist der Geist zwar feinstofflich, aber materiell. Im Westen wird er der Bewusstseinsphäre zugeordnet und ist immateriell.
3. Die Samkhya Philosophie enthält eine Theorie über Ursache und Wirkung (satkaryavada). Danach ist eine Wirkung schon *vor* ihrer Manifestation in ihrer Ursache vorhanden bzw. verborgen. Nichts wird neu geschaffen oder hervorgebracht, sondern es entfaltet sich das zuvor Verborgene. Aus psychologischer Sicht führt dies zu dem Konzept, dass Bewegung und Aktivität auf einer groben Ebene stets auf eine Bewegung und damit Ursache von einer feineren Ebene hinweisen. Zeigt eine Person ein bestimmtes äußeres Verhalten, sind diesem feine und feinste Bewegungen im Geist vorausgegangen. Der Yoga zielt mit seinen Übungen vornehmlich auf eine *Veränderung des Zustandes und der Eigenschaften des Geistes*. Das grundlegende Gesetz über Ursache und Wirkung wird mit dem Begriff *Karma* ausgedrückt. In diesem Zusammenhang wird immer das Bild von den verborgenen Saatkörnern (samskaras) genannt, die sich ihrer Wirkung entfalten und damit das Handeln des Individuums beeinflussen.

## 7.2 Das Menschenbild – ein Modell des Geistes

Es ergibt sich aus der Samkhya-Philosophie ein Modell des menschlichen Geistes, welches als *antahkarana* (das innere Instrument) bezeichnet wird. Dabei handelt es sich aber nicht um unser Instrument, sondern um das Instrument von *purusa*, um sich in der Welt auszudrücken.

Es soll nun auf das Modell des Geistes eingegangen werden, das neben den Instanzen *manas*, *ahamkara*, *buddhi* noch *citta* („Lagerhaus der vielen Eindrücke, die unsere Begierden im Wachzustand zurücklassen“, Shankara) umfasst. Nicht zu verwechseln mit dem *citta* bei Patanjali, wo es nur die drei ersten erwähnten Instanzen umfasst. (vgl. Prabhavananda & Isherwood, 1998)

Die Funktionsweise dieser Instanzen kann folgendermaßen erläutert werden:

(in Anlehnung an Unger und Prabhavananda)

**Manas:** Sinnesempfindungen laufen hier ein und werden geordnet, zusammengefasst und verarbeitet. *Manas* verhält sich vergleichbar eines Bildschirms, auf den unablässig die Empfindungen der Wahrnehmungsorgane projiziert werden.

Dabei nimmt *manas* Form und Färbung der Wahrnehmungsobjekte an (dies ist ein klassischer ‚Beweis‘ für die Feinstofflichkeit des Geistes) und es kommt dadurch zu bewussten Wahrnehmungen.

Eine weitere Aufgabe von *manas* ist entsprechend der wahrgenommenen Situation Reaktionen (Handlungen nach außen) herbeizuführen. Kommt es dabei nicht zu eindeutigen ‚Anweisungen‘ von *ahamkara* oder *buddhi*, läuft die Reaktion entsprechend der Verhaltensgewohnheiten ab, die aus *citta* (dem Lagerhaus) aufsteigen.

**Citta:** Dort sind alle Erinnerungen gespeichert, wobei jede Bewegung des Geistes eine Spur, ein Saatkorn (*samskara*) hinterlässt.

Diese Eindrücke werden aus *citta* nach *manas* projiziert und führen so automatisch zu einer Wiederholung schon zuvor gezeigter Verhaltensweisen. Je ruhiger die Projektionsfläche *manas* wird, weil die Sinneswahrnehmungen von außen zur Ruhe kommen, desto stärker beginnen Erinnerungen, Phantasien, Tagträume und Triebimpulse aus *citta* emporzuquellen und den Geist zu verfärben.

**Ahamkara:** der Ego-Sinn, der alle Sinneseindrücke als seine eigenen ansieht und sie als individuelles Wissen lagert. Psychodynamisch setzt *ahamkara* die in *manas* einlaufenden Wahrnehmungen in Beziehung zu den eigenen Zuständen und Bedürfnissen und bewertet sie in Hinblick auf die Konsequenzen. Sowohl physiologische Zustände (z.B. Hunger) oder Emotionen (Angst) wie auch Wünsche (Ich will ein neues Fahrrad) und Selbstbildanteile (Ich bin Psychologin) bestehen als fluktuierende Identifikationen in *ahamkara* und färben bzw. formen den Geist.

Durch *ahamkara* wird es uns in einer Welt der sich ständig verändernden *gunas* (siehe *prakrti*), mit einer ständigen Konfrontation mit Genuss und Leiden erst möglich, uns als Subjekt wahrzunehmen und unsere Selbsterhaltung zu sichern. Das Erleben der Individualität bringt andererseits (manchmal schmerzliche) Trennungsgefühle mit sich und die Ahnung, aus der Einheit gefallen zu sein.

*Ahamkara* interpretiert die Bewegungen des Geistes entsprechend seiner Voreinstellungen, und zwar im Sinne maximaler Bedürfnisbefriedigung und *der Bestätigung der schon vorhandenen Identifikationen*.

**Buddhi**: Das Unterscheidungsvermögen oder die intuitive Weisheit. Nachdem eine Situation wahrgenommen und entsprechend den individuellen Bedürfnissen und Zuständen bewertet wurde, wird mitunter eine (Handlungs-) Entscheidung gefällt, die vom Unmittelbaren absieht, längerfristige Konsequenzen reflektiert oder eine ethische Stellungnahme beinhaltet. Dafür ist *buddhi* zuständig.

Somit stellt *buddhi* eine integrierende, reflektierende und bewusst machende Instanz dar, von der aus z.B. Willensentscheidungen **entgegen** ursprünglichen Verhaltensmustern oder momentanen inneren Zuständen möglich sind.

Je stärker *buddhi* entwickelt ist, desto häufiger kommt es zu einem bewussten Wahrnehmen der eigenen Zustände, Gedankentätigkeit (,innerer Dialog') und Gefühle, die dann reflektiert werden können (Lösen der zuvor bestandenen Identifikationen). Je weniger *buddhi* geschult ist, desto mehr sind die inneren Abläufe des Geistes und die gezeigten Verhaltensweisen durch schon bestehende Gewohnheiten und gegenwärtige Befindlichkeiten und Bedürfnisimpulse, die durch die Außenreize stets wiederkehrend ausgelöst werden (Zustand der Identifikation, Kontrolle durch äußere Reize und ,Unfreiheit' des Verhaltens).

Die Entwicklung von *buddhi*, der zunehmend die Bewegungen des Geistes beobachten lernt, ohne sich in ihnen zu verlieren, ist ein zentrales Anliegen des Yoga-Übungsweges.

Alle vier genannten Instanzen wirken als Ganzes und sind nicht voneinander getrennt.

### **7.3 Erkenntnisse**

Daraus ergeben sich folgende Erkenntnisse:

**Purusa**, das reine Bewusstsein und spirituelle Selbst (auch *atman* genannt) durchdringt alle Bereiche des Geistes und alle anderen Evolute aus *prakrti* bis hin zu den grobstofflichsten Objekten, so wie Gold in verschiedensten Konzentrationen Schmuckstücke durchdringt und sich mit ihnen vermischt, jedoch als Gold davon unberührt bleibt.

Der Geist des Menschen an sich ist unbewusste und unbelebte feinstofflichste Materie, und erst die Durchdringung mit dem spirituellen Selbst verleiht ihm Bewusstsein.

Traditionell wird dieser Zusammenhang dadurch belegt, dass Gedanken und Gefühle beobachtbar sind. Das Beobachtete kann nicht der Beobachter sein, der Seher nicht das Gesehene.

*Purusa* als ‚der Seher‘ kann nur entsprechend der Wellen und Verschmutzungen der Oberfläche des Sees wahrnehmen. *Die an purusa gespiegelte Erkenntnis der äußeren Welt ist daher eine Reflektion des Zustandes der Instrumente.* Der Wahrnehmungsprozess durch *purusa* wird somit zu einer verzerrten Konstruktion entsprechend des Zustandes des Geistes.

Daher gibt es ein wahrnehmendes und bewusstes Prinzip jenseits des individuellen Geistes – das ist *purusa*. *Buddhi* hat die feinste und reinste materielle Struktur und steht *purusa* am nächsten. Hierdurch wird das höhere Selbst am wenigsten verschleiert und kann seine Reinheit und Weisheit am ehesten in *buddhi* ausdrücken. Mit zunehmender Vergrobstofflichung der Instanzen des Geistes wie auch durch seine ständigen Bewegungen und Färbungen wird das reine Licht des *purusa* mehr und mehr verschleiert und verdunkelt. Daher wird häufig in den Schriften von Verunreinigung der Instrumente gesprochen und von Yoga als einem Weg der Reinigung (körperlich und geistig).

Der menschliche Geist ist kein reiner und stiller See (oder Spiegel), in dem sich das Licht von *purusa* ungebrochen zeigen und in die Welt strahlen kann. Doch dienen die Yoga Wege und unter anderem der Mantra Yoga dazu, den Geist zu beruhigen, daher wird das Mantra u.a. auch als Werkzeug des Geistes bezeichnet. Im folgenden sollen auf die unterschiedlichen Zustände des Geistes eingegangen werden.

#### **7.4 Zustände des Geistes**

Im folgenden sollen die verschiedenen Entwicklungszustände des Geistes, die Vyasa (Prabhavananda, PYS I; 1) vornimmt, erläutert werden.

***Ksipta***: Unruhig, verwirrt, in vollständiger Bewegung, von einem Inhalt oder Objekt zum nächsten springend, dominiert von dem *guna rajas* (vgl. Kap. 8.1) Dies ist einer der üblichen Wachzustände normalen Alltagsbewusstseins.

**Mudha:** Träge, dumpf, verdunkelt, inaktiv, dominiert von *tamas*. Hierdurch sind Schlaf, Ohnmacht, aber auch Zustände von Müdigkeit oder ‚geistiger Vernebelung‘ (etwa durch Medikamente, Alkohol oder Drogen) gekennzeichnet.

**Viksipta:** Ein Wechsel zwischen den Zuständen von *ksipta* und *mudha*, ergänzt um kurze Phasen der Konzentrationsfähigkeit (*sattva* beginnt zu wirken), die immer wieder durch den Einfluß von *rajas* oder *tamas* unterbrochen werden. Diese Ablenkungen werden *viksepas* genannt und in PSY I; 30 und 31 aufgelistet.

**Ekagra:**<sup>9</sup> Fähigkeit zur einpunktigen Konzentration ohne Ablenkungen, d.h. die Bewegungen des Geistes sind kontrolliert. Vyasa identifiziert *ekagra* mit einer Form des *samadhi* (*samprajnata samadhi*).

**Nirodha:** Vollständige Kontrolle und Stillung der Bewegungen des Geistes ohne Objekt, Befreiung (*asamprajnata samadhi*).

Diese Unterteilungen sind zeitlich überdauernde Entwicklungsstufen einer Person, die wie die *gunas* oder den *kosas* (siehe unten) helfen, Gedanken und Gefühle (in der Therapie auch die von anderen Menschen) zu reflektieren und Veränderungen der Zustände zu beobachten. Der Geist im Alltag entspricht meistens *ksipta* und *mudha*, ist jedoch mit dem Zustand des Yoga unvereinbar.

## 7.5 Das Modell der kosas (koschas ausgesprochen)

Die verschiedenen aus *prakrti* entstehenden Manifestationen lassen sich auch als konzentrische Kreise darstellen, die sich Schicht um Schicht um das höhere Selbst, den *purusa* oder *atman*, herumlegen. Dadurch wird zum einen die Vergrobstofflichung und andererseits die zunehmende Einhüllung des Lichtes und der Klarheit des *purusa* veranschaulicht wie auch die Tatsache, dass jede Manifestation der *prakrti* (und damit auch die verschiedenen Instanzen des Geistes) ‚verschieden weit‘ von *purusa* entfernt sind. Um sich an *purusa* oder *atman* im Sinne einer Erfahrung des reinen Bewusstseins zu nähern verläuft der Weg von außen nach innen, vom Groben zum Feinen.

---

<sup>9</sup> Original aus Unger, 1999, S. 34; meines Wissens müsste es aber *ekagrata* heißen, vgl. auch Mittwede, 1999, S. 84) Anm.: H. L-R.

Die Hüllen, die den atman umgeben sind:

**Annamaya kosa:** Die aus Nahrung (*anna*) gemachte (*maya*) Hülle ist die ‚grobe‘ Schicht und beinhaltet unseren Körper mit allen organischen Komponenten. Dies ist der grobstoffliche Körper nach dem Konzept der drei Körper.

Im Yoga spricht man von **drei Körpern**, dem **physischen** Körper, dem **Astralkörper** (zu ihm gehören *pranamaya kosa*, *manomaya kosa* und *vijnanamaya kosa* sowie dem **Kausalkörper** zu ihm gehört *anandamaya kosa*, die im folgenden erläutert werden, (vgl. Bretz, 2000, S. 20)

**Pranamaya kosa:** Energiehülle mit den zehn Arten der *prana*. Eine eher grobe Manifestation dieser Energien ist beim Menschen die Atmung.

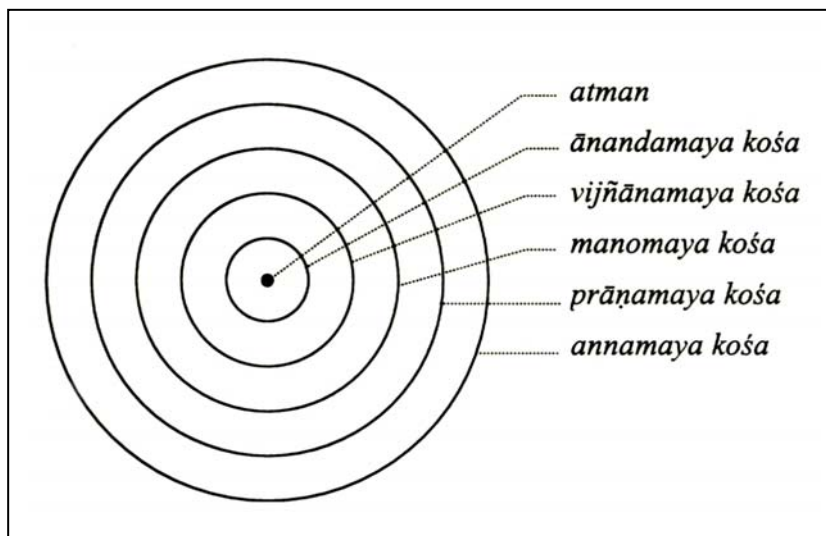
**Manomaya kosa:** Die Hülle des Geistes mit den oben genannten Instanzen *manas* und *ahamkara*.

**Vijnanamaya kosa:** Die Hülle der unterscheidenden Weisheit und intuitiven Erkenntnis. Diese Hülle bildet gemeinsam mit *pranamaya* und *manomaya kosa* den feinstofflichen Körper.

**Anandamaya kosa:** Die Hülle der Glückseligkeit, die am feinsten ist und dem reinen transzendenten Selbst am nächsten; dennoch handelt es sich immer noch um eine Verschleierung des spirituellen Selbst. Diese Schicht wird auch als Ursachenkörper bezeichnet.

Der Weg des Yoga besteht darin, von der gröbsten Hülle ausgehend, vom Körper, die Identifikationen (s.u.) zu lösen und die reine, unberührte Natur des spirituellen Selbst zu entschleiern und zu enthüllen.

Das Modell der Hüllen um das Selbst: (Quelle: Unger, 1999, S. 32)



## 7.6 Das Störungskonzept der Samkhya Philosophie

Das höhere Selbst (*purusa*) wirft sein reines Licht auf die Manifestation von *prakṛti*, die am feinstofflichsten ist und ihm am nächsten liegt, dem *buddhi*. Von dort wird es wie in einem Spiegel (oder einer Seeoberfläche) reflektiert und von *purusa* wahrgenommen. Dieser erkennt nun jedoch nicht mehr seine reine, unberührte Natur, sondern die durch den Zustand von *buddhi* verzerrte Reflektion.

Wie ein Spiegel, der ohne Licht aus sich selbst heraus nur dunkel bleibt, beginnt *buddhi* erst durch die Durchdringung von *purusa* zu leuchten, d.h. bewusst zu werden.

*Der Geist leuchtet nicht aus sich selbst heraus, da er vom Bewusstseinsprinzip wahrgenommen wird (PYS, IV, 19).*

Auf diese Weise beginnt der an sich unbewusste Geist vom Bewußtsein des höheren Selbst durchstrahlt zu werden.

Durch die Fähigkeit zur Identifikation (der Einfärbung) hält der Geist sich selbst für bewusst, indem er die ihn erleuchtende Quelle nicht mehr wahrnimmt.

Leiden entsteht immer im individuellen Geist, während das reine Bewusstsein (*purusa*) davon unberührt bleibt.

Der Zustand des inneren Instrumentes verhindert, dass *purusa* sich in ihm spiegeln und sich somit selbst erkennen kann. Das hindert den Menschen, seine wahre Natur, nämlich ewiges Sein, Weisheit und Glückseligkeit erkennen kann.

### 7.6.1 Die Folgen dieses Grundirrtums

Zuvor wurde erläutert, dass Leiden aus den Eigenschaften des menschlichen Geistes entsteht. Entsprechend dem Zustand des inneren Instruments wird verhindert, dass *purusa* sich in ihm spiegeln und selbst erkennen kann. Denn seine wahre Natur ist Sein, Wissen und Glückseligkeit. Man braucht daher eine Wissenschaft des Geistes, wie sie bei Patanjali dargelegt wird, um die Grundlagen des Leidens zu studieren. (vgl. PYS, I, 5-11)

Es gibt nach Patanjali (PYS, I; 2-4) zwei grundlegende Zustände:

1. Identifikation mit den Bewegungen des Geistes
2. den des Yoga (mit den verschiedenen Ebenen der Befreiung)  
(vgl. Unger, 1999, S. 34, ff.)

Die Bewegungen des Geistes, *vrittis*, werden in fünf Arten unterschieden:

1. überprüfbares Wissen (*pramana*), hergeleitet aus überprüfbarer, unmittelbarer Wahrnehmung, logischer Schlussfolgerung oder zuverlässigem Ausspruch einer Autorität der Tradition;
2. irrtümliche Wahrnehmung oder mangelnde Unterscheidung (*viparyaya*);
3. Vorstellung (*vikalpa*);
4. Schlafbewusstsein (*nidra*) sowie
5. Erinnerung (*smriti*)

Jede *vritti* kann entweder Leiden erzeugen, schmerzhaft und unrein sein (*klista*) oder aber nicht Leiden erzeugend, nicht schmerzhaft und rein (*aklista*) sein (PYS, I; 5). Dies hängt davon ab, wie die *vrittis* von *klesas* (Schleier, Leiden) durchdrungen sind und von ihnen herrühren. Umgekehrt können auch die unreinen *vrittis* zur Verstärkung von *klesas* beitragen.

Die *klesas* (PSY, II, 3-9) definiert Patanjali wie folgt:

Unwissenheit, Ich-haftigkeit, Anziehung, Ablehnung und die Angst vor dem Tod. Dabei ist die Unwissenheit (*avidya*) die Wurzel aller folgenden.

„Unwissenheit hält das Ewige, Reine, Angenehme und das Selbst für das Nicht-Ewige, Unreine, Unangenehme und Nicht-Selbst (PSY, II; 5)

Die *klesas* führen zu schmerzhaften und leidvollen *vrittis*, die wiederum Eindrücke im Geist (*samskaras*) hinterlassen, die als Karma den Menschen im Kreislauf der Konsequenzen seiner Handlungen verstricken.

Die Mantrarezitation wirkt sich auf die *vrittis*, die Gedankenwellen im Geist, positiv aus. Es werden reine, neue Gedankenmuster, *samskaras*, festgeschrieben. (siehe Kap. 11)

### **7.6.2 Das Konzept der Identifikation**

Im Alltagsbewusstsein nimmt der Mensch an, er nehme die äußere Welt wahr wie sie ist. Doch er nimmt sie entsprechend der Verformung und Verfärbung seiner Instrumente wahr, welche die Wahrnehmung entsprechend beeinflussen. Als Beispiel, wenn Person A „geladen, wütend“ ist und in dieser Gemütsstimmung Auto fährt, dann glaubt sie: „Die anderen drängen mich ab oder provozieren mich durch besonders langsames Fahren. Im Büro versuchen mich die Mitarbeiter durch aufgesetzte und lautstarke Fröhlichkeit zu provozieren, um auf diese Weise Streit mit mir zu suchen“.

Person B ist gelassen und in ausgeglichener Stimmung als Voreinstellung. In der gleichen Situation nimmt sie folgendes wahr: „Der Verkehr fließt normal und ohne Auffälligkeiten. Im Büro herrscht eine ausgelassene Fröhlichkeit. Ich freue mich darüber, wie ich von den anderen gleich einbezogen werde. Wir sind wirklich ein gutes Team!“

Das Konzept der Identifikation umfasst nicht nur Gefühle, sondern auch unsere Gedanken und Wünsche. Unser Geist hält sich für das, was in jedem Moment in ihm geschieht. Patanjali nennt dies in den Yoga Sutras die Identifikation mit den Bewegungen des Geistes (*vrittis*).

Zusammenfassend heißt Identifikation, meine Wahrnehmungen und Annahmen über die Welt mit der Welt selbst zu verwechseln. Und darüber hinaus, die Inhalte meines Bewusstseins mit dem Bewusstsein selbst, dem Wahrnehmenden, zu verwechseln.

Diese Identifikationen vergrößern das Ich, meine Identität in die äußere Welt. Z.B. will ich ein Fahrrad, eine Wohnung, danach wird dies zu meinem Fahrrad und zu meiner Wohnung. Ebenso identifiziert man sich mit äußeren gesellschaftlichen Rollen: Ich bin Ärztin, Psychologin, Professor für Psychologie, Mutter, Vater etc. Doch entsprechend der

zuvor dargelegten Philosophie sucht man ständig im Außen (eine Ganzheit und Zufriedenheit), was im Kern in uns selbst schon vollständig (wenn auch verhüllt von den *kosas*) vorhanden ist. Das Wort der Selbstverwirklichung trifft in diesem Zusammenhang nicht zu, da das Selbst eigentlich bereits in seiner Natur vollkommen ist und nicht erst noch verwirklicht werden muss.

Je stärker und rigider meine Identifikationen sind, um so mehr Bereiche schließe ich als Nicht-Ich aus, und um so stärker wird das Gefühl der Trennung und Isolation.

Durch den Prozess des Beobachtens der Bewegungen des Geistes nimmt man wahr, dass man seine Persönlichkeit als Konstruktion wahrnimmt. Durch den Prozess des Yoga geht es darum, die Grenzen der Persönlichkeit zu erweitern, um so nicht nur Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten sondern auch Bereiche meiner Verantwortung zu erweitern. In der vollständigen Erleuchtung als Erfahrung der Einheit in der Vielgestaltigkeit, sind diese Grenzen in das Unendliche erweitert und daher nicht mehr vorhanden.

In der jeder Psychotherapie geht es darum, die persönlichkeitsbegrenzende Identifikationen zu lösen (Ich bin ein Versager, ängstlich etc.) und erweiternde Identifikationen aufzunehmen (Ich schaffe das, ich bin lernfähig, mutig, kontaktfreudig, etc.).

## **7.7 Der Behandlungsansatz der Samkhya Philosophie**

Da das Leiden aus den Eigenschaften des Geistes entsteht, geht es darum, diese *vrittis* und die damit verbundenen Auswirkungen der *klesas* zu verändern, damit der Geist zu einem angemessenen Instrument für *purusa* werden kann.

Das innere Instrument, *antahkarana*, ist dann fähig sich selbst in seiner eigenen Natur zu erkennen. Es kann sich zum einen in der Welt ausdrücken als auch durch Klarheit und Stille des Geistes unverfälschte Erkenntnis sammeln.

In welcher Weise sich das höhere Bewußtsein in der Welt auszudrücken vermag, wie auch die Reinheit, mit der die Erkenntnis von der Welt und von der wahren Natur des höheren Selbst möglich sind, hängen von der Beschaffenheit unseres Geistes ab. Der Geist als unser Instrument, uns selbst und die Welt unverfälscht zu erkennen, wird also vorbereitet, gereinigt und beruhigt. Alles was mit ihm durchgeführt wird (denken, fühlen) trägt die Spuren seines Zustandes. Die *klesas* (Unwissenheit, Ich-haftigkeit, Anziehung, Ablehnung und Angst vor dem Tod) müssen also in ihrer Wirkung gemindert und die *vrittis* beruhigt und unter Kontrolle gebracht werden.

Patanjali sagt dazu: „Die Kontrolle der Bewegungen des Geistes erlangt man durch Übung (*abhyasa*) und Leidenschaftslosigkeit (*vairagya*)“ (PSY I; 12) Er geht im Anschluss auf Übung in I, 13 und 14 ein und definiert in Sutra I, 15 und 16 Leidenschaftslosigkeit als das Lösen der Identifikation mit den Sinneserfahrungen.

Weiter heißt es

„Oder der *samadhi* kann schnell erreicht werden durch das Üben der Anwesenheit von Gott“ (PSY I; 23).

„Das Wort OM ist sein Ausdruck. Diese Wiederholung seines Namens und dessen Bedeutung zu pflegen und aufzunehmen, wird die Anwesenheit Gottes zu üben genannt“ (PYS I; 27 und 28).

Und unter Übungsanweisungen heißt es

„Asketische Regeln (*tapas*), Selbststudium und stille Rezitation (*svadhyaya*) sowie die Hingabe aller Handlungen an Gott (*isvara pranidhana*) wird der Yoga der Übungen genannt“ (PYS II, 1) (vgl. Unger, S. 40, ff.)

Statt Om kann man als andere Repräsentation Gottes auch die Saguna Mantras (Mantras mit Eigenschaften) wie Om Namah Shivaya, Om Namoh Narayanaya, Om Shri Ramaya Namaha Om Shri Durgayai Namah, etc. verwenden. (vgl. Bretz, 2000, S. 46, 47)

## **7.8 Der kognitionspsychologische Ansatz**

Zunächst soll der kognitionspsychologische Ansatz vorgestellt werden, danach wird auf die Entstehung von Störungen und schließlich auf den Behandlungsansatz zur Beseitigung dieser Leiden eingegangen. Dabei möchte ich betonen, dass dies hier lediglich eine kurze Darstellung sein soll, die mit der hier behandelten Fragestellung im empirischen Teil in Verbindung stehen wird. Ausführlichere Darstellungen kognitiver Ansätze finden sich bei Hoffmann (1979), solche der Verhaltenstherapie bei Reinecker (1999).

Zuerst wird der Begriff *Kognition* definiert: Sammelname für alle Vorgänge oder Strukturen, die mit dem Gewahrwerden und Erkennen zusammenhängen, wie Wahrnehmung, Erinnerung (Wiedererkennen), Vorstellung, Begriff, Gedanke, aber auch Vermutung, Erwartung, Plan und Problemlösen. ... Die kognitive Psychologie beschäftigt sich mit „Sinnesinformation und deren Schicksal“ (Dorsch, 1998, S. 388)

Der Grundgedanke ist, dass kognitive Strukturen sowohl Handeln und Wahrnehmen als auch insbesondere Urteilen und Denken eines Individuums bestimmen: Sie steuern seine Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung, sie bringen selektierend und klassifizierend Ordnung in das Reizangebot und sind Fundament und Kontrollinstanz für motivationale und affektive Impulse.

Kognitive Strukturen könnten in Anlehnung an Seiler als alternative Kategorisierungs- und Problemlösungs- und von innen gesteuerte Verhaltensprogramme bezeichnet werden, auf die der Organismus in bestimmtem Maße situationsabhängig immer wieder zurückgreift.

Diese Kategorisierungs- und Problemlösungsmuster sind nicht genetisch festgelegt und sind veränderbar. Sie entstehen durch vergangene Kategorisierungen und Reaktionen entsprechend dem Tätigkeitsbereich und der Entwicklungsgeschichte des Individuums. (vgl. Seiler 1973, 1977)

Das Repertoire an Kognitionen wird in der Familie und durch das gesellschaftliche, kulturelle und religiöse Umfeld erlernt. Der soziale Austausch- und Kommunikationsprozess ist einer der wesentlichen Faktoren in der Entwicklung kognitiver Strukturen. Kognitive Strukturen sind keine statischen Gebilde, sondern dynamische Vorgänge. Sie sind Handlungen, Wahrnehmungen, Tätigkeiten, Vorstellungen, Klassifikationen, Denkopoperationen etc. oder Entwürfe von solchen Handlungen.

Der Mensch in seiner Persönlichkeit steht individuumsspezifisch mit der Umwelt in einer aktiven Auseinandersetzung und entwickelt sich so weiter. Er erweitert bestehende Strukturen, die er ausgebildet hat oder erweitert alte Strukturen permanent weiter durch immer neue Lebenserfahrungen.

## **7.9 Das Störungskonzept des kognitionspsychologischen Ansatzes**

Die Differenzierung und Integration kognitiver Strukturen kann man laut Seiler als eine Art Konfliktprozess betrachten. Die vorantreibende Wirkung dieses Konfliktprozesses hängt davon ab, wie optimal die Diskrepanz zwischen dem von einem Strukturschema gesetzten

Ziel und der zur Erreichung dieses Ziels in einer bestimmten Situation zur Verfügung stehenden strukturellen Verhaltensmöglichkeiten.

Ist die Diskrepanz wiederholt zu groß und unüberbrückbar und wird das entsprechende Frustrationserlebnis immer wieder gemacht, folgt daraus, dass die Strukturen, die sich auf diesen Bereich oder diese Situationen und ihre Inhalte beziehen mit stark negativen Gefühlsqualitäten behaftet werden. Das wiederum führt dazu, dass das Individuum es vermeidet, diese Strukturen zu aktivieren. Es wird solche Situationen meiden. Anders ausgedrückt könnte man neurophysiologisch erklären, dass eine mit einer emotionalen Belastung verbundene, überstarke zentralnervöse Erregung den organisierten Ablauf dieser Struktur und damit auch ihre Weiterentwicklung stört oder verhindert. Als Beispiel kann man negative frühkindliche Erfahrungen heranziehen.

Während normalerweise ein Kleinkind lernt, dass in zahlreichen und unterschiedlichen Situationen seine Handlungen und Bedürfnisse allgemein durch Handlungen anderer ergänzt werden oder sogar, dass diese Ergänzungen zu einer besseren Bedürfnisbefriedigung und optimalen Lösungen führen, kann bei negativen Erfahrungen hier ein mehr oder weniger generalisiertes Erwartungs- und Handlungssystem gegenteiliger Art herausgebildet werden.

Dieses System ist dann zum einen mit einem negativen Emotionswert verbunden, darüber hinaus werden sich diese Strukturen dann auch unzureichend weiterdifferenzieren. Dadurch, dass sich diese negativ besetzten Strukturen gegen eine Aktualisierung „sträuben“ kann auch kein weiterführender sinnvoller Differenzierungs- und Interaktionsprozess stattfinden, der den Aufbau adäquater Interaktions- und sozialer Beurteilungsstrukturen gewährleistet. Beispielsweise bezieht jemand alle Äußerungen und Handlungen anderer auf sich und erlebt sie als bedrohlich. Dieser Mensch ist nicht in der Lage, seine eigenen Gefühle und Gedanken anderen in angemessener Weise mitzuteilen, usw.

Da der Mensch als erkennendes Wesen fähig ist, sich selber bei der kognitiven Verarbeitung von Informationen und Problemsituationen wenigstens ausschnittsweise zu „beobachten“, kann er dadurch nicht nur übergeordnete Strukturen der bewussten Selbstreflektion, sondern auch kohärente Struktursysteme entwickeln, mit denen er seine kognitiven Verarbeitungsprozesse zu steuern vermag. Wenn jemand wiederholt in unterschiedlichen Situationen das Scheitern seiner handelnden und/oder begrifflichen Problemlösungsversuche

erlebt, wird er daraus wahrscheinlich mit der Zeit die begriffliche Struktur, oder die Lehre ziehen, dass seine Problemlösungsversuche in diesem Bereich erfolglos sind, so dass er sie besser unterlässt und sich so Enttäuschungen und unangenehme Erlebnisse erspart, etc.

Bei emotionaler Störung wird zum Ausdruck gebracht, dass die betroffene Person Emotionen in einer Ausprägung hat, die über das „Normale“ hinausgehen und die Person daran hindern, in bestimmten Situationen die Informationen sachlich zu verarbeiten. Als Beispiel gilt z.B. Prüfungsangst oder die Angst vor bestimmten Situationen und Gegenständen wie bei Phobien. Ebenso können hohe Erregungszustände in sozialen Interaktionen dazu zählen, die zu Blockaden oder Aggressionen führen können. Beck (1976) vertritt z.B. die These, dass sowohl der Hochängstliche, der Hoherregbare und der Depressive in spezifisch betroffenen Verhaltensbereichen sich als wenig differenziert und integriert in ihrer Informationsverarbeitung erweisen.

### **7.10 Der Behandlungsansatz des kognitionspsychologischen Ansatzes**

Die Therapie versucht eine Persönlichkeitsstruktur, eine Einstellung, ein emotionales Erleben oder ein Verhalten in einer bestimmten Richtung zu verändern. Es wurde zuvor dargelegt, dass zwischen Entstehung und Veränderung kognitiver Strukturen kein Unterschied besteht. Entscheidend ist hier, dass die Entstehung neuer Verhaltensweisen und, für diese Arbeit noch bedeutsamer, insbesondere geistiger Fähigkeiten nicht genetisch vorprogrammiert sind. Durch mentales Training kann man kognitive Struktursysteme beeinflussen und verändern und damit auch das Reden und Handeln. Therapie hat nicht nur mit äußerem Verhalten und Reden, sondern mit ihren strukturellen Bedingungen und insbesondere auch mit den für gewöhnlich auslösenden und steuernden kognitiven Struktursystemen zu tun.

In der komplexen zwischenmenschlichen Situation eines therapeutischen Prozesses wird es, je nach Teilaspekt der Problemlage, die im Vordergrund steht, zeitweise notwendig, den Klienten von der Unbrauchbarkeit oder Schädlichkeit einiger der von ihm vertretenen Meinungen und Einstellungen zu überzeugen, um neue Reaktionsweisen in kritischen Situationen einzuüben. Ebenso kann es notwendig sein, vorrangig Lern- und Übungsprozesse stattfinden zu lassen, um erwünschte Verhaltensmuster zu etablieren, deren Ausführung, samt ihrer Konsequenzen, wiederum Rückwirkungen auf die kognitiven und affektiven Systeme hat.

Für die Auswertung des empirischen Teils hier von Bedeutung ist die Veränderung von Meinungen, Einstellungen und Intentionen, den kognitiven und affektiven Determinanten von Verhalten. (vgl. Hoffmann, 1979, S. 80 ff.)

## **8. Stand der Forschung**

Mir ist bislang nicht bekannt, dass zu meiner Fragestellung wie die Rezitation eines persönlichen Mantras psychisch erlebt wird und sich dies auf das Verhalten im Alltag auswirkt, bereits umfangreiche Forschungsarbeiten vorliegen. Eine Dissertation von Wolf (1999) beschäftigt sich mit „Effects of the Hare Krishna Maha Mantra on stress, depression and the three gunas“. Wolf hat 3 Gruppen zur Wirkung des *hare krsna maha mantra* anhand einer Pilotstudie untersucht. 62 Vpn haben vollständig an dieser Studie teilgenommen.

Stress wurde anhand des „Index of Stress“, Depression durch „Generalized Contentment Scale“ und die *gunas* (vgl. Kap. 7.1) mithilfe eines „Vedic Personality Inventory“ ermittelt.

Alle Vpn wurden einem pretest, posttest und followup unterzogen. Der zeitliche Abstand zwischen den Erhebungszeitpunkten betrug 4 Wochen. Die Teilnehmer wurden randomisiert zu der Maha Mantra Gruppe, der Experimentalgruppe, einer alternativen Mantra Gruppe und einer Kontrollgruppe zugewiesen. Das Mantra wurde von den Mantra rezitierenden Gruppen jeweils ca. 25 Min. pro Tag gechantet. Das Mantra der Kontrollgruppe war ein selbstzusammengesetztes des Forschers. Die zu prüfende Hypothese lautete, dass die Maha Mantra Gruppe in *sattva* höher liegt und weniger Stress und Depression, also den Qualitäten von *rajas* und *tamas*, signifikant höher liegt als in den anderen Gruppen. Die Ergebnisse unterstützten diese These auf dem  $p < 0,5$  Signifikanzniveau, außer für *rajas*. Der Autor schlägt anhand dieser Ergebnisse vor, das Maha Mantra im klinischen Bereich einzusetzen, wo bereits andere Interventionsmaßnahmen aus dem Osten angewandt werden.

Es gibt eine Dissertation, die sich umfangreich auf die „Spuren des Gebets“ bezieht (Hauenstein, 2002). Dort schreibt Josephs im Geleitwort, dass religiöse Phänomene in der modernen, zeitgenössischen Psychologie zumeist kein Thema sind. Die Begründung liegt in der heute weitgehend naturwissenschaftlich orientierten Psychologie, der es wichtig ist, als „harte Wissenschaft“ zu gelten. Somit ist meine Arbeit als eine Pilotstudie einzuordnen, die sicherlich auch Anregung für weitere Forschungsarbeiten geben kann. Siehe auch das Kapitel Ausblick für weitere Forschungsarbeiten.

Wenn es Forschungsarbeiten zum Thema Meditation gibt, wovon die Mantra-Rezitation eine Form ist, dann gab es solche Forschungen zuerst in den USA.

In den 50er und 60er Jahren fanden Forscher heraus, dass Meditationsformen von Yogis oder Zen-Mönchen verschiedene physiologische Wirkungen haben können:

- Verminderung der Stoffwechselrate

In einer Untersuchung von Zen-Mönchen, die jahrelang Erfahrung in tiefer Meditation hatten, zeigte sich bei Y. Sugi und K. Akutsu, dass der Sauerstoffverbrauch der Versuchspersonen sich um 20 Prozent reduzierte und der Ausstoß von Kohlendioxid verminderte. Wenger, Bagchi und Anand fanden, dass viele Yogis sowohl Herzschlagrate als auch Atemfrequenz vermindern konnten.

- Vorherrschen von Alpha-Wellen während der Meditation

Normalerweise herrschen Alpha-Wellen beim EEG vor, wenn die Person in einem vollkommen entspannten Zustand ist.

Anand und andere Forscher fanden, dass Yogis in Indien eine erhöhte Alpha-Aktivität während der Meditation zeigten (in fortschreitender Meditation betrug der Ausschlag der Rate 40 – 45 Zyklen pro Sekunde, diese sanken dann wieder im Wechsel zu langsamen alpha und theta Wellen).

- Meditation erhöhte den Hautwiderstand. Hautwiderstand als „Angstmaß“: eine Verminderung des Hautwiderstands zeigt eine größere Angst, eine Zunahme des Hautwiderstandes größere Entspannung.

(Wallace & Benson, 1972, S. 85)

Andererseits gab es jedoch in den Forschungsberichten auch eine große Variation der Forschungsergebnisse bezüglich dieser untersuchten Parameter.

Je nach Meditationstechnik ergaben sich andere physiologische Ergebnisse. Wenn einige starke körperliche Übungen ausführten wie z.B. beim Yoga<sup>10</sup>, so ergab sich beim

---

<sup>10</sup> Hinzufügung H L-R: Es handelt sich hier wahrscheinlich um Hatha-Yoga Praktiken: „*Hatha Yoga is known as the science for radiant Health and Well-being. It consists of proper exercise, proper breathing, proper relaxation, proper diet and positive thinking*” (Yogi Hari, o.J., S. 48)

Sauerstoffverbrauch eine höhere Rate, als wenn jemand sich nur im Sitzen auf seine Atemfrequenz konzentrierte.

Eine Schwierigkeit besteht auch in den unterschiedlichen Levels der Praktizierenden. Da die meisten Praktiken starke Disziplin und jahrelanges Training erfordern ist es sehr schwierig festzustellen, wann jemand wirklich ein „Experte“ ist. (Wallace & Benson, 1972, S. 85)

Steurer beschreibt in seinem Aufsatz, dass bei der Mantra-Meditation - im Gegensatz zu vielen anderen Meditationsformen - die Geheimhaltung sehr wichtig sei. Das Mantra selbst ist meistens geheim zu halten und die Übermittlungs-Zeremonie wird auch geheim gehalten, insbesondere was die Inhalte angeht. Spezifisch bei der Transzendentalen Meditation (im Nachfolgenden TM genannt) wird geheimgehalten, ob die Einführungszeremonie religiöser Natur ist oder nicht, und wenn ja, welche Götter hier angebetet werden. Es bleibt offen, ob es sich bei der geforderten Geheimhaltung um einen sehr geschickten marktwirtschaftlichen Schachzug oder ob es wirklich um einen sinnbetonten Schutz der eigenen Tradition geht.

Da das Mantra vor Fremden, aber auch selbst vor Freunden und Familienangehörigen geheim zu halten ist, fällt es Mantra-Meditierenden schwer, sich in Mantra-ausgelösten Problematiken anderen als dem Mantra-Meditations-Lehrer anzuvertrauen. Auf der anderen Seite, gibt es jedoch auch die öffentlich gesungenen Mantras beispielsweise der Hare-Krishna Bewegung. Wie alles nicht-alltägliche gemeinsame Tun verstärkt dieses öffentliche Singen einen starken Gruppenzusammenhalt. Auch verstärkend wirkt das zeitintensive, tägliche Pensum von mehreren tausend (16 Runden = 1.728 das Maha Mantra) und leisen Mantra-Wiederholungen. Die eigene Gemeinschaft wird dabei im Gegensatz zu der noch nicht Krishna-bewußten Gesellschaft erlebt. So entstehen starke Kontraste von innen und außen, zugehörig und fremd. Dies alles wirkt kontraproduktiv für die zeitgerechte Hinzuziehung von gruppenfremden Therapeuten und Ärzten bei Mantra-induzierten Krankheitsbildern.

Die emotionalen Störungen, die auftreten können, werden häufig mit Worten wie Reinigung, Karma-Aufarbeitung, Läuterung bezeichnet. Erscheinungen, wie starke innere Unruhe, Leere, Sinnlosigkeit, Ängste, aber auch Depressionen und auch paranoide Zustände werden als vorübergehende, nicht weiter zu beachtende Begleitsymptome bagatellisiert. Eine leicht modifizierte Fortsetzung der Mantra-Meditations-Praxis soll in geheimer Weise heilend wirken und diese Störungen überwinden.

Oft wird vernachlässigt, dass Unruhe und ein gewisses seelisches Unwohlsein ein normaler Teil des Meditations-Prozesses sind. Denn zu jedem menschlichen Reifungsprozess gehört die Auseinandersetzung mit den ungeliebten Aspekten der eigenen Person dazu.

Daher gibt es keine „Störungen“ sondern erst der Widerstand gegen solche einfacheren Missstimmungen löst krankmachende Ängste, Panik und gravierende Verstimmung in den Meditierenden aus.

Es kann aber auch zu Wahrnehmungen von inneren Stimmen, Auditionen und eventuell Visionen in der Meditationspraxis kommen. Da viele Therapeuten jedoch selbst wenig Meditationserfahrungen haben und auch keine anderen Bewusstseinszustände erfahren haben, ist es für sie schwierig, das Vertrauen der Klienten zu gewinnen, vor allem wenn es auch um Geheimhaltungsaufgaben geht.

Es geht in fast allen Meditationsrichtungen nicht in erster Linie um Alltagsbewältigung, sondern um das Auffinden eines sicheren und kraftvollen Ortes jenseits des Alltags, einer Transzendenz, oder bei religiösen Gruppierungen um die Hingabe an eine Gottheit. (vgl. Steurer, 2002, S. 80–91)

Zu Beginn sind viele Schwierigkeiten zu bewältigen. Je nach Meditationsform, meist im Sitzen mit aufrechter Wirbelsäule, dauert es zunächst lange, bis die körperlichen Beschwerden (wie Schmerzen der Knie, des Rückens, Einschlafen der Füße, etc.) überwunden werden. Wenn man die Stufe erreicht, wo man zumindest von körperlichem Unwohlsein losgelöst ist, kann man sich auf die Beobachtung der geistigen Aktivitäten richten.

Es wird in der Forschung berichtet, dass zu Beginn häufig ungelöste psychische Konflikte an die Oberfläche kommen können, sobald die Aufmerksamkeit sich nach innen wendet. Die ruhelose Natur des ungeschulten Geistes wird deutlich und heftige Wellen der Erregung und Emotionalität können sich mit Perioden tiefen Friedens und tiefer Freude abwechseln. (vgl. Walsh & Vaughan, 1985, S. 22).

Die positiven Auswirkungen der Meditation sind zu Beginn eher subtiler Art. Wenn regelmäßig praktiziert wird, kann dies schon bald zu mehr innerer Ruhe, Sensibilität, Empfänglichkeit, Einfühlungsvermögen, Einsicht und Klarheit führen. Diese Erfahrungen, die

man durch Meditation erreichen kann, sind aber nur möglich, wenn man regelmäßig, diszipliniert übt, was dann irgendwann unweigerlich in den Bereich transpersonaler Erfahrung münden kann. Fortgeschrittene Praktizierende berichten von Bewusstseinszuständen, von Ebenen der Wahrnehmungssensibilität und Klarheit, von Tiefen der Einsicht, Stille, Freude und Liebe, die die Alltagserfahrung der meisten Menschen weit in den Schatten stellt. Eine progressive Sequenz veränderter Bewusstseinszustände kann sich entfalten und schließlich in einen radikalen und dauerhaften Bewusstseinswandel münden, der vielfach Erleuchtung oder Befreiung genannt wird. (a.a.O.)

Dass hier aber jahrelanges bis jahrzehntelanges Üben und ein bestimmter Lebensstil dazugehört, möchte ich gerne hinzufügen. Dies geht daraus hervor, wenn man sich mit Biographien der Großen Heiligen Indiens beschäftigt. (vgl. Sivananda, Yogananda)

Meine Nachforschungen im Bereich der Meditationsforschung haben ergeben, dass immer wieder die Transzendente Meditation [TM] nach Maharishi Mahesh Yogi für Forschungsdesigns verwandt wurde, da sie laut den Forschern eine weit verbreitete (in den USA 90.000) Meditationstechnik darstellt, die man ohne rigorose geistige oder körperliche Kontrolle lernen soll. Daher werde ich kurz hier auf diese Technik eingehen. Es ist eine Technik, die dazu dient, die geistige Aktivität dadurch zu reduzieren, dass man leise einen Klang ohne Bedeutungsinhalt wiederholt. Von Maharishi Mahesh Yogi persönlich geschulte Lehrer sagten außerdem, dass diese Technik innerhalb kürzester Zeit erlernbar ist und die so Trainierten innerhalb kürzester Zeit zu „Experten“ werden.

Das Training bedarf keiner besonderen Hingabe zu einer besonderen Glaubensrichtung oder zu einem besonderen Lebensstil. Es besteht aus 2 mal täglich 15-20-minütigen Sitzungen, in denen sich der Praktizierende in einer bequemen Haltung hinsetzt und die Augen schließt. Durch eine systematische Methode, die ihm gelehrt wurde, nimmt er einen angemessenen Klang oder Gedanken wahr. Ohne sich jedoch spezifisch auf dieses Hilfsmittel zu konzentrieren, erlaubt er dem Geist sich frei zu bewegen. Dieses Denken führt dann, laut den Praktizierenden, zu feineren und mehr kreativen Ebenen in einer natürlichen und leichten Weise.

Wallace und Benson führten eine Untersuchung mit 36 Versuchspersonen mit der oben beschriebenen TM Meditationstechnik durch. Bei einigen Meditierenden stieg der Hautwiderstand bis ins 4-fache, die Herzrate verlangsamte sich bis auf 3 Schläge per Minute

durchschnittlich. Die EEG Aufzeichnungen zeigten bei allen Teilnehmern eine Intensivierung der Alpha-Wellen mit leichten Theta-Wellen-Aktivität, der Sauerstoffverbrauch verminderte sich. (vgl. Wallace & Benson, 1972)

Ebenso gab es eine weitere Studie zum EEG während Mantrameditation (vgl. Stigsby, u.a. 1981).

13 Meditierende mit der TM-Technik wurden 5 Minuten vor, 20 Minuten während und 5 Minuten nach der TM sowie mit geschlossenen Augen im Wachzustand, Dämmerzustand und Übergang in den Schlaf und Schlaf untersucht. Die EEG-Messungen zeigten Unterschiede zwischen TM und Wach- Dämmer- und Schlafzustand.

Während der 20-minütigen TM-Meditation zeigte sich eine außergewöhnliche Stabilität der EEG Hauptfrequenz bei allen Meditierenden. Dies zeigt, dass sich die Meditierenden, trotz dieser Untersuchungssituation in einen Zustand versetzen konnten, der enzephalographisch zwischen Wach- und Dämmerzustand liegt. (a.a.O., S. 440, 441)

Demgegenüber gibt es auch kritische Stimmen zu der TM-Meditationstechnik. Als kritische Stimme weist Langen darauf hin, dass bei dem Verfahren der TM-Meditationstechnik Mahesh Yogi den anspruchsvollen klassischen Weg der Meditation (vgl. Kap. 4.3) auf eine einzige Entspannungsübung kürzt. Es wurde beobachtet, dass vor allem in der Pubertät bei labilen Persönlichkeiten die Gefahr einer seelischen Entgleisung durch transzendente Meditation besonders groß ist. Auch werden übertriebene Versprechungen gemacht wie Bewusstseinsweiterung durch TM, das Gelangen in überbewusste Zustände, in Yoga Samadhi oder der 4. Bewusstseinszustand Turiya genannt, in buddhistischen Techniken als Nirwana bezeichnet. Der Autor verweist auf die große Diskrepanz zwischen langjährigem mühevollen Üben der asiatischen Meditation (er fasst hierunter die Meditationsformen des Hinduismus, Buddhismus, tibetischen Lamaismus zusammen) und der TM-Technik. (Langen, 1979, S. 36)

Wenngleich ich hier bei den Forschungsergebnissen v.a. auf quantitative physiologische Berichte, die mit der TM-Technik erworben wurde, eingehe, so möchte ich mich doch von der TM-Technik insofern abgrenzen, da es sich bei meiner Untersuchung um Mantras handelt, die eine Meditationstechnik auf dem Raja und Bhakti Yoga Weg sind, bzw. auch im Bhakti-Yoga Weg benutzt werden und in einen Lebensstil eingebettet sind.

Um wirklich zu meditieren, bedarf es einer langjährigen, regelmäßigen Übungspraxis, die begleitet ist von weiteren moralischen Prinzipien, siehe Yamas und Niyamas auf dem Raja Yoga-Weg, (Kap. 3.3) sowie eines Lehrers, der nicht nur kurzzeitig ausgebildet ist, sondern langjährige Erfahrung und vor allem verwirklichtes Wissen hat, das mit den autorisierten Schriften in Einklang steht, (den Veden u.a. Schriften) d.h. der Lehrer muss in einer autorisierten Lehrer-Schüler-Nachfolge stehen.

Langen erwähnt außerdem, dass die Übenden einer fremden Ideologie ausgeliefert seien, die vor allem, wenn sie mit militanter Dynamik vorgetragen wird, nicht ungefährlich sein kann.

Meares hat in Australien durch eine Form der Meditation, die er intensive Meditation nennt, Rückgang von Krebs feststellen können. (vgl. Meares, 1984)

Andererseits konnten andere Forschungen berichten, dass einige Menschen, wenn sie versuchen, sich zu entspannen Symptome der Unruhe, Schweißausbrüche, Zittern und Atemlosigkeit erfahren.

Heide hat dieses Phänomen mit Kollegen untersucht. Er nennt dieses Phänomen „*entspannungsinduzierte Angst*“. 15 Patienten, die unter starker allgemeiner Anspannung litten, wurden in zwei besonders beliebten Entspannungsmethoden trainiert: Mantra-Meditation, bei der sie die Augen schließen mussten und still ein Sanskrit-Wort wiederholen sollten, und progressive Relaxation, bei der sie 14 verschiedene Muskelgruppen anspannten und dann entspannten. Für die meisten war das Entspannungstraining hilfreich. Jedoch zeigten sich die oben beschriebenen negativen Symptome häufiger bei der Meditation als beim progressivem Entspannen. Die Frage war, warum Menschen überhaupt ängstlich und verspannt werden, wenn sie doch versuchen, durch bewährte Techniken das Gegenteil zu bewirken, nämlich Ruhe und inneren Frieden. Es wurde spekuliert, dass tiefe Entspannungszustände ungewohnte Gefühle und Gedanken erzeugen können, die angstausslösend sein können. Empfindungen des Schwebens, der Schwere oder von Taubheit sind verbreitet. Es wird angenommen, dass Entspannung v.a. solche Menschen verstört, die nicht daran gewöhnt sind.

Entspannung kann auch Angst auslösen, wenn man glaubt, dadurch die Kontrolle zu verlieren. Verwandt mit dieser Kontrollangst ist die Angst vor Passivität. Gerade besonders geschäftige und betriebsame Menschen fürchten sich vor dem Gedanken, einfach weniger zu tun und zu entspannen. Loslassen ist für sie verbunden mit Versagen. (vgl. Heide, 1985, S. 29)

Bernardi u.a. untersuchten den Rosenkranz und Yoga Mantras auf den Herzrhythmus in einer Vergleichsstudie in Italien. Sowohl das Rosenkranzgebet also auch die Mantras führten zu einer verminderten Herzschlagrate, nämlich zu 6 mal in der Minute. Hier wurde gefolgert, dass rhythmische Formeln wie das Gebet und die Mantras günstige psychische und physiologische Auswirkungen habe. (Bernardi, 2001, S. 1446 – 1449)

Grawe u.a. recherchierten 15 Studien in denen in 19 Behandlungsbedingungen eine Meditationstechnik angewandt und auf ihre Wirkungen hin untersucht wurde. (Grawe, 1994, S. 618) Die meisten Studien stammten aus den USA. Anwendungsbereiche waren Angst- und Spannungszustände und Bluthochdruck, vereinzelt wurde Meditation auch auf Schlafstörungen, Asthma sowie Alkohol- und Drogenabhängigkeit angewandt. In 12 von 16 Studien wurde eine bedeutsame Verbesserung der jeweiligen Hauptsymptomatik während der Behandlung festgestellt. Bei den Patienten mit Spannungs- und Angstgefühlen, mit Schlafstörungen, Asthma sowie Alkohol- und Drogenabhängigkeit bewirkte Meditation zuverlässig bedeutsame Verbesserungen, sowohl was die jeweilige Symptomatik als auch was das vegetative Erregungsniveau angeht. (a.a.O, S. 624)

Weiter heißt es dort, dass Meditation als Therapiemethode im deutschen Kulturkreis bisher wenig verbreitet ist, was jedoch von der therapeutischen Wirksamkeit her unbegründet ist. Meditationstechniken sind nach den bisher vorliegenden Ergebnissen jedenfalls therapeutisch wirkungsvoller als das im deutschen Sprachraum weitverbreitete Autogene Training. Abschließend heißt es in seiner Beurteilung, für „Patienten und Therapeuten, die den mit Meditationstechniken in der Regel verbundenen östlich-kulturellen Zielen und Inhalten zuneigen, kann Meditation eine interessante Alternative zum Biofeedback, zur Progressiven Muskelentspannung und zur Hypnose sein, die dem Autogenen Training unter dem Wirksamkeitsaspekt allesamt vorzuziehen sind. (a.a.O., S. 626)

Im Gegensatz zu diesen wirksamen Ergebnissen kommen Boswell & Murray in einem Aufsatz über die Wirksamkeit der Meditation bezogen auf psychologische und physiologische Angstmessungen zu einem eher negativen Ergebnis.

Ihre Ergebnisse können nicht die Wirksamkeit der Meditation als Methode zur Verminderung von Angstzuständen bestätigen. (vgl. Boswell & Murray, 1979)

Soweit zum Stand der Forschung, womit ich jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben möchte. Es ist mir nicht bekannt, dass jemand bereits das psychologische Erleben der Mantrarezitation und seine Auswirkungen auf den Alltag mit Hilfe der qualitativen Interviewmethode untersucht hätte.

## **II. Empirische Untersuchung**

### **9. Methode**

#### **9.1 Zielsetzung und Fragestellung**

Das Interesse dieser Arbeit lag in der Erforschung der Frage, wie wird die Rezitation eines persönlichen Sanskritmantras bei in Deutschland aufgewachsenen Erwachsenen (die Stichprobe enthält 17 Deutsche sowie eine Deutsch-Französin, eine deutschstämmige Polin und einen in Deutschland aufgewachsenen Türken) erlebt und wie wirkt sich dies auf das Verhalten im Alltag aus.

Dabei wurden nur solche Erwachsene befragt, die seit mindestens einem Jahr ein Sanskrit-Mantra regelmäßig (für gewöhnlich täglich) rezitieren.

Mir ist keine andere Studie zu diesem Thema bislang bekannt. Die Arbeit möchte vor allem Grundlagen für weiterführende empirische Forschungen liefern und ist somit als explorative Pilotstudie zu betrachten. Sie möchte vor allem ermutigen, diese Form der Meditation ernst zu nehmen und sie eventuell als unterstützende therapeutische Maßnahme miteinzubeziehen. Dies soll jedoch noch ausführlicher in meinem Kapitel zur Interpretation der Ergebnisse sowie für weiterführende Forschungen diskutiert werden.

## 9.2 Der Untersuchungsplan

Die vorliegende Arbeit ist eine explorative Pilotstudie in der qualitativen Forschung.

Daher gehe ich zuerst auf Exploration ein, dann auf Pilotstudie und schließlich auf die qualitative Forschung.

Exploration kommt in der Grundlagenforschung vor.

Mit Exploration ist das mehr oder weniger systematische Sammeln von Informationen über einen Untersuchungsgegenstand gemeint, das die Formulierung von Hypothesen und Theorien vorbereitet. (Bortz & Döring, 1995, S. 330)

„*Explorative Untersuchungen* dienen der Bildung von Theorien und Hypothesen“.

*Pilotstudie* definiert sich als „die erste Untersuchung ihrer Art“, oder auch „*wegweisende Studie*“, (Wahrig-Burfeind, 1999, S. 722).

„*Qualitative Forschung* ist eher an der Beschaffenheit und Güte von etwas, an Sinn- und Bedeutungszusammenhängen interessiert, während *quantitative Forschung* stärker die Messbarkeit des Gegenstandes voraussetzt oder anstrebt“ (Selg, Klapprott & Kamenz, 1992, S. 51).

Der Untersuchungsplan selbst meint die grundsätzliche Untersuchungsanlage, auch als Forschungsdesign bekannt. Er umfasst das Untersuchungsziel und den Untersuchungsablauf. Dabei stellt der Plan die Regeln auf, die die Kommunikation zwischen Befragtem und Forscher im Wesentlichen bestimmen.

Vom Untersuchungsplan werden die Untersuchungsverfahren unterschieden, nämlich die Methoden der Datenerhebung, Datenaufbereitung und Datenauswertung (vgl. Mayring, 1996), die weiter unten erläutert werden.

Die vorliegende Arbeit lässt sich in das Forschungsdesign der Feldforschung einordnen, denn *Feldforschung will ihren Gegenstand in seiner natürlichen Umgebung* untersuchen. Daher begibt sich der Forscher selbst in diese natürliche Umgebung, er geht sozusagen ins Feld. Ich bin im Rahmen dieser Studie in Tempel, Ashrams, Yogazentren gegangen.

### **9.3 Die Stichprobe**

Unter einer Stichprobe versteht man diejenigen Menschen, die an einer Untersuchung teilnehmen. In der Regel ist die Stichprobe nur eine kleine Untermenge aus der Gesamtpopulation.

Hier handelt es sich um in Deutschland aufgewachsene Erwachsene. Ich habe die Befragten in den Yogazentren, im Yogaunterricht an der Uni oder im Tempel persönlich oder telefonisch angesprochen, teilweise wurden mir Hinweise zu weiteren Interviewpartnern durch bestehende Kontakte gegeben. Daher waren mir 17 der Befragten vor der Studie bereits bekannt.

#### **9.3.1 Soziodemographische Beschreibung der Stichprobe**

- **Geschlecht**

Es wurden 10 Männer und 10 Frauen gleichermaßen befragt.

- **Alter**

Die Altersspanne der Männer reicht von 23 – 52, die der Frauen von 25 – 47.

- **Bildungsstand**

Auffällig ist der hohe Bildungsstand der Stichprobe, von 20 Befragten haben 17 Abitur, davon 10 einen Hochschulabschluß, 2 haben Realschulabschluß und 1 hat Hauptschulabschluß.

- **Jahre und Dauer der Mantrarezitation**

Die Frauen rezitieren durchschnittlich 8,5 Jahre, die Männer 5,5 Jahre.

Einer der Männer rezitiert 7 Min. täglich, 4 mind. 20 Minuten, 3 rezitieren ca. 2 h täglich, wobei größtenteils am Stück rezitiert wird, es kann sich jedoch auch noch über den Tag verteilen, einer 5-30 Min. und einer 2 x 20 Minuten.

Eine der Frauen rezitiert 5 Minuten täglich, 2 rezitieren 30 Minuten täglich, 1 rezitiert 30 – 60 Minuten täglich, eine 1 h täglich, 5 rezitieren 16 Runden, was ca. 2 h täglich entspricht.

- **Wohnort und Wohnsituation**

Von den Befragten stammten 14 aus Köln, 1 aus Essen, 2 aus Abentheuer/Hunsrück, und 3 aus Oberlahr im Westerwald. Insgesamt lebten 4 in einem Ashram, einem Rückzugsort, zur Vertiefung und Erlernung spiritueller Praktiken, 5 in einem Krishna Tempel.

Dadurch, dass ich selber regelmäßig in die Yogazentren und den Tempel gegangen bin und ich selber so eine Nähe zu meinem Untersuchungsgegenstand hatte, konnte eine vertrauensvolle und offene Interviewsituation geschaffen werden. Im Folgenden sollen die Charakteristika der Stichprobe nach Männer und Frauen getrennt in Tabellen dargestellt werden.

### Stichprobe Frauen

Interviewte	Familienstand (g)eschieden (l)edig (v)erheiratet	Alter	Schulabschluß	Beruf/Abschluß	Jetzige Tätigkeit	Religions- Zugehörigkeit	Jahre der Mantrarezitation	Wie viele Malarunden/bzw. wieviel Zeit täglich
1	(v)	25	Abitur	Dipl. Sozialpädagogin	Hausfrau/ Mutter	Vaisnava	6	8 Runden/ 1 h
2	(l)	26	Abitur	1. Staatsexamen	Referendarin	evangelisch	3	5 Min.
3	(v)	26	Abitur	Ayurveda-Therapeutin	Hausfrau	Hare Krisna	6	16
4	(l)	30	Realschule		Auszubildende als Arzthelferin		14	2 h
5	(l)	33	Abitur	Dipl. Ing. agr.	Dienst im Tempel	evangelisch	9	16 / 2 h
6	(l)	35	Abitur	Dipl. Chemikerin	Übersetzerin	./.	13	16
7	(l)	36	Abitur	Dipl. Sozialpädagogin	Yogalehrerin/ Sozialpädagogin	./.	10	4 Runden
8	(l)	41	Abitur	Mag. Artium	Fernsehredakteurin	Vaisnava	14	16
9	(l)	41	Abitur		Yogalehrerin/ Schamanin	evangelisch	4 – 5	30 – 60 Min.
10	(l)	47	Abitur	Fremdsprachen- Korrespondentin	Yogalehrerin	./.	7	30 Min.

### Stichprobe Männer

Interviewte	Familienstand (g)eschieden (l)edig (v)erheiratet	Alter	Schulabschluß	Beruf/Abschluß	Jetzige Tätigkeit	Religions- zugehörigkeit	Jahre der Mantra- rezitation	Wie viele Malarunden/bzw. wieviel Zeit täglich
1	(l)	23	Abitur	Syst. Schamanisch Therapeutische Ausbildung	Yogalehrer Spirituelle Beratung	evangelisch	2	5 – 30 Min.
2	(l)	24	Abitur	Vordiplom Pädagogik	Yogalehrer	evangelisch	3	30 – 45 Min.
3	(l)	26	Abitur	Vordiplom	Yogalehrer	./.	2,5	20 – 30 Min.
4	(l)	28	Abitur	Dipl. Heilpädagoge	Heilpädagoge	./.	1	Mind. 20 Min.
5	(v)	28	Realschule	Werkzeugmechaniker	Kaufmann Koch	Vaisnava	7	16 Runden / 2 h
6	(l)	36	Abitur	FH-Studium o. Abschluß	Yogalehrer	./.	5	2 x 20 Min.
7	(l)	41	Abitur	Dipl. Maschinenbauingenieur	Tempel- management	Hare Krishna	7	16 Runden
8	(l)	48	Abitur	Elektroinstallateur	Mitarbeiter im Ashram	./.	6	Mind. 20 Min.
9	(l)	52	Hauptschule	Maschinenschlosser	Arbeitslos	Hindu	12	16 Runden / 2 h
10	(l)	52	Abitur	2. jur. Staatsexamen	Richter	evangelisch	10	7 Min.

## **9.4 Die Untersuchungsverfahren**

Die Untersuchungsverfahren werden unterschieden in drei einzelne Verfahren: Erstens: die Erhebungsverfahren, die der Materialsammlung dienen; zweitens: die Aufbereitungsverfahren, die der Sicherung und Strukturierung des Materials dienen; und drittens: die Auswertungsverfahren, die eine Materialanalyse vornehmen (vgl. Mayring, 1996).

### **9.4.1 Das Datenerhebungsverfahren: Qualitatives Interview**

Es gibt laut Mayring verschiedene Formen von qualitativen Interviews, die sich im Strukturierungsgrad unterscheiden. Es handelt sich bei meinem Interview um ein themenzentriertes Leitfadenterview, was halbstrukturiert erfolgte. Ich möchte von themenzentriertem Interview sprechen, wobei ich mich an die problemzentrierte Interviewdefinition anlehnen werde (vgl. Mayring, 1996).

Das Thema wurde von mir vorher analysiert; bestimmte Aspekte wurden erarbeitet, die später in einem Interviewleitfaden zusammengestellt wurden.

Der Interviewleitfaden diente als Orientierung, wurde jedoch nicht in seinen Formulierungen und seiner Reihenfolge chronologisch eingehalten, wenn dies die Interviewsituation erforderlich machte.

Dadurch wurde mir die Freiheit gegeben, unvorhergesehene, überraschende Ideen seitens der Befragten aufzunehmen und neue Gedanken zu vertiefen (vgl. Mayring 1996).

Mit dem Interviewleitfaden wollte ich vermeiden, dass zu sehr vom Thema abgewichen wird. Ein Hauptcharakteristikum des problemzentrierten Interviews ist, dass es den Befragten möglichst frei zu Wort kommen lässt, um ein offenes Gespräch führen zu können. Dies war bei meinen Interviews der Fall. Sie konzentrierten sich auf die Fragestellung dieser Arbeit, wie Mantrarezitation erlebt wird und wie sich das auf den Alltag ausgewirkt hat. Der Interviewer konzentriert sich auf eine bestimmte Thematik, auf die er immer wieder zurückkommt. Dieses Thema steht im Mittelpunkt des Interviews (vgl. Mayring, 1996).

Die Fragen des Interviewers sind offen; d.h. das Interview wird nicht begrenzt durch die Auswahl von vorgegebenen Antwortalternativen wie Ja – Nein. Derartige offene Fragen lassen auch dem Befragten viel Freiraum. Solange seine Antworten für die Thematik relevant sind, kann er sich auf diese Weise uneingeschränkt äußern.

Die Offenheit der Fragen hat entscheidende Vorteile: auf diese Weise kann man überprüfen, ob man überhaupt vom Befragten verstanden wurde, gleichzeitig kann der Befragte auch seine subjektive Perspektive offen legen. Weiterhin kann er im Interview selbst Zusammenhänge sowie größere kognitive Strukturen entwickeln.

Der Interviewleitfaden ist besonders wertvoll, da er die Standardisierung von Interviews und damit ihre Vergleichbarkeit erleichtert.

So kann das Material aus vielen Gesprächen auf die jeweiligen Leitfragen bezogen werden, was auch die Auswertung sehr erleichtert. Je größer die Fallzahl ist, um so leichter lassen sich die Ergebnisse verallgemeinern.

Weiterhin muss das gewonnene Material festgehalten werden. Daher wurde, im Einverständnis mit den Befragten eine Mini-Discaufzeichnung angefertigt.

Hier soll nun der erstellte Interviewleitfaden wiedergegeben werden.

### **Interviewleitfaden für die Fragestellung**

*Wie wird die Rezitation eines persönlichen Sanskritmantras erlebt und wie wirkt sich dies auf das Verhalten im Alltag aus?*

Wie bist Du zur Mantrarezitation gekommen?

**Wie führst Du die Mantrarezitation durch?** (laut, leise, mental, sprechend, singend, immer mit Gebetskette)

Wo rezitierst Du das Mantra?

Gibt es für Dich spezielle **Rituale die Du als Vorbereitung** auf die Mantrarezitation durchführst? Sprichst Du vorher z.B. noch ein Gebet? Ist die **Mantrarezitation** für Dich **etwas Heiliges** und was bedeutet das für Dich?

Ist das **Mantra ein Gebet für Dich** oder nicht?

Welche **Bedeutung** hat für Dich die Mantrarezitation?

Hast Du **festgelegte Zeiten**, wann Du das Mantra rezitierst?

**Wie fühlst Du Dich während Du das Mantra rezitierst, wie erlebst Du das?**

**Was spürst Du während der Mantrarezitation? (sinnliches Erleben, Bilder)**

Gab es in Deinem Leben bereits besondere **Krisensituationen**, wo Dir die Mantrarezitation geholfen hat? Beispiele beschreiben und schildern!

Gab es konkrete **Konfliktsituationen**, wo Du bei Deinem Mantra Unterstützung gesucht und gefunden hast? Beispiele schildern, beschreiben lassen.

Kannst Du wesentliche **Unterschiede vor und nach der Mantrarezitation** feststellen und wenn ja welcher Art? Beschreiben!

Wie wirkt sich dies auf Deine **Stimmung** aus?

Gab es auch **unangenehme Erfahrungen**, die mit der Mantrarezitation verbunden waren?

Hat sich durch Mantrarezitation dein **Alltag verändert** und wenn ja wie?

Wie wirkt sich die Mantrarezitation auf **Deine Arbeit** aus?

Wie wirkt sich die Mantrarezitation auf Deine **Beziehungen zur Familie, zu Freunden, zum Partner aus?**

Hat das Mantra Dir bei **körperlichen oder psychischen Beschwerden Linderung** verschafft?

### **9.4.2 Das Datenaufbereitungsverfahren**

Mit Hilfe des qualitativen Interviews wurden Informationen über das zu untersuchende Thema gewonnen. Bevor jedoch das Material ausgewertet werden kann, muss es festgehalten, aufgezeichnet, aufbereitet und geordnet werden. Daher wurden die Interviews auf Mini-Disc aufgenommen und erst einmal wörtlich transkribiert.

#### **Wörtliche Transkription**

Unter Transkription versteht man, dass die gesprochene Sprache aus den Interviews in eine schriftliche Fassung gebracht wird. Die Herstellung von Transkripten, die recht aufwendig ist, ist für eine ausführliche Auswertung der Interviews notwendig. Weitere Vorteile der wörtlichen Transkription sind, dass in den Transkripten Unterstreichungen und Randnotizen vorgenommen werden können, dass geblättert werden kann und dass Textstellen verglichen werden können. Weiterhin ermöglicht das Wortprotokoll auch, dass einzelne Aussagen in ihrem Kontext gesehen werden können und auf diese Weise Grundlage für ausführliche Interpretationen sein kann (vgl. Mayring, 1996).

In der vorliegenden Arbeit wurden Auswertungskategorien gebildet, um Kernaussagen, die sich am Interviewleitfaden orientieren, herauszuarbeiten.

### **9.4.3 Das Datenauswertungsverfahren**

Mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse wurde das Material der 20 Interviews entsprechend den Auswertungskategorien schrittweise systematisch bearbeitet.

Grundgedanken der qualitativen Inhaltsanalyse sind Texte systematisch zu analysieren, indem sie

- das Material zergliedern und schrittweise bearbeiten,
- am Material Kategoriensysteme entwickeln, die als Basis für weitere Analyseaspekte dienen können (vgl. Mayring, 1996, S. 91)

Mayring geht dabei auf verschiedene Grundformen qualitativer Inhaltsanalyse ein. Für diese Arbeit relevant ist die *Strukturierung*. Ziel der strukturieren Analyse ist es, bestimmte Aspekte aus dem Material herauszufiltern und unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund bestimmter Kriterien einzuschätzen.

**Das in den 20 Interviews erhobene Datenmaterial zum Erleben von Mantrarezitation und ihren Auswirkungen auf den Alltag wurde anhand folgender Auswahlkriterien hin systematisch untersucht.**

- *Geistiges, physiologisches und emotionales Erleben während der Mantrarezitation*
- *Geistige, physiologische und emotionale Langzeitwirkungen der Mantrarezitation*
- *Auswirkungen auf das Verhalten im Alltag*
- *Auswirkungen der Mantrarezitation auf den Arbeitsbereich*
- *Auswirkungen des Mantras auf Konflikt- und Krisensituationen*
- *Andere Bewusstseinszustände zwischen Wach- und Schlafzustand z.B.*
- *Bedeutung des Mantras*
- *mystische<sup>1</sup> bzw. spirituelle<sup>2</sup> Erfahrungen*
- *Persönlichkeitsveränderungen, die von anderen wahrgenommen wurden*
- *Persönlichkeitsveränderungen, die man selber wahrgenommen hat*
- *Auswirkungen der Mantrarezitation auf persönliche Beziehungen zur Familie, zum Partner, Freunden und den Mitmenschen allgemein*
- *Motivation für ein persönliches Mantra*
- *Unangenehme Erfahrungen*
- *Grenzen der Wirksamkeit der Mantrarezitation*

---

<sup>1</sup> Mystisch: „die schweigende, über alle Worte und rationale Fassbarkeit hinausgehende Erfahrung des Göttlichen, (...), (Heinrichs, 1993, S. 206)

<sup>2</sup> als Kern die Erfahrung des Göttlichen, in der Sehnsucht nach dem Göttlichen (a.a.O.) wird auch noch unter Mystik weiter ausgeführt, hängt eng mit der spirituellen Erfahrung zusammen (Anm. H. L.-R.)

## **10. Darstellung der Ergebnisse**

### **10.1 Geistiges, physiologisches und emotionales Erleben während der Mantrarezitation**

Die Mantrarezitation zentriert einen, „bringt zur Mitte“ und „beruhigt“. Es hilft, die Gedanken zu bündeln und auf das Mantra auszurichten. Der Geist wird vor allem ruhiger und man findet mehr zu sich selber und ist nicht so mit dem „Außen beschäftigt“. Es bietet Schutz vor äußeren Einflüssen.

Andererseits wird auch der Kampf mit dem Geist beschrieben, der teilweise mechanisch das Mantra wiederholt, während er seine Aufmerksamkeit auf völlig banale Dinge lenkt. Der erste Schritt ist dann immer wieder, den Geist zum Mantra zurückzubringen.

Es hilft, stärker in Harmonie mit sich selbst und der Umwelt zu kommen. Man fühlt sich nicht mehr so losgelöst, sondern mit allen Lebewesen wieder verbunden „weil man mit dem Ursprung, Gott verbunden ist“. Man „verbindet sich einfach zu allem, man hat das Gefühl, man bekommt seine Beziehung zu allen Dingen und zu sich selber wieder.“ Vor allem ist man auch mit sich selber in Einklang, man akzeptiert seinen Körper wie er ist. Er ist der Tempel, in dem man zu Hause ist. Das Chanten wird als „die Wanderschuhe für das Innenleben“ beschrieben. Äußerlichkeiten wie Frisur oder einige „Rettungsringe“ interessieren dann nicht mehr sondern werden angenommen. Man ist in Ruhe und Zufriedenheit mit sich und der Welt. Insgesamt erhöht sich das Körperbewusstsein. Man nimmt seine hochgezogenen oder verspannten Schultern wahr, seinen steifen Gang und mit zunehmendem Chanten kann sich dies dann auflösen. Durch das Chanten „findet der Körper zu seinem natürlichen Glanz ... zurück“.

Durch die Mantrarezitation, das Chanten der Heiligen Namen, macht man die Erfahrung wie „ein Springbrunnen von Glück“, wie die Beziehung zu einer Person, die sehr wunderbar ist, die sehr viel Liebreiz hat und zu der man sehr viel persönliche Nähe hat“, „wie eine Geborgenheit zu einer Person, der man sich vollkommen anvertrauen kann, wo bedingungslose Liebe erfahren wird“. Es steigert das Glück, „das ist m.E. ein Resultat der Mantrapraxis“, „weil es irgendwie eine Anbindung an Größeres erzeugt“.

Man erfährt viel spirituelle Kraft durch das Mantrachanten, vor allem schwierige Situationen durchzustehen. (vgl. Auswirkungen der Mantrarezitation auf Beziehungen)

Da das Mantra gleichzeitig Gott repräsentiert und mit Frieden verbunden wird, wird man selber auch friedlich.

Durch die Mantrarezitation, laut, leise oder singend, fühlt man sich nicht mehr einsam. Man ist mit Gott zusammen und damit „zu Hause“.

Die Mantrarezitation führt dazu, dass man im Geist viel wacher ist, d.h. aufmerksamer, v.a. wenn man die Mantrarezitation mit einer Gebetskette (Mala) durchführt.

Es blockiert ärgerliche Gefühle bzw. schwächt sie und lässt einen in Alltagssituationen gleichmütiger sein, ohne jedoch dabei gleichgültig zu werden.

Die Atmung wird durch die Mantrarezitation beruhigt. bzw. der Atem wird bewusst mit dem Mantrarezitieren verbunden und damit beruhigt. Das ganze Körpersystem, der Stoffwechsel, alles verlangsamt sich. Insgesamt hilft das Mantra, in Stresssituationen wieder Entspannung zu erfahren. „Wenn es stressig wird, dann funktioniert der Geist nicht mehr richtig. Mein Geist funktioniert viel besser, wenn er entspannt ist. Man macht mal ne Pause, kann aber nicht richtig entspannen. Wenn man dann aber gechantet hat, hat das unheimlich geholfen.“

Viele beschreiben, dass sich ein körperliches Wohlgefühl einstellt, eine Entspannung. Es wird ein Fließen und eine Anstrengungslosigkeit beschrieben.

Es ersetzt Gedankenmuster z.B. negative Gedankenketten, die durch das Mantra abgelöst und so in eine positive Richtung gelenkt werden.

Es gibt einem eine Pause von Alltagsproblemen, da man sich auf das Mantra konzentriert.

Es werden schöne Schauer beschrieben, das Gefühl, dass „die Brust auseinanderreißt“ und ein „Band von Wärme um den Brustkorb zieht“, Freudentränen werden vergossen. Solche unerklärlichen emotionalen Ausbrüche werden wiederholt durch die Mantrarezitation ausgelöst. „Dann hab ich Schauer durch den Körper ohne Ende“, es entsteht ein „friedlicher Raum sowohl im Hals als auch im Brustkorbbereich“. Ebenso wird Hitze oder Licht im Körper empfunden, v.a. wenn man das Mantra schnell rezitiert.

Auch werden Tränen erlebt, Zittern im Körper oder Gänsehaut als ekstatische Symptome. Andere erleben einen starken „Hurricane, eine Art Energiestrom“, der durch den Körper jagt, ein erhebendes Gefühl von Leichtigkeit oder Wärme flüsse in der Brust, in Füßen und Händen an erster Stelle. Das Körpergefühl, was häufig im Alltag als „abhanden“ erlebt wird, da man

so viel „Kopfarbeit“ leistet, wird durch das sich Sammeln für die Mantrarezitation wiederbelebt.

Die Mantrarezitation wird als ein „Wohlgeschmack, als eine Süße“ beschrieben. Man empfindet Gefühle großer Dankbarkeit und großer Freude. Durch die Mantrarezitation kann man je nach Intensität auch auf eine andere Bewusstseinssebene erhoben werden und das strahlt dann auch noch nachhaltig auf den Tagesverlauf aus (siehe weiter unten).

Die Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt, so dass die Außenwelt nicht mehr so stark wahrgenommen wird, z.B. wenn man einen Japa-Walk, d.h. einen Spaziergang macht, wo man das Mantra rezitiert, dann mögen einem Leute begegnen und grüßen, aber man bemerkt sie nicht. Auch sind schnelle Reaktionen dann erst mal nicht möglich, weil man seine Aufmerksamkeit dem Mantra zugewandt hat.

Es wird auf die Beziehung zwischen Körper als grobstofflicher Materie und Geist als feinstofflicher Materie eingegangen, wo das Mantra auf die geistigen Muster einwirkt und damit dann auch zu körperlichen Heilungsprozessen führt. Denn „Verspannungen beginnen in geistigen Mustern, die sich dann körperlich manifestieren und als Schmerzen spürbar werden.“ Je mehr ich „Spannungen im Geist löse, um so entspannter wird auch der Körper.“ „Und wenn man wieder an der Wurzel ansetzt und versucht auf den Geist positiv zu wirken, dass sich auf lange Sicht auch der Körper wieder heilen lässt.“

Einige konnten auch wirklich einen Zusammenhang für sich feststellen. Dort half die Mantrarezitation bei körperlichen Schmerzen, wie z.B. bei Zahn- oder Bauchschmerzen. ... „Wenn ich also über den Namen Krishna meditiere an dieser Stelle, wo dieser Schmerz auftritt, dann verändert sich das ganze unmittelbar, das Leiden ist nicht mehr da und ... „ganz praktisch, löst es sich auf“. Wobei jedoch eingeräumt wird, dass extreme Schmerzen vom Mantra nicht geheilt werden können. Ebenso könnten ganz tief sitzende traumatische Erlebnisse nicht alleine durch die Mantrarezitation geheilt werden.

Aber die Mantrarezitation ist wie eine Reinigung des Geistes, die sich dann rückwirkend wieder heilsam auf den Körper auswirkt.

Andererseits, wie bei jeder Reinigung, löst sich der gesamte Schmutz zunächst, d.h. es werden einem solche geistigen Verunreinigungen wie Gier, Lust, Zorn, Hass, Neid etc. zunächst durch die Selbstbeobachtung bewusster.

Bei einigen führt die Mantrarezitation dazu, dass man das körperliche Empfinden völlig zurücklässt, dass es einen „entphysischt“.

Es kann zu einem Zustand der Gedankenlosigkeit führen, der als „angenehm, friedlich und ruhig“ erlebt wird.

Es können Visionen in Form von Bildgestalten Krishnas, Bildern aus Büchern wie der Bhagavad Gita, Sanskritzeichen hochkommen, oder aber abstrakte Formen von „runden Farbflecken, die so ein bisschen ausfransen“. Durch das Chanten der Heiligen Namen z.B. Krishnas, erlebt man auch mehr die Offenbarungen von der jeweiligen Gottheit, sei es später im Alltagsgeschehen oder auch in den Visionen während der Mantrarezitation; man fühlt sich richtig von der Gottheit eingehüllt, wie unter einer Schutzglocke.

Wenn man durch das Chanten auf eine andere Ebene erhoben wird, dann fühlt man sich in einem „Zustand von höchster Harmonie, Lieblichkeit und Ekstase“, und man hofft, diesen „Zustand nie wieder zu verlassen“, das Herz wird dadurch unglaublich berührt, das Herz „hüpft einfach“, oder „schmilzt dahin“, „das Herz geht so auf und dir wird warm ums Herz“, es wird einem „ganz weich, voll Gefühl, voller Liebe“.

Es kann jedoch auch dazu führen, dass man sehr traurig wird.

Manchmal wird Japa auch als Pflicht empfunden und kann dann auch sehr zäh werden. Aber wenn man nicht mehr chantet, weil man z.B. zu krank ist, dann fehlt es einem sehr.

Insgesamt empfinden viele das Mantrachanten als ihr Lebenselixier, wie ihren Atem, das sie sich nicht mehr wegdenken können.

Auch hilft das Mantra bei Angst- und Panikattacken, es ist „wie ein Seil, nach dem man in einem Sturm greifen kann“. Extreme Depressionen, verbunden mit Selbstmordgedanken sind durch die Rezitation ebenso weggegangen, wobei allerdings darauf verwiesen wird, dass dies auch mit einem veränderten Lebensstil verbunden war.

## **10.2 Geistige, physiologische und emotionale Langzeitwirkungen der Mantrarezitation**

Wenn man morgens sehr gut das Mantra gechantet hat, dann fühlt man sich mit der Gottheit verbunden, und als Folge fühlt man sich auch den ganzen Tag sehr friedlich, ruhig und kraftvoll.

Wenn man mit Hilfe der Mantrarezitation immer wieder auf den Geist einwirkt, so wandeln sich langfristig Gedankenmuster. Negative Gedankenketten verwandeln sich in positive. Das eigene Körpergefühl wandelt sich. Man hat ein positiveres Gefühl zu seinem Körper und seiner Person ganz allgemein. Es kann von Depressionen und Suizidgedanken befreien.

Man fühlt sich insgesamt ruhiger und ausgeglichener am Tage und ist nicht so leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das Mantrachanten verbindet einen mit allen Lebewesen.

Dadurch, dass man bei sich selber angekommen ist und bei sich ist, zerfließt man nicht mehr mit dem Leid und den Problemen anderer. Man hat zwar Mitgefühl, aber man verleiht sich die Probleme der anderen nicht ein, man ist abgegrenzter.

Auch die Wertvorstellungen ändern sich allmählich. Z.B. ist ein Studienabschluß oder viel Geld verdienen nicht mehr so wichtig, wie es früher war.

Ebenso ist es nicht mehr so wesentlich, was nun andere über den eigenen Lebensstil und das eigene Verhalten denken. Wenn man beispielsweise einfach aus ganzem Herzen heraus an der Bahnhaltestelle ein Mantra singt, mögen manche Leute einen vielleicht für verrückt erklären, aber es stört einen nicht mehr. Überhaupt ist man losgelöster von äußerer Anerkennung durch andere.

Durch das Chanten und durch den anderen Lebensstil lebt man insgesamt gesünder. Suchtverhalten hat sich durch das Chanten gewandelt. Man möchte sich nicht mehr schaden. Der Körper wird als Tempel der Seele wertgeschätzt und entsprechend behandelt, d.h. man versorgt ihn mit reiner Nahrung (vegetarischer Nahrung), und verzichtet auf Drogen wie Alkohol, Zigaretten und Stimulanzien (auch Kaffee und schwarzen Tee) allgemein.

Insgesamt verfeinern sich die Sinne. Das Gehör verändert sich und damit auch der Musikgeschmack. Man möchte nicht mehr Rock etc. hören.

Man kann insgesamt alles, was einem im Alltag passiert mit mehr Gelassenheit begegnen, weil man das Gefühl hat, sowieso nichts kontrollieren zu können. Man gibt sich völlig der Gottheit, wie z.B. Krishna, hin.

Man nimmt sich selber nicht mehr so wichtig. Man fühlt sich als Diener Krishnas und möchte ihn zufrieden stellen durch seinen Dienst.

Insgesamt wird man auch im Alltag konzentrierter bei seinen Aufgaben, die zu bewältigen sind, so dass man sie der Reihe nach abarbeiten kann, ohne dabei aber in Stress zu geraten. Man ist nicht mehr so „zerfahren und zerstreut“.

Man kann in sehr freudige Stimmung und auch in traurige Verfassungen geraten. Insgesamt erlebt man jedoch nicht mehr so extreme Gefühlsschwankungen. „Das Tragische ist gar nicht so tragisch“ und „das überschwenglich Freudige ist auch nicht so freudig“.

### **10.3 Auswirkungen auf das Verhalten im Alltag**

Durch das Chanten und das spirituelle Leben insgesamt verliert man immer mehr das Interesse an materiellen Dingen, man lebt einfacher und verzichtet auf materiellen Wohlstand und möchte nur so viel besitzen, wie es eben notwendig ist. Man lebt in einer spirituellen Gemeinschaft und teilt viele Dinge mit anderen. Man ist disziplinierter, steht morgens häufig bereits gegen 5.00 auf und chantet in dieser Zeit sein Mantra.

Es verhilft einem zu Eingebungen, Vorahnungen und gibt einem Verhaltensimpulse.

Man löst sich von äußerer Anerkennung und „was andere nun über einen denken“, wenn man sich „non-konformistisch“ verhält, z.B. an der Straßenbahnhaltestelle aus ganzem Herzen ein Mantra singt oder plötzlich ein Buch in der Straßenbahn küsst, weil man einfach so von dem Inhalt begeistert ist.

Das Aufstehen kann erleichtert werden, wenn man mit dem Mantra im Geist aufwacht. Manchmal ist das Mantra der letzte Gedanke vor dem Einschlafen und der erste Gedanke beim Aufwachen; und nach solch einem Schlaf fühlt man sich völlig erfrischt und erholt.

Man ist mit seinen Tätigkeiten nicht mehr so identifiziert, (siehe auch Auswirkungen auf den Arbeitsbereich), ist losgelöster und entspannter in seinen Handlungen.

Man erhält mehr spirituelle Kraft im Alltag, sei es auf nicht-erlaubte Nahrungsmittel wie z.B. Süßigkeiten, die aber mit Ei hergestellt wurden, zu verzichten, sei es nicht einfach mit Verteidigung auf Beleidigungen oder Angriffe zu reagieren.

Man bekommt Kraft sich von alten Verhaltensmustern zu lösen: z.B. bei verbalen Angriffen nicht direkt mit impulsiver Verteidigung zu reagieren oder in schwierigen Situationen nicht wieder auf Drogen zurückzugreifen.

## **10.4 Auswirkungen der Mantrarezitation auf den Arbeitsbereich**

Dadurch, dass das Mantra den Geist sammelt, hilft es einem auch im Alltag konzentrierter an die Arbeit zu gehen.

Bevor man zur Arbeit geht, lädt man sich mit Atemübungen und Mantrawiederholung auf und ist dann bereit "gut gelaunt und voller Tatendrang ... in die Mitte der Arbeit zu springen".

Arbeiten wurde häufig als enorme Belastung erlebt, da man sehr stark unter Leistungs- und Erfolgsdruck stand. „...früher war Arbeit so was Bedrohliches, weil wenn ich in der Arbeit versage, dann bin ich ja niemand“, „wenn ich mein Diplom nicht schaffe, was bin ich dann? Und jetzt: manche Sachen gelingen, manche gelingen nicht, aber es berührt mich nicht mehr existentiell.“

Manuelle Tätigkeiten wie Badputzen, Spülen, u.ä., die vorher als sehr unangenehm empfunden wurden, werden mit dem Mantrasingen verbunden und dadurch viel leichter verrichtet. Insgesamt hilft das Mantrasingen motivierter an die Arbeit zu gehen: „ich stelle mir da jetzt vor, dass ich mich ... überwinde, und dann geht es auch irgendwie leichter, da so eine Transformation da zu vollziehen“.

Insgesamt identifiziert man sich nicht mehr so sehr mit den Tätigkeiten, dadurch können Erfolge und auch Misserfolge ausgeglichener angenommen werden und man fühlt sich insgesamt nicht mehr so unter Leistungs- und Erfolgszwang. Man widersteht dem Druck von Kollegen, in Stress zu geraten, stattdessen behält man seine innere Ruhe und arbeitet Schritt für Schritt weiter. Man wird insgesamt stressresistenter. „Jetzt kann ich auch unter Druck sein, aber trotzdem noch eine gewisse Gelassenheit dabei haben...“

Dadurch, dass man sich als Werkzeug Gottes fühlt, der jede Handlung begleitet, ist man nicht so an den Ergebnissen angehaftet. Man nimmt die Arbeit lockerer und je nachdem welche Arbeit man macht, geht sie viel leichter von der Hand, weil man sie in Bezug zu Gott, als Gottes-Dienst betrachtet.

## **10.5 Auswirkungen des Mantras in Konflikt- und Krisensituationen**

Man steht insgesamt dem Alltag etwas losgelöster und distanzierter gegenüber und ist nicht mehr so stark durch äußere Umstände beeinflusst. Man ist in der Lage Schicksalsschläge besser zu verarbeiten oder auch in völlig verzweifelter Lage Unterstützung beim Mantra zu

suchen. „Ich hatte sämtliche materiellen Dinge aufgegeben, ich hatte keinen Pfennig Geld mehr, ich war in einer Gemeinschaft, wo ich wusste, es macht mich völlig kaputt, ... und dann dachte ich: „jetzt gibt es nur noch eine einzige Zuflucht, jetzt muss ich beim heiligen Namen Zuflucht suchen“ und „innerhalb kürzester Zeit hat mich der S. rausgeschmissen, hat mir ein Ticket bezahlt ... ich brauchte keinen schwarzen Job annehmen ...“.

Dadurch, dass man durch die Mantrarezitation ruhiger und gelassener wird, wird es einem ermöglicht, auch in anstrengenden problematischen Situationen entspannt zu bleiben. Somit eröffnen sich neue Problemlösungsstrategien, die man vorher überhaupt nicht wahrgenommen hat. Trotz äußerem Druck oder Schwierigkeiten hilft das Vertrauen in das Mantra, diesen Situationen standzuhalten.

Auch lösen sich Probleme völlig oder teilweise unerwartet auf.

Das Mantra beschützt und „umhüllt einen, ich war von innen warm durchschauert“; „ich hatte das Gefühl, das will mich jetzt irgendwie schützen, mich abgrenzen von dieser Situation“.

Das Mantra hilft einem von äußeren Problemen und Ärger Abstand zu bekommen, da die Aufmerksamkeit des Geistes abgelenkt wird, „es hat die Gedanken blockiert, ich konnte nicht mehr an das Ärgerereignis denken“.

In Konfliktsituationen mit anderen Personen half das Mantra, wieder eine andere Sicht der Person einzunehmen, wieder auch ihre guten Seiten zu sehen, die durch die Konflikte völlig in den Hintergrund geraten waren. Der „Knoten im Herzen“ konnte sich wieder lösen.

Wenn man während des Chantens gleichzeitig an das vordergründigste Problem denkt, können sich neue Perspektiven zur Lösung des Problems auftun bzw. man erhält Eingebungen, die einen dann zur Lösung hinführen. In Konfliktgesprächen hilft es geduldiger zu bleiben und die Hoffnung auf eine Lösung nicht zu verlieren.

In gefährlichen Situationen, z.B. an für Frauen unangenehmen Bahnhaltstellen, fühlt man sich durch das Mantrachanten geschützt.

Bei finanziellen Schwierigkeiten oder auch in gefährlichen Situationen auf Reisen ist das Mantra eine geistige Unterstützung und hilft einem, seinen Weg wieder mutiger weiterzugehen.

Zusammenfassend hilft es einem in Krisen- und Konfliktsituationen gelassener und entspannter zu bleiben, womit man insgesamt handlungskompetenter bleibt und nicht einfach nur einem unangenehmen Reiz antwortet.

## **10.6 Erfahrungen mit dem Mantra in anderen Bewusstseinszuständen**

Das Mantra erscheint auch in Träumen und ist hier ein Schutz in todesgefährlichen Situationen, bspw. fliegt man durch die Luft, fällt ins Wasser und um einen herum tauchen Papierfetzen mit dem Maha Mantra auf, die einem das Gefühl „gut aufgehoben“, „geborgen und geschützt zu sein“ geben. Einige berichten, dass das Mantra gegen feinstoffliche Wesen, die in den physischen Körper eindringen wollten, Schutz geboten hat.

## **10.7 Bedeutung des Mantras**

Das Mantra wird einerseits als Zuflucht, als Schutz und Haltefunktion gesehen, wieder andere sehen in ihm ein Werkzeug, um den Geist einpunktig zu machen auf etwas durchweg „vollkommen Schönes, dem nichts Hinzuzufügen ist.“ Es ist ein zuverlässiger Begleiter. Das Mantra repräsentiert Gott und durch das Chanten des Heiligen Namens verbindet man sich mit Gott und belebt, pflegt und intensiviert seine Beziehung zu ihm. Man erhält so einen besonders schönen Austausch mit Gott, den man nur schwer in Worte fassen kann.

Es ist so die Essenz des Lebens, das was man mitnimmt, wenn man diesen Körper verlässt.

Es dient als Gebet, um hingebungsvollen Dienst zu bekommen.

Es dient als unterstützendes, helfendes Gebet in völlig verzweifelten Situationen, um Hilfe zur Selbsthilfe zu bekommen.

## **10.8 Mystische<sup>3</sup> bzw. spirituelle<sup>4</sup> Erfahrungen**

Es werden Situationen geschildert, in denen normalerweise andere Konsequenzen oder Reaktionen erwartet werden, die aber wie von höherer Macht beeinflusst wurden. Einmal wird eine Situation beim Sozialamt beschrieben, wo der Beamte trotz sorgfältigster Prüfungen der Kontoauszüge nicht bemerkt, dass einer fehlt, weil man sonst eine unerlaubte Autoanmeldung gefunden hätte.

---

<sup>3</sup> Mystisch: „die schweigende, über alle Worte und rationale Fassbarkeit hinausgehende Erfahrung des Göttlichen, (...), (Heinrichs, 1993, S. 206)

<sup>4</sup> als Kern die Erfahrung des Göttlichen, in der Sehnsucht nach dem Göttlichen (a.a.O.) wird auch noch unter Mystik weiterausgeführt, hängt eng mit der spirituellen Erfahrung zusammen (Anm. H. L.-R.)

Durch mentales Rezitieren bot es Schutz vor Zudringlichkeiten auf einer Fernreise.

An anderer Stelle darf ein Gottgeweihter trotz überhöhter Geschwindigkeit seinen Führerschein und sein Auto behalten.

Bedürfnisse und materielle Wünsche erfüllen sich plötzlich ohne große Bemühungen, einfach dadurch, dass man vertrauensvoll das Mantra wiederholt, z.B. bekommt man auf einer Pilgerreise einen Schlafplatz für die Nacht angeboten. Oder man will in Indien zu einer heiligen Pilgerstätte und trifft dann andere Pilger, die einen zum Ziel mitnehmen.

### **10.9 Persönlichkeitsveränderungen, die von anderen wahrgenommen wurden**

Man wird von anderen als ruhiger und friedlicher erlebt. Man hat eine besondere Ausstrahlung und wirkt auf andere anziehender. Die Wesenszüge werden als völlig verändert positiv erlebt, z.B. geduldiger, hilfsbereiter, wohlwollender, toleranter, nicht mehr so impulsiv.

### **10.10 Persönlichkeitsveränderungen, die man selber wahrgenommen hat**

Man ist insgesamt zufriedener mit sich und seinem Leben. Man wird ausdauernder und disziplinierter, beispielsweise steht man morgens regelmäßig um 4:00 oder 5:00 auf.

Man wird liebesfähiger, d.h. man wird mitfühlender, ist nicht mehr nur ich-zentriert, sondern geht auf die Bedürfnisse anderer gerne ein.

Dadurch, dass man sich selber mehr annimmt und lieben lernt, lernt man auch „andere Menschen oder andere Lebewesen sehr wertzuschätzen, zu respektieren und gern zu haben“.

Früher hat man immer alle Fehler bei den anderen gesehen, war der Meinung, dass „**die** sich ändern sollten“. Jetzt ist man in der Lage sein eigenes Verhalten stärker zu reflektieren und hat den Wunsch, sich selber in seinem Verhalten und in seiner gesamten Persönlichkeit zu verbessern. „Vor dieser Mantrarezitation hatte ich nie dieses starke Verlangen an mir selber zu arbeiten. Ich habe immer gedacht, ja mit mir ist immer alles OK, **die** sind es halt, die mir immer was Schlechtes wollen...“ Man versucht gute Qualitäten zu entwickeln und sich von schlechten Eigenschaften, wie Gier, Zorn, Lust und Neid zu lösen.

Man wird toleranter und öffnet sich für andere Denk-, und Verhaltensweisen oder andere Regelungen. In Zusammenarbeit mit anderen wird man kompromissbereiter, man ist eher in der Lage nachzugeben, als immer die eigenen Vorstellungen „durchzudrücken“.

Man ist viel zufriedener mit seinem Leben insgesamt, sei es in Beziehungen, sei es mit den materiellen Bedingungen, auch wenn sie sehr bescheiden sind.

Die Meditation ist insgesamt ein „Arbeiten an sich selbst, an seinem Geist, an seinen geistigen Programmierungen oder Konditionierungen“.

### **10.11 Auswirkungen der Mantrarezitation auf persönliche Beziehungen:**

#### **Familie, Partner, Freunde und die Mitmenschen allgemein**

Die Beziehungen sind insgesamt liebevoller und tiefer, weil man ehrlicher und authentischer ist. Man spielt sich nicht mehr gegenseitig etwas vor und begegnet sich nicht mehr von Maske zu Maske. Man sieht in dem anderen auch eine spirituelle Seele und nicht so sehr die körperliche Hülle. „Da geht es mehr von Seele zu Seele, man spricht mit der Person als Seele ... nicht mit dieser äußerlichen Hülle, dick, dünn, etc.“

Auch sind die Beziehungen losgelöster von Berechnungen und mehr von motivloser Liebeshwürdigkeit geprägt. Da steht nicht die Ausbeutung des anderen im Vordergrund. Es gibt nicht diese berechnende Freundlichkeit, weil man etwas von einem will, sondern man will dem anderen nur liebevoll dienen. Da man eine Verbundenheit zu allen Lebewesen stärker spürt und v.a. auch mit anderen Menschen, entsteht so dieses Gefühl, dass man miteinander liebevoll und friedlich umgehen sollte, anstatt sich gegenseitig in Konkurrenz und Kampf gegenüberzustehen.

Die Familienbeziehungen haben sich verbessert, „sind nur noch positiv“.

Da man mit sich selber liebevoller umgeht und zufriedener ist, strahlt das auch auf alle anderen Beziehungen aus. Man kann die Individualität anderer leichter tolerieren. Man erlebt in sozialen Kontakten viel mehr Freundlichkeit und fühlt stärker, dass auch andere einen mögen. Insgesamt verändert sich also das Menschenbild, „die anderen Menschen sind nicht wirklich meine Feinde, eigentlich überhaupt nicht“.

### **10.12 Motivation für ein persönliches Mantra**

Häufig wird ein innerer Wunsch nach einem persönlichen Mantra beschrieben. Manchmal war es aber auch von außen mitbeeinflusst, weil die anderen es auch machen, die einem so „transzendental“ vorkamen, so dass es „gut sein muss“, also durch die Vorbilder in der spirituellen Gemeinschaft.

Grundsätzlich stand zu Beginn der Wunsch, ein persönliches Mantra zu haben, um den Geist zu beruhigen und um konzentrierter zu werden.

Die Motivation hat sich teilweise über die Zeit gewandelt, von zunächst rein egoistischen Motiven bis zu dem Verständnis hin, dass man der Diener des Mantras wird, und nicht umgekehrt.

### **10.13 Unangenehme Erfahrungen**

Manchmal hat das Mantra eine Verstärkerfunktion, d.h. auch bei Gefühlen wie Ärger und Aggressionen, kann sich das dann verstärken, und man hat dann „gar keine Lust das Mantra dann weiterzuzitieren.“ In solchen Momenten, wenn man dann aufhört zu rezitieren, hat das Rezitieren überhaupt keine beruhigende Wirkung.

Das Mantra kann auch die weniger schönen Seiten des Ichs an die Oberfläche bringen.

Ebenso unangenehm kann die Mantrarezitation erlebt werden, wenn man einfach nur „mechanisch“ das Mantra als reine Pflichtübung wiederholt und wenn man es nicht schafft, den Geist auf das Mantra zu konzentrieren.

### **10.14 Grenzen der Wirksamkeit der Mantrarezitation**

Ganz tiefe Blockaden und Traumata können nicht durch ein Mantra gelöst werden. Das Mantra sei jedoch ein gutes Mittel auf dem Weg, um sich diesen ganz tief verwurzelten Blockaden zu nähern. Auch wird erwähnt, dass die Mantrarezitation bei akuten Panikattacken und bei tiefen Krisen nicht mehr weiterhelfen könne. Ebenso konnte das Mantra bei heftigen physischen Krankheiten nicht mehr helfen „man wollte einfach nur noch seinen Körper aufgeben“.

## **11. Interpretation der Ergebnisse aus Sicht der Samkhya Philosophie, der Yoga Sutas von Patanjali und des kognitionspsychologischen Ansatzes**

Mit Hilfe der Mantrarezitation verändern sich die geistigen Zustände, von *ksipta*, unruhig, verwirrt, in vollständiger Bewegung von einem Inhalt zum nächsten springend, mehr zu *ekagrata*, der Fähigkeit der einpunktigen Konzentration. Der Geist kann zur Ruhe kommen, er wird von den Sinneseindrücken der Außenwelt zurückgezogen. Dadurch, dass der Geist mit Hilfe der Mantras auf „etwas vollkommen Friedliches, Positives, etwas, dem nichts Hinzuzufügen ist“, auf den „Ursprung“, auf „Gott“, auf „Krishna“ etc. gelenkt wird, können sich Neuprogrammierungen, kognitive Umstrukturierungen vollziehen, die sich in der Folge auf das Verhalten auswirken.

Im theoretischen Teil habe ich in Kap. 7.4 die vier Aspekte des Geistes *manas*, *ahamkara*, *buddhi* und *citta* vorgestellt. Mit Hilfe der Mantrarezitation verändern sich alle diese vier Aspekte. Ahamkara war der Ego-Sinn, der alle Wahrnehmungen durch die Sinnesorgane in Beziehung zu den eigenen inneren Zuständen und Bedürfnissen setzt und entsprechend bewertet. Mit *buddhi* wird das Unterscheidungsvermögen oder die intuitive Weisheit bezeichnet, die eine Situation nach den individuellen Bedürfnissen und inneren Zuständen bewertet und daraus Entscheidungen zieht, die das Verhalten bestimmen. Je stärker *buddhi* entwickelt ist, um so stärker wird die eigene Gedankentätigkeit, der innere Dialog, bewusst. Die Mantrarezitation verändert diesen Dialog. Man kann direkt negative Gedankenketten durch Japa stoppen. Insgesamt nimmt man sich selbst, seine Mitmenschen und die Welt positiver wahr.

Durch Japa begegnet man seinen Mitmenschen mit mehr Verständnis, Einfühlungsvermögen und Kompromissbereitschaft. Die Tendenz, die Fehler immer nur bei den anderen zu suchen wird ersetzt durch kritisches Beobachten der eigenen Verhaltens- und Denkstrukturen. Da man sich selbst wohlwollend und liebenswert, als ein göttliches Wesen, betrachtet, kann man die anderen ebenso wohlwollend und liebenswert, als göttliche Wesen, wahrnehmen.

Die Mantrarezitation wirkt sich auf die *vrittis*, die Gedankenwellen im Geist, positiv aus. Es werden reine, neue Gedanken wiederholt und führen zu neuen Einprägungen im Geist, *samskaras* genannt, die *citta*, das Lagerhaus der Gedanken neu auffüllen. Durch die Ausrichtung des Geistes auf das persönliche Mantra, welches nicht verschiedenen von Gott, ist, wird der Geist entsprechend göttlicher Eigenschaften transformiert. Dadurch werden die Wahrnehmungen durch die Sinnesorgane anders geordnet, zusammengefasst und verarbeitet. Man wird auch im Alltag von anderen Situationen, Menschen und Orten angezogen, bzw. man kann negativen, streitsüchtigen, gestressten Menschen mit mehr Mitgefühl, Geduld und Humor begegnen, wie die Ergebnisse der Interviews dokumentieren.

Der Freundeskreis verändert sich allmählich, v.a. wenn es vorher Freunde waren, mit denen man Drogen genommen hat, mit denen man eine bestimmte Musik gehört und nicht-religiöse Interessen geteilt hat. Jetzt hat man hauptsächlich Freunde, die auch auf dem spirituellen Weg sind und mit denen man sich über die gemeinsamen Erfahrungen austauscht. Die Konzentration auf das Mantra, welches eine Repräsentation Gottes ist, wird mit dem Gefühl und der inneren Einstellung, dass der Herr im eigenen Inneren wohnt, dass Reinheit von Gott in den Geist fließt, dass das Mantra das Herz reinigt und Wünsche und Begierden und schlechte Gedanken auslöscht, wiederholt.

Die konstante Rezitation eines Mantras hat einen Einfluss auf das Mischungsverhältnis der drei *gunas*, *tamas*, *rajas* und schließlich *sattva*, die auch auf den geistigen Zustand angewandt werden können. Durch die Rezitation des Mantras entwickelt man sich mehr zu einer zufriedenen, humorvollen, ausgeglichen strahlenden, kurz *sattvigen* Persönlichkeit.

Kognitive Strukturen können in Anlehnung an Seiler als alternative Kategorisierungs- und Problemlösungs- und von innen gesteuerte Verhaltensprogramme bezeichnet werden, auf die der Organismus in bestimmtem Maße situationsabhängig immer wieder zurückgreift. Durch Japa, die permanente Wiederholung des persönlichen Mantras, verändern sich zunächst die geistigen Strukturen. Es entwickeln sich neue Verhaltensweisen, wie: mehr Hilfsbereitschaft, Toleranz, Mut. Durch neue Erfahrungen mit sich selbst, den Mitmenschen und der Welt entstehen neue Verhaltensprogramme.

In Konfliktsituationen ist man verstärkt in der Lage, aus einem Abstand heraus, die eigenen Gedanken, sich anbahnende Emotionen zu beobachten und dann anders als einfach nur impulsiv oder verteidigend zu reagieren.

Diese kognitiven Strukturen kann man mit *buddhi* und *ahamkara* in der Samkhya Philosophie vergleichen. Ein Aspekt der Mantrarezitation war, dass langfristig neue Programmierungen im Geist vorgenommen werden, die die o.g. Veränderungen im Geist und im Verhalten zur Folge haben.

Im Psychologielexikon (Tewes & Wildgrube, 1999) heißt es, dass für psychische Störungen nicht bestimmte Ereignisse verantwortlich sind, sondern die Bedeutung, die wir ihnen zuweisen. In der Therapie wird der Klient zu einer rationalen Selbstanalyse, zu einem inneren Dialog angehalten, um seine Denkstrukturen zu erkennen. Diese Aufforderung erfolgt auch auf den spirituellen Wegen. Das erste Stadium in der Meditation ist, sich überhaupt seiner geistigen Tätigkeit, seinen *vrittis*, den Gedankenwellen, bewusst zu werden.

Der Mensch steht in einer aktiven Auseinandersetzung mit seiner Umwelt und entwickelt sich so weiter. Er erweitert bestehende Strukturen, die er ausgebildet hat, oder erweitert alte Strukturen durch immer neue Lebenserfahrungen permanent weiter. Durch die Mantrarezitation werden neue positive Erfahrungen gemacht. Dadurch, dass man sich selbst liebevoller annimmt, erlebt man seine Umwelt und seine Mitmenschen als liebevoller.

Anhand der in Kap. 7.8 dargelegten kognitionspsychologischen Ansatzes werden durch Japa, der permanenten Wiederholung des Mantras, die kognitiven Strukturen verändert. Dadurch, dass sich neue Strukturen im Geist einprägen, wandelt sich auch das Handeln und Wahrnehmen. Wie die Ergebnisse der Interviews gezeigt haben, reagiert man auf Druck auf der Arbeit gelassener und ruhiger. In zwischenmenschlichen Konfliktsituationen ist man geduldiger und versucht sich mehr auch auf den Standpunkt seines Gegenüber, einzustellen. Man begegnet verbalen Angriffen mit Humor oder mit Liebe und nimmt ihm so die zerstörerische Kraft.

## **12. Diskussion**

Die InterviewteilnehmerInnen wohnen zum Teil in einer spirituellen Gemeinschaft in Tempeln oder Ashrams, so dass die Ergebnisse der Stichprobe nicht auf die deutsche Gesamtbevölkerung übertragbar sind. Dazu bedarf es sicherlich auch größerer Stichproben.

Ebenso ist kritisch anzumerken, dass durch die Lebensumstände nicht immer ganz klar zu trennen ist, was nun auf die Wirkungsweise der Mantrarezitation und was auf den veränderten Lebensstil insgesamt und auch auf das Wissen, das einem durch die vorherrschende Philosophie vermittelt wird, zurückzuführen ist.

Dennoch wird durchweg durch alle Interviews betont, dass das Mantra auf alle Lebensbereiche eine unterstützende, positive Auswirkung genommen hat, so dass man nicht mehr auf die Mantrarezitation verzichten möchte.

Ein weiterer Einwand wäre, dass durch die persönliche Nähe zum Gegenstand (Kap. 1.1) und durch die persönlichen Kontakte der Interviewteilnehmer die Ergebnisse stark subjektiv beeinflusst sind. Diesen Einwand möchte ich jedoch dadurch entkräften, dass durch die eigene Erfahrung und die persönliche Nähe zu den Interviewpartnern die Interviews erst in der Art und Weise möglich geworden sind, wie sie jetzt im Materialband vorliegen.

Darüber hinaus stamme ich nicht aus dem indischen Kulturkreis und habe keine Sanskritkenntnisse. Ich habe nach bestem Wissen und Gewissen versucht die Fragestellung innerhalb des hier gebotenen zeitlichen Rahmens mittels der Literatur, wie ich sie über die Medizinische Bibliothek, die Stadtbücherei Köln, die Fernleihe und die Universitätsbibliothek und die Bibliothek des Satyananda Yoga Zentrum e.V. Köln beschaffen konnte, zu bearbeiten.

Die Interpretation der Ergebnisse ist sicherlich nicht erschöpfend und ist vor dem Hintergrund meines gegenwärtigen Kenntnis- und Erfahrungsstandes geschrieben. (siehe dazu Kap. 13)

### **13. Ausblick**

Ich hoffe mit dieser Arbeit die Bedeutsamkeit von spirituellen und religiösen Praktiken auf die geistige, seelische Gesundheit zu unterstreichen. (siehe Kap. 10) Wie in anderen Forschungen bereits aufgezeigt heilt Glaube mit. Religiosität und Spiritualität werden von vielen Menschen als Quellen der Kraft und der geistigen Gesundheit gesehen. Daher sollten spirituelle Orientierungen und Erlebnisse von den Therapeuten in Heilberufen nicht als psychopathologisch eingestuft werden.

Es wäre wünschenswert, die ganzheitlich heilsamen Wirkungen der Mantrarezitation bei Störungsbildern wie Depressionen, Panikattacken, Schizophrenie, Posttraumatisches Belastungssyndrom etc. weiter zu untersuchen (vgl. Wolff) und dort die Chancen und eventuellen Grenzen der Mantrarezitation aufzuzeigen.

Ebenso wäre es interessant, ob Mantrarezitation und ein damit verbundener anderer Lebensstil hilft Suchtverhalten zu heilen. Weitere Forschungsarbeiten wären wünschenswert, wie sich Mantragesang bzw. –rezitation bei geistig Behinderten auswirkt. Die sich immer wiederholenden kurzen Silbenabfolgen der Mantras sind sehr leicht zu erlernen und könnten auch dort eine beruhigende, positive Wirkung haben.

Auch wären interdisziplinäre Forschungen denkbar, wo Psychologen, Mediziner und Physiker verstärkt die heilsame Wirkung von Mantrarezitation erklären könnten.

Dazu bedarf es jedoch Langzeitstudien in Kliniken oder ambulanten therapeutischen Settings, die im Rahmen dieser Diplomarbeit nicht geleistet werden konnten.

Ebenso wären kulturvergleichende Studien interessant, in denen der Wirkungsweise von buddhistischen, christlichen, hinduistischen, islamischen u.a. Gebetsformeln auf das persönliche Erleben und ihren Auswirkungen auf den Alltag untersucht werden.

Eine weitere interessante kulturvergleichende Studie könnte man zwischen Europäern und Asiaten vornehmen, solchen, die ganz natürlich von Kindheit an mit der Rezitation von Mantren vertraut sind und Europäern, die erst später mit Mantras in Kontakt kommen, um die universelle Wirksamkeit der Mantras zu unterstreichen.

## 14. Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit wurde der Frage nachgegangen, wie die Rezitation eines persönlichen Sanskritmantras erlebt wird und wie sich dies auf das Verhalten im Alltag auswirkt. Es handelt sich um eine empirische Pilotstudie mit explorativem Charakter. Zunächst wurde im ersten Teil der theoretische Hintergrund vorgestellt. Ausgehend von der hinduistischen Kultur und Religion wurden die für Mantra Yoga bedeutsamen Yoga Wege dargestellt: Bhakti Yoga, der Weg der Liebe und Hingabe, Raja Yoga, der Weg zur Kontrolle des Geistes und Nada Yoga, der Weg, der zur Selbstverwirklichung mittels Klang führt. Ebenso wurde auf die Yoga Sutras von Patanjali, die eng mit dem Raja Yoga System verbunden sind, sowie auf Meditation eingegangen, da die Meditation, *Dhyana*, als 7. Stufe auf dem Raja Yoga Weg aufgeführt ist und die Mantrarezitation, *Japa*, eine Form der Meditation darstellt. Dem Mantra Yoga wurde ein Kapitel gewidmet, wo die begriffliche Festlegung erfolgte. Das Mantra ist „das was den Geist beschützt und befreit“ als auch ein „Werkzeug“ für den Geist, mittels dessen man sich aus dem Kreislauf von Geburt und Tod, *Samsara*, befreien kann. Das Mantra kann in unterschiedlicher Weise rezitiert werden, für gesprochene und gesungene Mantra-Rezitation sind Audio-Beispiele angefügt. Die Samkhya Philosophie und der kognitionspsychologische Ansatz wurden nach ihrem Menschenbild, Störungskonzept und Behandlungsansatz vorgestellt. Im zweiten Teil der Arbeit habe ich die methodischen Schritte zur Bearbeitung o.g. Fragestellung einzeln dargelegt. Es wurden 20 in Deutschland aufgewachsene Erwachsene mittels eines eigens entwickelten Interviewleitfadens zu ihrem persönlichen Erleben und den Auswirkungen der Mantrarezitation auf ihren Alltag befragt und dann in den Ergebnissen vorgestellt.

Diese beschreibende Auswertung der Interviews zeigte im Erleben eine überwiegend positive beruhigende, entspannende, zentrierende, harmonisierende Wirkung der Mantrarezitation auf die Persönlichkeit. Es führt zu Neuprogrammierungen im Geist, die durchweg positiv geschildert werden und die sich dann auch auf das Verhalten im Alltag ausgewirkt haben in der Weise, dass man sich zu einer dynamischeren als auch ruhigeren und ausgeglicheneren Persönlichkeit entwickeln konnte.

Die Mantrarezitation stellt für fast alle Interviewten eine Verbindung zum Ursprung her und dadurch fühlt man sich wieder mit allen anderen Lebewesen verbunden. Die anderen Lebewesen werden nicht mehr in Freund und Feind unterteilt, sondern man sieht sie ebenso als Teil einer größeren Einheit wie man selbst. Freundeskreise haben sich häufig durch die spirituelle Praxis geändert. Wertvorstellungen haben sich ebenso gewandelt: die

allgemeingültigen kulturell geprägten Werte nach äußerlichem Wohlstand, Karriere etc. haben an Bedeutung verloren zugunsten eines bescheideneren, einfacheren Lebens, wo man sinnerfüllter lebt und seine Aufmerksamkeit neben den alltäglichen Aufgaben immer mehr auf das Innenleben richtet.

Der Geist wird mittels *Japa* zentriert und auf etwas Vollkommenes gerichtet, „the name of god is mantra“ (Yogi Hari, o.J., S. 42). Dadurch erfolgen geistige Umstrukturierungen, es werden neue Spuren im Geist, *samskaras*, gebildet. Man zieht dadurch andere Orte, andere Menschen, andere Situationen an. Das eigene Welt- und Menschenbild wandelt sich durch *Japa*. Wie in der Diskussion und im Ausblick abschließend erläutert, ist dies hier lediglich ein Beginn für weiterführende Forschungsarbeiten.

## 15. Literaturverzeichnis

- Avalon, Arthur.(o.J.). *Girlande der Buchstaben*. (Urusla von Mangoldt, Übers.). Aus dem engl. Original „The Garland of Letters“. München: Barth.
- Bernardi Luciano, Sleight Peter, Bandinelli Gabriele, Cencetti Simone, Fattorini Lamberto, Wdowczyk-Szulc Johanna & Lagi Alfonso. (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study. *British Medical Journal*, 323, 1446-1449.
- Betz, Hans Dieter. (2001). *Religion in Geschichte und Gegenwart*. [RGG]. (Bd. 5, 4.Aufl.). (S. 772). Tübingen: Mohr.
- Blofeld, John. (1988). *Mantra Die Macht des heiligen Lautes*. (S. 27). München: Barth.
- Boswell, Philip C. & Murray Edward J. (1979). Effects of Meditation on Psychological and Physiological Measures of Anxiety. *47* (3), 606-607.
- Bortz Jürgen & Döring. (1995). *Forschungsmethoden und Evaluation für Sozialwissenschaftler*. (2. Aufl.). Berlin: Springer.
- Bretz, Volker. (2000). *Handbuch zur Yoga Schulung und Yogalehrer-Ausbildung*. (6. verb. Aufl.; S. 46, 57-58). Oberlahr: Yoga Vidya
- Desikachar, T.K.V. (1991). *Yoga – Tradition und Erfahrung. Die Praxis des Yoga nach dem Yoga Sutra des Patanjali*. Petersberg: Vianova.
- Dorsch, Friedrich. (1998). *Psychologisches Wörterbuch*. (13. überarb. und erw. Aufl.). Bern: Huber.
- Duden. (1993). *Lexikon der Allgemeinbildung*. Mannheim: Dudenverlag.
- Duden. (2001). *Das Herkunftswörterbuch*. Bd. 7, 3. Aufl. Mannheim: Dudenverlag.
- Dunde, Siegfried, Rudolf. (1993). Religionspsychologie. In S. Dunde (Hrsg.), *Wörterbuch der Religionspsychologie*. (S. 235-244). Gütersloh: Mohn.
- Easwaran, Eknath. (1977). *Mantram Hilfe durch die Kraft des Wortes*. (S. 11). Freiburg i.B.: Bauer.
- Eliade, Mircea. (1985). *Yoga Unsterblichkeit und Freiheit*. (S. 55-56). Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Fischer-Schreiber, Ingrid et al. (Hrsg.) (1986). *Lexikon der östlichen Weisheitslehren*. (S. 235). München: Barth.

- Grawe, Klaus, Donati, Ruth & Bernauer. (1994). *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession*. Göttingen: Hogrefe.
- Hauenstein, Hans Ulrich. (2002). *Auf den Spuren des Gebets. Methoden und Ergebnisse der empirischen Gebetsforschung*. Heidelberg: Asanger.
- Heide, Frederick J. (1985). Der Sturm vor der Ruhe. *Psychologie Heute*. 6, 29.
- Heiler, Friedrich. (1921). *Das Gebet. Eine religionsgeschichtliche und religionspsychologische Untersuchung*. (S. 155, 286). München: Reinhardt.
- Heinrichs, Johannes. (1993). In S. Dunde (Hrsg.), *Wörterbuch der Religionspsychologie*. (S. 206-211). Gütersloh: Mohn.
- Hoffmann, Nicolas. (Hrsg.). (1979). *Grundlagen kognitiver Therapie. Theoretische Modelle und praktische Anwendung*. Bern, Stuttgart, Wien: Huber.
- Küng, H. (1987). *Freud und die Zukunft der Religion*. München: Piper.
- Langen, Dietrich. (1979). Transzendente Meditation – Hilfe oder Gefahr? Erfahrungen aus der psychotherapeutischen Sprechstunde. *Deutsches Ärzteblatt*, 1, 35–39.
- Mall, Ram Adhar. (1997). *Der Hinduismus: eine Stellung in der Vielfalt der Religionen*. (S. 1, 4-5, 51). Darstadt: Primus-Verlag.
- Mayring, Philipp. (1996). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. (3. überarbeitete Aufl.). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Meares, Ainslie. (1984). Eine Form intensiver, mit dem Rückgang von Krebs verbundener Meditation. *Hypnose und Kognition*, 1, 27-34. (Christoph Kraiker, Übers.). (Original erschienen 1982/1983: A Form of Intensive Meditation Associated with the Regression of Cancer. *American Journal of Meditation*, 25 (2-3), 114-121.
- Mittwede, Martin. (1999). *Spirituelles Wörterbuch Sanskrit-Deutsch*. Sathya Sai Vereinigung e.V., 3. Aufl. (S. 293-294). Dietzenbach: Sathya Sai Vereinigung.
- Niranjananda. (1999). *Darshan II*. ( S. 14).
- Niranjananda. (1989). Yoga und 'The Psychic Child'. *Yoga*. 34, 9-16.
- Otto, Rudolf. (1922). *Das Heilige*. 8. Aufl. (S. 71). Breslau: Trewendt & Granier.
- Pandit, M.P. (2001). Mantra Yoga. In W. Huchzermeyer (Hrsg.), *Erlebnis: Sanskrit-Sprache Mantra • Yoga • Linguistik*. (S. 53-67). Karlsruhe: Huchzermeyer.
- Parkes, Colin Murray; Laungani, Pittu & Young, Bill. (Hrsg.). (1997). *Death and Bereavement Across Cultures*. London: Routledge.
- Petersen, K. (1993). *Persönliche Gottesvorstellungen. Empirische Entwicklung eines Klärungsverfahrens*. Ammersbek/Hamburg: Verlag an der Lottbek/Jensen (zugl. Diss. Univ. Hamburg 1993).

- Petzold, Matthias. (1986). *Indische Psychologie Eine Einführung in traditionelle Ansätze und moderne Forschung*. (S. 20). München: Weinheim.
- Prabhavananda & Christopher Isherwood. (1998). *Gotteserkenntnis: die Yoga-Sutras des Patanjali*. Aus dem Amerik. Von Robert V. Scholer. Berlin: Ullstein.
- Prabhupada. (o.J.) *Adi-Lila*. Bd. 3, Kap. 7, Vers 76. (S. 272). The Bhakti Vedanta Book Trust.
- Prabhupada. (o.J.) *Srimad Bhagavatam*. Bd. 7. Kap. 5. Vers 23-24. (S. 205, ff.).  
The Bhakti Vedanta Book Trust.
- Reinecker, Hans. (1999). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Seiler, Thomas, Bernhard. (1973). (Hrsg.). *Kognitive Strukturiertheit, Theorien, Analyse, Befunde*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Seiler, Thomas, Bernhard. (1977). Entwicklungssequenzen: Metatheoretische Betrachtungen zum Konzept der Entwicklungssequenz und zur genetischen Erklärungsweise. In: Hoppe, S., Schmid-Schönbein, Chr., Seiler, Th. B., *Entwicklungssequenzen: Theoretische, empirische und methodische Untersuchungen, Implikationen für die Praxis*. (S. 15-56). Bern: Huber.
- Selg, Herbert, Klapprott, Jürgen & Kamenz, Rudolf. (1992). *Forschungsmethoden der Psychologie*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Sharma, Arvind. (1997). *Innenansichten der großen Religionen*. (S. 294, 308).  
Frankfurt/M.: Fischer.
- Sivananda. (o.J.). *Mantra Yoga*. (S. 35, 36, 43, 51). Oberlahr: Yoga Vidya.
- Sivananda. (1994). *Japa Yoga. A comprehensive Treatise on Mantra-Sastra*. 11th edition. (p. 30). Shivanandanagar: The Divine Life Society.
- Sivananda. *Bhagavad Gita*. Übers. Aus d. Engl. Sivananda Yoga Vedanta Zentrum München. (1998). (Kap. 17, 2 ff., S. 339 ff.). Lautersheim: Mangalam Verlag.
- Sivananda. (1995). 6th edition. *Autobiography of Swami Sivananda*. Shivanandanagar: The Divine Life Society.
- Steurer, Jochen. (2002). Mantra-Meditation und ihre Folgen. *Wege zum Menschen Monatschrift für Seelsorge und Beratung, heilendes und soziales Handeln*, 54, 80-91.
- Stigsby, Bent, Rodenberg, Jennifer, C. & Moth, Hanne, B. (1981). Electroencephalographic Findings During Mantra Meditation (Transcendental Meditation). A controlled, quantitative Study of Experienced Meditators. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 51, 434-442.
- Stutley, Margaret & James. (1977). *A Dictionary of Hinduism*. London: Routledge.

- Tewes, Uwe & Wildgrube, Klaus. (Hrsg.). (1999). *Psychologie-Lexikon*. 2. überarb. und erw. Aufl. München; Wien: Oldenbourg.
- Trökes, Anna. (1998). Nada Yoga. In W. Huchzermeyer (Hrsg.) *Nada Yantra Mantra, Sphären des Klangs*. (S. 23, 30 – 56). Karlsruhe: Huchzermeyer.
- Unger, Carsten & Hofmann-Unger, Katrin. (1999). *Yoga und Psychologie. Persönliches Wachstum und Risiken auf dem Übungsweg. Ein Leitfaden für Übende und Lehrende*. (S. 15, 21, ff.). Ahrensburg: Verlag Ganzheitlich Leben.
- Undeutsch, U. (1983). Exploration. In H. Feger und J. Bredenkamp (Hrsg.), *Datenerhebung*. Themenbereich B, Serie I, Band 2 der Enzyklopädie der Psychologie. Göttingen: Hogrefe.
- Utsch, Michael. (1996). *Grundmerkmale wissenschaftlicher Religionspsychologie und Entwurf einer Synopse*. (Dissertation der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn).
- Von Glasenapp, Helmut. (1978). *Der Hinduismus*. Nachdruck von 1922, S. 54, Kpt. II, 3.
- Vishnu-devananda. (1997). *Meditation und Mantras*. (3. Aufl.). (S. 83-102, 305). München: Sivananda Yoga Vedanta Zentrum.
- Wahrig-Burfeind, Renate. (1998). *Wahrig-Fremdwörterlexikon*. Gütersloh: Bertelsmann.
- Wallace, Keith Robert & Benson, Herbert. (1972). The Physiology of meditation. *Scientific American*, 226, 84-90.
- Walsh, Roger N. & Vaughan Frances. (1985). Pforte zum Transzendenten. *Psychologie Heute*, 6, 22.
- Wolf, David, Brian. (1999). *Effects of the Hare Krishna Maha Mantra on stress, depression, and the three gunas*. Philosophical Dissertation of The Florida State University School of social work.
- Yogi Hari. (o.J.). *Teachers Training Manual*.
- Yogananda. (1950). *Autobiographie eines Yogi*. (Erika Lorenz Übers.). München: Barth. (Original ersch.: „Autobiography of a Yogi“, 1946, Self-Realization Fellowship, Los Angeles, California).
- Zimmer, Heinrich. (1973). *Philosophie und Religion Indiens*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

## **16. Anhang**

### **16.1 Inhaltsverzeichnis der Audio-Beispiele**

- 2 – 4        Vaikhari Japa – lautes, hörbares Wiederholen des persönlichen Mantras  
im Krishna-Tempel Köln
- 5            Original-Japa A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada und andere Devotees,  
Quelle: ISKON Köln
- 6            Beispiele für gesungene Mantras - Kirtan
- 7            Aufnahme auf einem Festival der Hare-Krishna Bewegung,  
Quelle: ISKON Köln
- 8            Yogi Hari – Mantra Series CD – Maha Mantra
- 9            Yogi Hari – Mantra Series CD – Shri Ram Jay Ram
- 10          Yogi Hari – Mantra Series CD – Hari Om Namoh Narayanaya

## 16.2

<b>Datenfragebogen</b>
------------------------

<b>Geschlecht</b>	
<b>Alter</b>	
<b>Nationalität</b>	
<b>Familienstand</b>	
<b>Schulbildung</b>	
<b>Berufsausbildung</b>	
<b>Abschlüsse</b>	
<b>Jetzige Tätigkeit</b>	
<b>Religionszugehörigkeit</b>	
<b>Seit wann ca. rezitierst Du Mantras?</b>	
<b>Wie häufig (Malarundenanzahl) oder wie lange (min/h) rezitierst Du das Mantra?</b>	
<b>Hast Du ein persönliches Mantra und wenn ja welches?</b>	

Diese Angaben dienen als Grundlage für die Stichprobenzusammenstellung und werden vertraulich behandelt. Vielen Dank für Dein Vertrauen und Teilnahme an der Studie.

### **Erklärung**

Ich versichere, die vorliegende Arbeit selbständig, ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt zu haben. Die Arbeit hat in dieser oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

Köln, den 7. Januar 2004