

SCHRIFTEN ZU MEDITATION UND ATMUNG
BAND 3



Anke Beumann, Theo Fehr

Wenn Zufall Sinn macht

Problemlösung „aus dem Nichts“

Kollektives Bewusstseinsfeld und Kohärenz

Lesefreundliche Kurzversion

I P P M

Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation

Anke Beumann & Theo Fehr

Wenn Zufall Sinn macht

Problemlösung „aus dem Nichts“

Kollektives Bewusstseinsfeld und Kohärenz

Lesefreundliche Kurzversion

Anke Beumann, HP, Meditationslehrerin (TM^{independent}); Ausbildung in Deutschland und Indien seit 1991, Yogalehrerin (YV), *Gerda Boyesen Professional Trainer*; Heilpraktikerin in eigener Praxis; Anke Beumann leitet unter Mitarbeit ihres Mannes das IPPM *Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation*. Gemeinsam mit ihrem Mann forscht und lehrt sie zu Themen zur Bewusstseinsentwicklung und Meditation.

Dipl.-Psychologe **Theo Fehr** ist seit 1979 Psychologischer Psychotherapeut und HP in eigener Praxis. In den Siebzigern war er Vorstandsmitglied einer privaten Forschungsgesellschaft zur TM-Meditation, nach der Jahrtausendwende im wissenschaftlichen Beirat der SMMR Society for Meditation and Meditation Research. Er forscht und publiziert seit 1972 zu persönlichkeitspsychologischen Themen, alternativen Therapieverfahren, buddhistischer und vedischer Meditation.

Impressum: IPPM,
Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation
Bislicher Str. 3, 46499 Hamminkeln, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Herausgeber unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für - auch auszugsweisen - Nachdruck, phono- und photomechanische Reproduktion, Computerbearbeitung, Übernahme ins Internet, Übersetzung und auch jegliche andere Aufzeichnung und Wiedergabe durch bestehende und künftige Medien.

© 2022 www.i-p-p-m.de
ISBN: 978-3-9824836-3-4

Inhalt

VORWORT	1
KOHÄRENZ UND SYNCHRONIZITÄT – WIE WIR MITEINANDER UND MIT DEM GANZEN VERBUNDEN SIND	2
ZUR GESCHICHTE DER SYNCHRONIZITÄTSFORSCHUNG.....	2
<i>C. G. Jung und Wolfgang Pauli über Synchronizität.....</i>	4
<i>Synchronizität und Spontanheilung in der Psychotherapie.....</i>	13
1. <i>Fallbericht zur Synchronizität.....</i>	13
2. <i>Fallbericht zur Synchronizität.....</i>	18
3. <i>Fallbericht zur Synchronizität.....</i>	25
4. <i>Fallbericht: Spontanheilung durch Meditation</i>	28
5. <i>Fallbericht: Spiritualität und Therapie</i>	32
6. <i>Fallbericht: Neurodermitis und TMI</i>	41
SYNCHRONIZITÄT – WUNSCHERFÜLLUNG – ALS „SUPPORT OF NATURE“	45
QUANTENMECHANIK UND BEWUSSTSEIN.....	47
FELDTHEORIEN DES BEWUSSTSEINS.....	47
<i>Renaud van Quekelberghe.....</i>	47
<i>Thomas & Brigitte Görnitz</i>	51
<i>C. G. Jung</i>	51
<i>Rupert Sheldrake</i>	52
<i>David Bohm</i>	53
<i>Formans Consciousness-Field-Model.....</i>	56
<i>Hagelin – consciousness as the unified field.....</i>	57
<i>Joachim Keppler - Das Nullpunktfeld (ZPF)</i>	58
<i>Robert Lanza: „Biocentricity“.....</i>	60
<i>Quantum change - Quantentransformation.....</i>	63
<i>Messung der Feldwirkung des Bewusstseins</i>	67
<i>Feldwirkung der Meditation</i>	70
KOHÄRENZMESSUNG MIT DEM RANDOM NUMBER GENERATOR (RNG).....	74
GESCHICHTE DER RNGS.	74
WIE ARBEITET EIN RANDOM NUMBER GENERATOR ?	74
DIE RNG MESSUNGEN DES IPPM	78

ZUR PHILOSOPHIE DER „NULLEN“ UND „EINSEN“	85
SUNYA - DIE LEERE	85
SUNYA IN DER VEDISCHEN TRADITION.....	90
SUNYA ALS DIE ZAHL ZERO (NULL).....	90
DIE EINS IST ETWAS.....	94
DEN DEUTUNGSWEG UMKEHREN	95
ANHANG: IPPM-FORSCHUNG - DOWNLOADS VON PUBLIKATIONEN ZUR PERSÖNLICHKEITSFORSCHUNG UND MEDITATION:	97

Vorwort

Einige Leser der Vorversionen wünschten sich eine leichter lesbare Version.

Wir haben uns bemüht, dem zu entsprechen und bieten hier eine – wie wir hoffen – lesefreundlichere Kurzversion. Wer es dann genauer wissen und vielleicht auch einen Blick auf die Diagramme der Messungen werfen möchte, wird gerne auf die ausführlicheren Texte der 2. Auflage zurückgreifen.

Das Kapitel mit den Messungen enthielt fast ausschließlich Diagramme, deshalb haben wir es hier ganz weggelassen, ebenso die Referenzen (Literaturhinweise).

Kohärenz und Synchronizität – wie wir miteinander und mit dem Ganzen verbunden sind

Zur Geschichte der Synchronizitätsforschung

Es war der berühmte Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung, der sich als erster ausführlich mit „Zufällen“ beschäftigte. Das sind Ereignisse, die zufällig gemeinsam (zeitgleich, also synchron) auftreten und in ihrer Kombination irgendwie einen Sinn zu machen scheinen. Wir nennen ein solches Zusammentreffen von Ereignissen daher „synchronistisch“. Die Forschung an „Synchronizität“ will herausbekommen, ob es mit solchen zufälligem Zusammentreffen irgendwas „auf sich hat“.

Eines seiner seltsamsten Erlebnisse schildert C. G. Jung - einer der großen Psychiater zu Beginn des vorigen Jahrhunderts und Schüler von Sigmund Freud:

Das Problem der Synchronizität hat mich schon lange beschäftigt, und zwar ernstlich seit der Mitte der zwanziger Jahre, wo ich bei der Untersuchung der Phänomene des kollektiven Unbewussten immer wieder auf Zusammenhänge stieß, die ich nicht mehr als zufällige Gruppenbildung oder Häufung zu erklären vermochte. Es handelte sich nämlich um „Koinzidenzen“, die sinngemäß derart verknüpft waren, daß ihr „zufälliges“ Zusammentreffen eine Unwahrscheinlichkeit darstellt, welche durch eine unermessliche Größe ausgedrückt werden müßte. Ich erwähne nur beispielsweise einen Fall aus meiner Beobachtung: Eine junge Patientin hatte in einem entscheidenden Moment ihrer Behandlung einen Traum, in welchem sie einen goldenen Skarabäus zum Geschenk erhielt. Ich saß, während sie mir den Traum erzählte, mit dem Rücken gegen das geschlossene Fenster. Plötzlich hörte ich hinter mir ein Geräusch, wie wenn etwas leise an das Fenster klopfte. Ich drehte mich um und sah, daß ein fliegendes Insekt von außen gegen das Fenster stieß. Ich öffnete das Fenster und fing das Tier im Fluge. Es war die nächste Analogie zu

einem goldenen Skarabäus, welche unsere Breiten aufzubringen vermochten, nämlich ein Scarabaeide (Blatthornkäfer), *Cetonia aurata*, der gemeine Rosenkäfer, der sich offenbar veranlasst gefühlt hatte, entgegen seinen sonstigen Gewohnheiten in ein dunkles Zimmer gerade in diesem Moment einzudringen. Ich muß schon sagen, dass mir ein solcher Fall weder vorher noch nachher je vorgekommen, ebenso wie auch der damalige Traum der Patientin ein Unikum in meiner Erfahrung geblieben ist.

Die Patientin war tief bewegt und weinte. Ihre Therapie nahm dadurch eine andere, positive Wendung.

In Jung verfestigte sich der Eindruck, dass Zufälle einen tieferen Sinn haben könnten. Er definierte:

Ich gebrauche den allgemeinen Begriff der Synchronizität in dem speziellen Sinn von zeitlicher Koinzidenz zweier oder mehrerer nicht kausal aufeinander bezogener Ereignisse, welche von gleichem oder ähnlichem Sinngehalt sind.

Synchronistische Ereignisse sind nicht wiederholbar, sondern einzigartig. Solche Ereignisse entziehen sich als klassisch-wissenschaftlicher und experimenteller Untersuchung. Denn für letztere gilt, dass das untersuchte Ereignis unter gleichen Bedingungen bei Wiederholung zum selben Resultat führt. Bei klassischen Synchronizitäts-Experimenten *verkrümelt* sich der Effekt bei Wiederholung des Experiments, die Forscher nennen das „decline“ (Rückgang, Abnahme).

Um dem Geheimnis synchronistischer Phänomene auf die Spur zu kommen, brauchen wir „ein anderes Denken“. *Spontaneität, assoziative Einfälle* könnten ein Weg sein, den Dingen auf den Grund zu gehen, da sie selber synchronistisch miteinander zusammenhängen.

C. G. Jung und Wolfgang Pauli über Synchronizität

Der berühmte Physiker und Nobelpreisträger Wolfgang Pauli irritierte seine Kollegen dadurch, dass in seiner Nähe infolge seiner psychokinetischen Ausstrahlung wertvolle physikalische Geräte zu Bruch gingen und Experimente versagten. Sein Kollege von der Uni Hamburg, der Experimentalphysiker Otto Stern, verbot Pauli deshalb in Sorge um die kostbaren Geräte in seinem Institut ausdrücklich, dies aufzusuchen.



Wolfgang Pauli (li) C. G. Jung (re) (Quelle IPPM)

Einmal saß Pauli am Fenster eines Cafés und grübelte, dabei spielten seine emotionalen Probleme und die Farbe rot eine Rolle. Er starrte längere Zeit gebannt auf ein Auto direkt vor dem Café, das dann plötzlich Feuer fing und abbrannte. Pauli selber hat an seinen Effekt durchaus geglaubt. Er spürte das Unheil bereits vorher als unangenehme Spannung, und wenn dann tatsächlich das erahnte Missgeschick – einen anderen! – traf, fühlte er sich merkwürdig befreit und erleichtert. Man kann den

„Pauli-Effekt“ durchaus als synchronistische Erscheinung, wie sie Jung beschreibt, auffassen.

Pauli galt unter seinen Kollegen als Genie – teils nannten sie ihn auch wegen seines messerscharfen Intellekts *den schrecklichen Pauli*, weil er ihre Theorien manchmal krass durchkreuzte. Mit Frauen hatte er so seine Probleme, weshalb er sich an Jung wandte, um sich in Therapie zu begeben. Der vermittelte ihn an eine seiner Therapeutinnen.

Beide tauschten sich über viele Jahre zum Thema Synchronizität aus. Für Jung waren das – wie bereits gesagt – sich zeitlich oder räumlich zusammen ereignende Phänomene, die nicht durch Ursache-Wirkung zu erklären sind, aber einen sinnvollen Zusammenhang aufweisen. Synchronizität war für beide ein natürliches Organisationsprinzip, das auf Sinnhaftigkeit und Zielgerichtetheit verwies. Es verband Geist und Materie in der Weise miteinander, dass weder Geist aus Materie noch Materie aus Geist ableitbar ist.

Im Laufe der Jahrzehnte rückte die *nichtlokale Verschränkung von Quantenzuständen* stärker in den Fokus der Quantenphysiker:

Zwei Materieteilchen gehen eine so enge Verbindung ein, dass sie die *Verschränkung* – ihre Verbindung – behalten, egal, wie weit sie voneinander entfernt sind. Sie drückt sich darin aus, dass eine Änderung des Quantenzustandes des einen, unmittelbar und schneller als mit Lichtgeschwindigkeit, eine entsprechende Veränderung beim anderen Teilchen nach sich zieht. Das aber widerspricht der Relativitätstheorie, nach der nichts schneller als Licht sein kann, weshalb Einstein es eine „*spukhafte Fernwirkung*“ nannte, die er nicht mochte, weil die ihm unheimlich war.

Diese Quantenverschränkung kann als kleinste Einheit der Synchronizität angesehen werden. Wir gehen im Kapitel „Quantenmechanik und Bewusstsein – David Bohm“ noch einmal ausführlicher auf diese Seltsamkeit ein.

Ein telepathisches Experiment zeigt Entsprechungen auf der psychologischen Ebene:

Zwei Versuchspersonen, Jack und Jill, sitzen in getrennten, schalldichten und elektronisch abgeschirmten Räumen vor je einem Bildschirm. Aus zwei Stapeln mit drei gleichen Bildern wird mit Hilfe eines Zufallsverfahrens je ein Bild ausgewählt und das eine Jack, das andere Jill auf den Bildschirm geleitet, so dass sie die Bilder gleichzeitig betrachten. Sie entscheiden beide, ob sie das gleiche Bild sehen wie der andere oder ob sie verschiedene Bilder vor sich haben, und signalisieren ihre Entscheidung an ein Registriergerät. Der Versuch wird etwa 1000 Mal wiederholt. Ergebnis: Zwar antworten – der Zufallswahrscheinlichkeit gemäß, Jack und Jill je in 50% der Versuche mit „ja“, in 50 % mit „nein“. In den Fällen aber, in denen sie das gleiche Bild vor sich haben, stimmen ihre Antworten zu 77% überein, während es nach dem Zufallsprinzip ebenso 50 % sein müssten.

Das ist eine psychologische Verschränkung und deutet auf ein synchronistisches Ereignis hin.

Verschränkung und Synchronizität sind Verbindungs-Begriffe einer neuen Denkweise, die über das bisherige Wirklichkeitsverständnis hinausgeht.

Der nichtkausale (also nicht: „Ursache-Wirkung“) Zusammenhang, wie er in der *Verschränkung* erscheint, ist ein methodisch und experimentell fassbarer Teil dieser Wirklichkeit. Pauli und Jung sahen in der Synchronizität einen Universalbaustein dieser neuen Wirklichkeit und suchten ihn an Beispielen zu konkretisieren. Ihnen war auch schon die große Spannweite bewusst zwischen Synchronizität mit naturgesetzlich-allgemeinen Zügen und den gestalt-einmaligen Formen der Synchronizität, wie sie sich vor allem in spontanen Erlebnissen niederschlagen.

Man spricht bei wechselseitiger Verbundenheit von verschiedenen Teilen eines Ganzen auch von „Kohärenz“. Sie spiegelt sich

in den Korrelationen zwischen den Teilen wider. Solche „Korrelationen“ sind Zusammenhänge, die man messen kann. Man kann dann in gewissen Grenzen auch bestimmen, wie eng und stark der Zusammenhang zwischen zwei Messbereichen ist. Ein Beispiel ist Größe und Gewicht eines Menschen. Normalerweise wird mit der Größe auch das Gewicht eines Menschen zunehmen und entsprechend hoch korrelieren (zusammenhängen).

Das Konzept der Verschränkung, nach dem eine Voraussage beliebig entfernter unmittelbarer Effekte zwischen subatomaren Teilchen möglich ist – also ganz gleich, wie weit sie voneinander entfernt sind – kann daher auch als *Quantenkohärenz* bezeichnet werden. Im Rahmen der *Vereinheitlichten Quantentheorie* und der *Verallgemeinerten Nicht-Lokalität* bezeichnen Forscher das als „*generalisierte Verschränkung*“. Kohärenz beruht unter anderem auf nicht-lokalen (beliebig entfernten) Beziehungszusammenhängen, also nicht-kausalen (Ursache-Wirkungs-) Beziehungen. Das bedeutet, dass Verschränkungszusammenhänge (Korrelationen) nicht auf eine Signalübertragung zwischen den beobachteten Ereignissen zurückgeführt werden können. „Zufall“ ist meist der landläufig benutzte Begriff für solche Ereignisse – siehe dazu die Beispiele aus der Realität psychologischer Praxis im nächsten Kapitel. Kohärenz und Korrelation sind Merkmale der *Sinnhaftigkeit synchronistischer Zufälle*.

Wir finden Kohärenz auf verschiedenen Ebenen: Auf zellulärer, physiologischer, psychologischer, sozialer, wirtschaftlicher, nationaler Ebene usw. Gemäß vereinheitlichter Quantentheorie können daher analoge Strukturen für die Beschreibung von verschränkten Phänomenen in unterschiedlichen Disziplinen (Biologie, Psychologie, Chemie ...) angewandt werden.

Verschränkungskorrelationen können nur zwischen „paradoxen“, miteinander unvereinbaren (inkompatiblen, *komplementären*) Merkmalen bestehen. Dies können Korrelationen

zwischen Teilen eines Systems, aber auch zwischen Teil und Ganzem sein.

Global	Lokal	Bereich
Barmherzigkeit	Recht	Gesetz
Einheit	Trennung	Entwicklung
Ganzheit	Teil	Systemtheorie
Gemeinschaft	Individuum	Gesellschaft, Systembeschreibung
Ruhe	Aktivität	Meditation
„Mutter Natur“ (Magna Mater)	Konkrete Umwelt	Natur

Tabelle 1: Mögliche und vorgeschlagene Beispiele für komplementäre Beziehungen außerhalb der Physik

Wir schlagen vor, Verschränkungskorrelationen psychologisch im übertragenen Sinne als den „Herzensaspekt“ in dem Spiel zwischen *Kopf* und *Herz* aufzufassen, deren Unvereinbarkeit Bestandteil des Erlebens eines jeden ist. Dem Intellekt sind „Unterscheidung, Analyse, Trennung, Aufspaltung, Kontrast, Kompliziertheit“, dem Herzensaspekt „Vereinheitlichung, Einheit, Einswerdung, Ein-Fachheit, Versöhnung der Gegensätze“ zuzuordnen.

Wolfgang Pauli meinte in einer Arbeit über Kepler „Es wäre am meisten befriedigend, wenn sich Physis (Körper) und Psyche (Geist) als komplementäre (einander ergänzende) Aspekte derselben Wirklichkeit auffassen liessen.“ Diese *bewusstseins-transzendente zeitlose Einheit hinter der Welt der Vielheit* hat Jung, in Anlehnung an den Begriff der „einen Welt“ des Alchemisten Gerhard Dorn (um 1600), als *unus mundus* (deutsch „eine Welt“) bezeichnet. Damit wäre die Zweiheit von Psyche und Materie aufgehoben in einem umfassenden Dritten.

Nach Primas ist die Spaltung der *einen* ursprünglichen-uranfänglichen („primordialen“) Welt unvermeidlich, da ohne diese Unterscheidung keine Erkenntnis stattfinden kann.

Wir haben ... allen Grund anzunehmen, dass es nur eine Welt [gibt], in der *Psyche und Materie ein und dieselbe Sache sind, die wir zum Zweck der Erkenntnis voneinander trennen-unterscheiden.*

Primas resumiert: „Die *primordiale* Realität ist ungeteilt, wir haben sie zu teilen.

Jung und Pauli führten über Jahrzehnte einen Briefwechsel, in dem sie den Hintergründen synchronistischer Phänomene auf die Spur zu kommen versuchten. Anders als Freud erkannte Jung, dass das Unbewusste nicht nur aus Verdrängtem besteht und dass es mehrere Ebenen enthält. Auf den tieferen Ebenen stoßen wir auf ein Unbewusstes der Familie, dann der größeren Gruppe, des Volkes, der Kulturgemeinschaft – zum Beispiel der Menschen des Abendlandes. Noch darunter liegt die Ebene des *Kollektiven Unbewussten*, der Grundstruktur der menschlichen Seele. Von dieser Tiefenschicht meinte Jung, dass wir letztlich nicht wüssten, wie weit sie reicht. Sie verbindet die Menschen untereinander, aber auch den einzelnen mit der Umwelt.

Diese spezielle Psyche verhält sich so, als wäre sie *eine* und nicht, als wäre sie in viele individuelle Seelen aufgespalten. Sie ist nicht-persönlich. (Ich bezeichne sie als „objektive“ Psyche.) Sie ist überall und zu allen Zeiten dieselbe Da die „objektive Psyche“ nicht auf die Person begrenzt ist, wird sie auch nicht durch den Körper begrenzt. Sie manifestiert sich daher nicht nur im Menschen, sondern gleichzeitig in Tieren und sogar in physikalischen Gegebenheiten ... Diese letzteren Phänomene bezeichne ich als die *Synchronizität archetypischer Ereignisse*. Zum Beispiel gehe ich mit einer Patientin im Wald spazieren. Sie erzählt mir den ersten Traum ihres Lebens, der einen unauslöschlichen Eindruck auf sie machte. Sie hatte einen Geisterfuchs gesehen, der die Treppe in ihrem Elternhaus

herunterlief. In diesem Augenblick kommt, keine vierzig Meter von uns entfernt, ein wirklicher Fuchs unter den Bäumen hervor und läuft ein paar Minuten lang ruhig den Weg vor uns her. Das Tier verhält sich so, als wäre es der Partner in der menschlichen Situation. (C. G. Jung, zitiert nach Wertenschlag-Birkhäuser, 1995)

Durch Beobachtungen von Synchronizitäten, d.h. sinnvollem Zusammentreffen von inneren Wahrnehmungen mit äusseren Ereignissen kam Jung später zur seiner Annahme, dass das kollektive Unbewusste *jenseits der Unterscheidung von Geist und Materie eine Einheit* bilde. Nach Jung enthält das Kollektive Unbewusste den Erfahrungsschatz der gesamten Menschheitsgeschichte und hat eine aufbauende, ordnende Funktion. Jung und Pauli bezeichneten diese Ebene ursprünglich als den „Anordner“.

Jungs Archetypen als solche „Anordner“ sind unanschauliche Strukturen und Erfahrungsmöglichkeiten, die sich als symbolische Bilder manifestieren. Die bekanntesten sind Anima (weiblicher Seelenanteil) und Animus (männlicher Seelenanteil), tiefer liegend als die den Archetypen („Urbildern“) übergeordnete Ebene ist das SELBST als ordnendes Prinzip.

Atmanspacher spricht von *Dual-Aspekt-Monismus* (Monismus = ein einziges Grundprinzip für alle Phänomene) bei Pauli und Jung. Er verbindet einen *ontischen* (seinsmäßigen) Monismus, der durch eine *psychophysisch neutrale Hintergrundrealität* gespiegelt wird, mit einem *epistemischen* (erkenntnisbezogenen) *Dualismus* des *Mentalen* (*Geistigen*) und des *Physischen* (*Körperlichen*). Geist und Materie erscheinen bei Pauli und Jung als *komplementäre* (*einander ergänzende*) *Aspekte*: Miteinander unvereinbar, aber *beide* notwendig, um die *Ganzheit* des Geist-Materie-Systems erschöpfend zu beschreiben. Pauli schreibt an Jung:

„Am befriedigendsten wäre es, wenn Physis (Körper) und Psyche (Geist) als komplementäre (einander ergänzende)

Aspekte ein und derselben Realität aufgefasst werden könnten.“

Jung prägte dafür den Begriff des *unus mundus* – *eine Welt*.

Zweifellos beruht die Idee von *unus mundus* auf der Annahme, dass die Vielheit der erfahrbaren Welt auf einer zugrundeliegenden Einheit beruht, und dass nicht zwei oder mehr grundsätzlich verschiedene Welten nebeneinander existieren oder miteinander vermischt sind.

Jung sieht *unus mundus* in Beziehung zum *individuellen Selbst*.

Das erinnert stark an die *Nicht-Zweiheitsphilosophie* des auf dem indischen Subkontinent seit Jahrtausenden überlieferten *Advaita Vedanta* (A-Dvaita = Nicht-Zweiheit). In der vedischen Advaita-Philosophie bedeutet *Atman* den „inneren Seelenfunken“ im Menschen und *brahman* das Insgesamt des zugrundeliegenden universell umspannenden Absoluten (Bewusstseins) – Atman und Brahman sind daher *nicht getrennt*.

Die *innerpsychische Zergliederung* geht mit einer *zergliederten Weltsicht* einher. Das muss so sein, weil ohne diese trennende Unterscheidung keine Erkenntnis möglich wäre. In Wirklichkeit jedoch gibt es keine „zerschnittene“ Welt: Für ein vereintes Individuum gibt es einen „*unus mundus*“. Er muss diese eine Welt unterscheiden, um sie begreifen zu können, aber er darf nicht vergessen, dass das, was er unterscheidet (analytisch spaltet / trennt), immer die eine Welt ist, und die Unterscheidung ist eine Voraussetzung für das Bewusstsein. (Jung an Pauli).

Die Aufteilung des *unus mundus* führt zu „beliebig entfernten Zusammenhängen / Verbindungen“ zwischen den nun entstandenen Einzelbereichen. Diese Verbindungen zeugen nach wie vor von der ursprünglichen Ganzheit.

Welche Bedingungen müssen *Synchronistische Ereignisse* nun erfüllen ?

1. Ein Paar von gleichzeitigen Ereignissen besteht aus einem *innerlich gedachten* und einem *äußerlich wahrgenommenen* Teil.
2. Eine kausale (Ursache-Wirkungs-) Beziehung zwischen den beiden Ereignissen ist absurd bzw. undenkbar.
3. Die beiden Ereignisse hängen miteinander durch eine Bedeutung (einen „Sinn“) zusammen, den sie durch ihr gleichzeitiges Auftreten schaffen.

Pauli sprach von einer *akausalen (nicht-Ursache-Wirkung) Ordnung* und betrachtete Synchronizität als *teleologisch ausgerichtete Finalität* (zielgerichtete Zweckbestimmtheit) einer nicht-kausalen Ordnung. Sowas kann nicht absichtlich erzeugt werden.

Synchronistische Phänomene sind nicht wiederholbar und können deshalb auch nicht gesetzmäßig erfasst werden. Die uns vertrauten wissenschaftlichen Denkweisen aristotelischer - newtonscher Denktradition taugen nicht dazu, sie zu verstehen oder zu erklären: Wir brauchen dafür neue Denkweisen und Wahrnehmungen !

Das freie Assoziieren (freie Einfalls-Technik) Freuds entzog sich bewusst dem Nachdenken und Grübeln. *Spontaneität* ist eher geeignet, zu einer Erkenntnis zu führen als systematische Analyse oder „Nachdenken“, bei der sich die gesuchten Phänomene eher „verkrümeln“.

Wir werden uns im Kapitel *Quantenmechanik und Bewusstsein* ausführlicher mit den geheimnisvollen Hintergründen und Gesetzmäßigkeiten synchronistischer Ereignisse beschäftigen.

Synchronizität und Spontanheilung in der Psychotherapie

1. Fallbericht zur Synchronizität

Eine achtundzwanzigjährige Patientin klagt über „aggressives Genervt-Sein“, häufiges Weinen, Albträume mit Wölfen, Ruhelosigkeit bis zum Erschöpfungszustand und Zusammenbruch. Sie hat seit Monaten „durchgepowert“. Sie arbeitet in einem Krankenhaus auf der XXXXX-Station. Es gibt Probleme mit dem stationsführenden Arzt – auch bereits von einigen Kolleginnen der Krankenhausleitung gemeldet.

Der Arzt ist zwar kompetent, jedoch „un-menschlich“. Schmerzleidende Patienten überlässt er den diensthabenden Schwestern auf der Station, die dann selber die Analgesie in die Hand nehmen. Die Patientin kann kaum aushalten, die Patienten in Schmerzen zu sehen. Sie ist auch perfektionistisch, steht stets unter Druck und hohem moralischen Anspruch an sich selbst.

Sie hat das Autogene Training gelernt und praktiziert es regelmäßig, schläft meist dabei ein. Wenn sie mit ihrem Chef nichts zu tun hat, geht es ihr gut und sie ist unternehmungslustig, teils auch überaktiviert.

2 Monate nach Therapiebeginn überlegen wir berufliche Alternativen: Optikerin, Lehrerin für Pflegeberufe, u. a. Sie kümmert sich um Fortbildung und andere Jobs, bedient weiter ihre Pflichten auf der Station.

8 Monate nach Therapiebeginn hört sie im Krankenhaus auf und findet in einiger Entfernung eine Stelle zur Betreuung von Schwerbehinderten. Die Arbeit ist völlig anders als im Krankenhaus.

Bald reicht das Autogene Training nicht aus. Sie hat über vedische („transzendente“) Meditation gehört und gelesen und beschließt, das zu lernen. Sie lernt es von einem unabhängigen Meditationslehrer.

14 Monate nach Therapiebeginn wird die neue Arbeitsstelle zum Problem – eine Hälfte der Mitarbeiter mag sie, die andere gerade nicht und beginnt, sie zu mobben. Der Arbeitsvertrag läuft aus, die Probezeit ist vorüber.

Wir diskutieren verschiedene berufliche Möglichkeiten: Konditorin, Bühnenbildnerin, Wellness- und SPA – Trainerin, Lehrerin im Gesundheitsbereich.

20 Monate nach Therapiebeginn erhält sie eine neue Stelle in der ambulanten Pflege, hat dann später die Aussicht als „Wundmanager“ arbeiten zu können.

Nach fünf Wochen ist sie hoffnungslos überfordert in der ambulanten Pflege wegen Wechselschicht und ungenügender Bezahlung.

Es kommt das Therapie-Ende nach Absolvierung von inzwischen 60 Sitzungsstunden. –

26 Monate nach erstem Therapiebeginn, ein halbes Jahr nach letztem Therapieende kehrt die Patientin verzweifelt in die Praxis zurück. Sie arbeitet immer noch in der ambulanten Pflege bei der Caritas – es ist „hart“, „brutal“ und sie ist völlig erschöpft. Zu wenig Schlaf, nicht einmal mehr Zeit für die tägliche Meditation. Zuletzt „Dienst 19 Tage am Stück“. Sie hat nun viel *Angst*. Sie lässt sich krankschreiben, da die Belastung seit zwei Wochen weit über das erträgliche Maß hinaus ging. Mit ihrer au-Schreibung machte aber der Freund Schluss, obwohl er sie „noch sehr liebt“ – jedoch habe ihre Liebe ihn schlicht „erdrückt“, auch er hält es nun nicht mehr aus.

28 Monate nach erstem Therapiebeginn: Eine Reha / berufliche Reha steht im Raum. Jobwechsel zu einem kreativen Job wie z. B. Floristin wird angedacht.

Hamsterrad im Kopf, alte Hänseleien – „dick-klein-hässlich“ – aus der Schule kommen in der Meditation wieder hoch und beginnen sich aufzulösen.

Sie gibt ihre Wohnung auf und zieht mit einer Freundin zusammen. Der VDK – größter Sozialverband Deutschlands – empfiehlt ihr, einen GdB (Grad der Behinderung) zu etablieren – mit ihren nur 31 Jahren ! In der Arbeitsagentur „hängt sie im Schacht“ – keine Reaktion auf Anrufe.

29 Monate nach erstem Therapiebeginn, 5 Monate nach Wiederaufnahme der Psychotherapie ist ihre Hausärztin bereit, sie bis zum Jahresende (das ist noch sechs Monate hin !) krank zu schreiben.

Sie gesellt sich wieder dem Kreis der MitpatientInnen hinzu, da sind einige neue dabei. Wie üblich bringt sie sich ein, erzählt von ihrer zweijährigen therapeutischen Odyssee und der Schwierigkeit, aus den Gesundheitsberufen herauszukommen und ein passendes Berufsfeld für sich zu finden.

Nach wenigen Minuten schließt sie und nach kurzer Pause fragt ein junger, ihr bisher unbekannter Mitpatient: Was wäre denn mit Gold-Verkauf ? Die Patientin reagiert verduzt. Wie bitte? Er sagt, wir sind ein junges Team und verkaufen Edelmetalle online. Wir schaffen das nicht mehr, es wird zuviel für uns und wir suchen einen neuen Mitarbeiter. Ob sie nicht Lust hätte ? Sie könne sich das doch einfach mal ein paar Tage vor Ort ansehen und schauen, ob es was für die ist.

So geschah es, es gefiel beiden Seiten und sie erhielt nach Rückkehr von der Reha einen Arbeitsvertrag mit der Option, später eine Ausbildung zur Bürokauffrau zu machen.

Es erfolgten in größerem Abstand wenige abschließende Einzelgespräche, jedoch keine weitere Therapie mehr.

34 Monate nach erstem Therapiebeginn, 10 Monate nach Beginn des letzten Therapieabschnittes war die Patientin symptomfrei und stabil und wir konnten die Therapie mit gutem Gefühl beenden.

Jahre später hörte ich über Dritte, dass es ihr gut gehe, sie mit ihrem Beruf gut zurecht kommt und eine stabil funktionierende Partnerschaft führt.

Dieser Fall liegt mehr als ein Jahrzehnt zurück, ich nehme nun Kontakt zu ihr auf, muss zunächst Adresse und Telefonnummer herausfinden....

Eigenbericht der Patientin –gekürzt:

„Damals habe ich auf einer XXXXX-Station gearbeitet. Der Oberarzt hat seine Patienten wie Versuchsobjekte behandelt. Scheinbar war ihm nicht bewusst, wie er sich verhielt. Er soll eine Therapie gemacht haben und in YYYYYYYYY ein netter Arzt geworden sein.

Über die TM hatte ich damals noch nichts gehört. Auf Deine Empfehlung hin habe ich mich dafür entschieden und es nie bereut.

In der Firma mit dem Goldhandel war ich nur ca. ein halbes Jahr. Danach arbeitete ich drei Jahre in einer Steuerkanzlei am Empfang, wo ich mich zunehmend einarbeitete und später einen Großteil der Korrespondenzen sowie die Fristen- und Terminverwaltung übernahm.

2013 heiratete ich meinen heutigen Ehemann. Es handelt sich dabei um den Mann, der mich zu Beginn des zweiten Therapieanlaufes zunächst verlassen hatte. Die Situation mit einer möglichen psychischen Erkrankung hatte ihm zunächst Angst gemacht. Nachdem er aber merkte, dass sich das wesentliche dadurch nicht veränderte, gab er uns eine neue Chance.

Mittlerweile haben wir eine süße fünfjährige Tochter. Aus finanziellen Gründen arbeite ich wieder zu 35% in der ambulanten Pflege. Dabei führe ich das bei Dir erlernte immer wieder durch, setzte klare Grenzen, wenn es mir zu viel wird. Ich gestatte mir bewusst Fehler – um das zu üben – nichts, was anderen schadet. Außerdem sorge ich für ausreichend Schlaf. In dem Team dort komme ich sehr gut zurecht.

Je nach Bedarf erhöhe ich die Meditation. Durch sie habe ich gelernt, wirklich “abzuschalten“, d.h. alle Gedanken loszulassen. Ich habe gelernt, meine Gefühle und mich anzunehmen, nicht zu unterdrücken. Es gibt einzelne Tage, an denen ich scheinbar grundlos traurig bin oder kleinere Angstschübe bekomme. Aber ich habe keine Angst mehr davor. Ich erlebe diese Gefühle bewusst, empfinde das auch nicht als negativ. Wenn ich weinen muss, tue ich das, denn danach geht es mir wieder besser.

Die Zeit der Therapie und des Umbruchs war hart, aber es hat sich gelohnt. Sicher hätte ich sonst vieles nicht gelernt und niemals eine so ausgeglichene, gleichberechtigte Beziehung zu meinem Partner aufbauen können. Ich hätte meine Grenzen und Möglichkeiten weiter falsch eingeschätzt und einfach nur funktioniert anstatt zu leben.

Dafür wollte ich mich auch schon lange bei Dir bedanken. Aber es lag eine so lange Zeit dazwischen, dass ich gedacht habe, Du hättest mich längst vergessen.

Kommentar:

Dieser Fallbericht ist ein gutes Beispiel für den Gegensatz zwischen engmaschiger langfristiger und kleinschrittig fortschreitender Psychotherapie einerseits und dem „Aha-Effekt“ einer völlig unerwarteten Problemlösung „aus dem Nichts“ innerhalb von Sekunden. Sowa ist absolut unplanbar und es änderte die Situation von jetzt auf gleich vollständig und dauerhaft und löste das Problem komplett. Deshalb haben wir Zeitintervalle hinzugefügt. Sie geben einen Eindruck vom Kontrast zwischen sich „endlos hinziehenden Therapiesitzungen“ und der raschen Augenblickslösung, die im Rückblick wie das Umlegen eines Hebels, wie eine Weichenstellung wirkt.

Es handelt sich hier auch um zwei wechselseitige und gleichzeitige Wunscherfüllungen – der Bedarf der Patientin und der

des Patienten werden beide gleichzeitig bedient. Und beide wussten vorher nichts voneinander.

2. Fallbericht zur Synchronizität

Auch dieser Fallbericht beginnt mit einer „quälend langen“ Psychotherapiephase. Das ist typisch für Probleme, die mit Zwangsstörungen zusammenhängen, was Veränderungen erschwert. Die Patienten „kleben“ an der Situation, und sie fühlen sich zugleich dadurch gequält und sehen keinen Ausweg.

Die Patientin – Ingenieurin einer behördlichen Prüf- und Kontrollstelle – suchte mich zum ersten Mal am im Herbst 2012 auf. Sie beklagt Überforderung, Schlafstörung - sowohl einschlafen als auch durchschlafen. Der „Motor lief nicht mehr“, sie sei „heruntergekommen“. Sie fühlte sich angespannt, nervös, leidet unter Selbstzweifeln und mangelndem Selbstbewusstsein. Seit über einem Jahr leide sie unter Erschöpfung und habe Weinatacken.

Als *Therapieziel* bezeichnete sie, „besser mit Stress umzugehen“, „eher den Punkt erkennen, an dem sie sich zurücknehmen müsse“.

Die Symptomcheckliste ergibt einen Maximalwert in **Zwang**, deutlich erhöhte Werte in Depression und Angst und leicht erhöhte Werte in Aggression und Paranoid (Argwohn, Misstrauen).

Diagnosen: Depression mit Psychosomatik; akute Belastungsreaktion; weitere psychosomatische Störungen; Schlafstörung

Nach längerer Krankenschreibung hatte sie soeben mit der Wiedereingliederung begonnen, deren Abbruch ich angesichts ihres Zustandes mit Anfällen von Weinen empfahl. Die Patientin klagte, ihr Wünsche würden von Kollegen und Vorgesetzten nicht berücksichtigt.

Sie zweifelt sehr an der Fortführung ihrer Arbeit an derselben Arbeitsstelle, sieht auch die Notwendigkeit, etwas verändern zu

müssen Davor hat sie jedoch große Ängste, denn die bisherige Stelle bietet ihr Sicherheit und sie sieht keine Alternativen für sich in ihrer Behörde. Sicherheitshalber macht sie eine längerfristige private Fortbildung, um sich höher zu qualifizieren.

Zu Beginn der Therapie empfehle ich der Patientin, regelmäßig Sport zu treiben. Zusätzlich bitte ich sie, sich zur vedischen Meditation (TM) zu informieren. Sie beschließt, diese Meditation zu lernen. Sie setzt beides zuverlässig um: Sport dreimal wöchentlich eine knappe Stunde, Meditation täglich morgens und abends zu je 25 Minuten. Wenige Wochen später hat sie keine Probleme mehr mit dem Schlafen.

Die als notwendig erkannte berufliche Veränderung „möchte sie auf sich zukommen lassen“, bemüht sich jedoch nicht sonderlich aktiv darum. Sie sieht ein, dass sie ihr Verhalten an der Arbeitsstelle verändern muss – „aber nicht sofort“. Zwischendurch fasst sie den *festen* Entschluss, nicht mehr an die Stelle zurückzukehren.

Ein halbes Jahr nach Beginn der Therapie beginnt die Patientin mit der *Wiedereingliederung*. Es stellen sich zeitnah erste Zeichen der Überforderung ein. Sie kann liegen gebliebene und unbearbeitete Akten nicht aushalten. Den Gedanken an Veränderung blockiert sie nun völlig und beginnt sich verbissen und zwanghaft durchzubeißen. Die ihr empfohlene Krankschreibung lehnt sie ab.

Neun Monate nach Therapiebeginn sieht sie die Notwendigkeit der Veränderung, „*brauche aber noch Zeit*“. Wenig später arbeitet sie wieder Vollzeit, „bis jetzt geht's“. Ein knappes Jahr später wirkt die Patientin „aufgeweckt und entspannt“. Sie meint, die Meditation helfe ihr sehr dabei.

Ein Jahr nach Therapiebeginn nimmt sie es mit ihrer Arbeit zwanghaft genau, fühlt sich durch bestimmte Kunden genervt, ein Mitarbeiter fällt krankheitsbedingt aus und die Arbeit wird auf die restlich noch anwesenden KollegInnen verteilt. Die Patientin möchte die Therapie vor allem wegen des noch

schwebenden Themas „Job / berufliche Veränderung“ weiterführen. Sie sieht immer noch keine berufliche Alternative.

15 Monate nach Therapiebeginn: Ein großes Bauprojekt wird in der Stadt begonnen, mit dem Hauptthema ihrer speziellen Weiterbildung, die nun beendet ist. Die „Hausaufgabe“, sich dort einmal unverbindlich zu informieren, da sie ja gerade dort „hineinpasst“, lehnt sie beharrlich ab.

16 Monate nach Therapiebeginn: Die Patientin wird in der Wahrnehmung ihrer Therapietermine unzuverlässig, erscheint ohne Abmeldung nicht zum Termin.

17 Monate nach Therapiebeginn: Ich erbitte Abschlussgespräch wegen der stotternden Wahrnehmung der Termine und Nichterfüllung der verhaltenstherapeutischen „Hausaufgaben“.

20 Monate nach Therapiebeginn: Nach einigen wenigen Gesprächskontakten berichtet die Patientin über Verstärkung ihrer ursprünglichen Symptome, lehnt aber weiterhin ab, etwas zu ändern. Die Therapie wird daraufhin *beendet*.

6 Jahre später: Die Patientin meldet sich telefonisch erneut und berichtet, sie leide wieder unter einer depressiven Episode und sei seit 5 Wochen krank geschrieben. Auslöser seien wie Jahre zuvor Überlastung / Überforderung, Ängste, falsche Entscheidungen zu treffen. Die Meditation habe sie seit Ende der vorherigen Therapie in all den Jahren jedoch regelmäßig weitergeführt.

Wir nehmen die Psychotherapie wieder auf.

Beschwerden jetzt: Depression mit körperlicher Mitbeteiligung; Angststörung; Zwangsstörung; akute Belastungsreaktion.

Die Patientin berichtet zunächst darüber, was in der Zwischenzeit und den letzten Jahren passierte. Es sei eine Zeit lang besser gegangen. Dann habe es wieder Überforderung gegeben, trotz Urlaub, Meditation und Sport. Zwei Monate vor der jetzigen Wiederaufnahme der Therapie habe sie den Punkt erreicht, „wo nichts mehr geht“. Sie ist erneut schlafgestört. *Jetzt sei der*

Punkt erreicht, wo sie etwas ändern müsse. Nun seit knapp drei Monaten krankgeschrieben. Es läuft ein betriebliches Eingliederungsmanagement mit den Schwerpunkten „pushen“ und „unterstützen“. Wir diskutieren drei verschiedene Wechsellmöglichkeiten innerhalb der Behörde mit der Bitte, sich bezüglich einer von diesen kundig zu machen. Ein *Traum* bestätigt ihr, dass es nicht sinnvoll sei, jetzt bereits in die Wiedereingliederung zu gehen.

Ich rege eine Auszeit an, die Patientin setzt das mit zehntägigem Aufenthalt auf einer Insel um. Von der Auszeit kehrt sie sichtlich befreit / freier, weniger verkrampft, weniger zwanghaft zurück.

Die Krankschreibung wird weitere 3 Monate bis ins Frühjahr des folgenden Jahres fortgeschrieben. Der Beschluss, nicht mehr an die bisherige Arbeitsstelle zurückzukehren, steht (wie schon mal 6 Jahre zuvor) fest.

Die Behörde schlägt ihr zwei andere Abteilungen vor, in die sie wechseln könnte, beide Vorschläge sind für sie partout keine „Wunscherfüllungen“. Ihr geht es wie in den Jahren zuvor (ängstlich) um ihre *Sicherheit* und *Unabhängigkeit von ihrem Mann*.

Sie erzählt ihre bisherige jahrelange therapeutische Odyssee im Kreis anderer Patienten, an dem sie nun zum ersten Mal teilnimmt. Sie wiederholt dabei die von ihr seit vielen Jahren wiederholt vorgebrachten bekannten Argumente für ihr zögerliches Umsetzen und ihre bisher immer noch mangelnde Bereitschaft zur Veränderung.

Ich reagiere nicht auf das Gesagte, lasse es unkommentiert, bleibe still, um ein feedback aus dem Kreis der MitpatientInnen zu ermöglichen. Ein Naturwissenschaftler nimmt seit einigen Monaten an dem Kreis teil. Er ist normalerweise sparsam mit seinen Äußerungen, die jedoch mehrmals ohne viel Federlesens „auf den Punkt kommen“. Er erlebt die Patientin heute zum

ersten Mal. Und sagt dann sinngemäß auf ihre Einlassungen nur wenige Sätze, etwa derart:

„Du eierst hier rum und Du drehst Dich dabei nur im Kreis. Und Du sträubst Dich gegen jede Veränderung.“

Das waren etwa dieselben Worte, die sie auf die eine oder andere Weise seit Jahren von mir immer wieder in der Therapie gehört hatte. Während er sie aussprach, war mir, als liefen sie gleichzeitig in meinem Kopf ab. Mein Kopf schaltete spontan in einen betont wachen Zustand. Der Patientin ging es offensichtlich ähnlich. Wir waren beide „geschockt“ ob der Synchronizität, die wir beide spontan wahrnahmen. Der feedback Gebende war entspannt und offensichtlich unschuldig / unvorbereitet außerhalb der Besonderheit unseres synchronistischen Erlebens, schlichtweg „argloser Botschafter“ und feedback-Geber, ohne mehr zu wissen.

Ich erlebte einige Sekunden lang konzentrierte Stille im Raum.

Nur an unseren dann folgenden beiden Rückmeldungen – die der Patientin und meiner – entnahm der „naturwissenschaftliche“ Patient, dass da bei uns soeben etwas besonderes passiert war.

Sie argwöhnte nun – halb im Scherz und etwas unsicher –, ich hätte mich mit dem Patienten vorher abgesprochen. Wir klärten ihn auf und erzählten von den vergangenen sieben Jahren der bisherigen Therapie. Mit den ihm bisher unbekanntem Hintergründe begann er zu verstehen, was da soeben passiert war.

Die Patientin hatte dann eine unruhige Nacht und am nächsten Morgen „cancelte sie endgültig den Plan, an die bisherige Arbeitsstelle zurück zu kehren“. Statt dessen akzeptierte sie einen der alternativen Vorschläge, der schon seit 7 Jahren im Raum gestanden hatte.

Von da ab ging alles wie „von alleine“, wie „ungebremst“ einem Gefälle folgend. Die bisherige Chefin unterstützte sie, der neue Chef empfing sie mit offenen Armen, ihren alten

Schreibtisch räumte sie aus und bezog den neuen. Die neuen Kontakte mit KollegInnen entwickelten sich organisch und problemlos. Sie konnte noch Resturlaub nehmen. Überfordernde Anfragen aus dem bisherigen Arbeitsbereich greifen nicht mehr und lassen sie entspannt.

Sie beginnt sich an der neuen Stelle einzuarbeiten, Das Arbeitsgebiet erweist sich als interessant. Ihr Befinden ist ausgeglichen. Die Transformation liegt jetzt fünf Monate zurück. Das veränderte Therapieziel ist jetzt noch: Üben, Abläufe zu verändern und flexibler zu werden statt einzurosten.

Eigenbericht der Patientin:

„M. und ich hatten uns vorher weder gesprochen noch gesehen. Ihm war nur das von mir bekannt, was von mir in der Runde geschildert wurde, dass nämlich zwei Optionen für einen Tätigkeitswechsel bestehen. Eigentlich war meine Entscheidung schon getroffen und ich benannte Gründe, die dafür sprachen. Dann kam die Äußerung von M. – klar und direkt, schonungslos – „Alles Vorwände, nicht überzeugend, nach Rechtfertigung klingend“. Meine erste Gedanken: *“Was soll das? Der kennt mich und meine Situation doch gar nicht! Anmaßend.“*

Schon auf dem Rückweg nach Hause, gingen dann meine Überlegungen in die Richtung, dass M. recht hat, dass ich alles schön geredet und mir passend ausgelegt hatte und dass er mit dem, was er gesagt hatte, genau den wunden Punkt getroffen hatte. Nur dass ich es mir bisher nicht eingestanden hatte. Als ob ein Tuch weggezogen und auf einmal erkennbar wurde, was sich wirklich darunter verbirgt.

M's Äußerungen haben den letzten entscheidenden Stoß / Tritt gegeben. Ich benutze bewusst die Wörter Stoß / Tritt, weil es kein sanfter Schubser war ;-)

Eigenbericht des feedback-gebenden Patienten:

Eine Patientin berichtete von Ihren Problemen, die vorwiegend beruflicher Natur waren. Soweit ich es beurteilen kann, war der

Auslöser Ihres Therapiebedarfs eine beruflich bedingte Überlastung in Ihrer Position.

Ich hörte mir Ihre Ausführungen an und stellte eine kurze Zwischenfrage. Daraufhin versuchte Sie Ihre Position zu verteidigen, sie meinte, dass die mit Ihrer aktuellen Position verbundenen Probleme doch nicht so gravierend sein würden und wollte die Wiedereingliederungsmaßnahme in Ihrer alten Position zunächst beginnen und anschließend abwarten, ob Sie ggf. für die andere Position ausgewählt werden würde. Ihre Ausführungen zur Verteidigung Ihrer Position dauerten ca. 25-30 Minuten. Im Zuge dessen unterbrach ich Sie und meinte, dass Sie sich oftmals wiederholen würde und Ihre Darlegung nicht zielführend sei. Ferner merkte ich an, dass Sie sich nicht ohne Grund in Therapie befinden würde und etwas an Ihren Lebensstil, insbesondere Ihrer beruflichen Situation, ändern muss, um Ihre Lebensqualität wieder zu erhöhen.

Nach meinen Ausführungen zeigte der Therapeut eine erfreuliche Reaktion. Er äußerte, dass er genau diese Worte bereits oftmals zu Ihr sagte. Hierbei ist zu erwähnen, dass ich persönlich weder die Therapie der besagten Patientin verfolgte noch ein Vorwissen über den früheren Gesprächsablauf hatte. Schlussfolgernd klassifizierte mein Therapeut dieses Phänomen als Synchronizität. Im Rahmen dieser Therapiesitzung war mir indes die Tragweite dieses Ereignisses noch nicht bewusst.

Zwei Wochen später teilte die Patientin Ihren Entschluss mit. Sie entschied sich gegen eine Wiedereingliederung in der alten Position. Ihre Bewerbung für die neue Aufgabe beim gleichen Arbeitgeber wurde angenommen. Außerdem bemerkte die Patientin, dass insbesondere meine Ausführungen, d. h. die Synchronizität meiner Aussage und die meines Therapeuten, sie ‚läuterte‘ und dieses Ereignis stark zu Ihrer Entscheidungsfindung beitrug.“

Kommentar

Dies ist ein besonders schönes Beispiel für eine klassische Synchronizität. Die Aussagen des Naturwissenschaftlers waren im großen und ganzen fast wortgleich mit den Texten, die die Patientin seit Jahren von mir gehört hatte. Seine Worte liefen im Geist des Therapeuten zeitgleich – wie „telepathisch“ – ab, dessen Eindruck war, „*ich denke es und er spricht es aus*“ – er beschrieb es als eine sehr seltsame Erfahrung. Offensichtlich trafen die Worte des Patienten bei ihr auf eine tiefere Ebene und lösten stärkere Emotionen aus, gaben ihrem Geist jedoch auch einen stärkeren Anstoß als es die wiederholten Anregungen des Therapeuten vermochten.

3. Fallbericht zur Synchronizität

Über Email

Betr.: Viele Zufälle momentan

Hallo

gerade heute bin ich unglaublich überwältigt und sprachlos über Dinge, die mir in den letzten Wochen passieren. Ich wollte dich fragen, ob du dich aus spiritueller Sicht dazu äußern und mir vielleicht Tipps zum Umgang damit geben könntest. Mir macht es nämlich fast schon etwas Angst...

Von der Begegnung mit dem in Trennung lebenden Vater aus dem Kindergarten hatte ich ja bereits erzählt.

Jetzt kam es in den letzten Tagen 3 x vor, dass ich Menschen aus der Vergangenheit begegnet bin (teilweise 10 Jahre her). Ich hatte aber zuvor immer kurz an sie denken müssen und kurze Zeit später tauchten sie im realen Leben auf.

Die heutige Begegnung hat mich aber absolut aus der Bahn geworfen. Ich habe meine ganz große Liebe nach 12 Jahre wieder getroffen. Leider haben wir nie eine Partnerschaft geführt. Zu dem Zeitpunkt, ich war gerade Anfang 20, wusste ich schon genau, dass dies wohl der Mann für „für immer“ sein würde. Wir

hatten uns klassisch auf den 1. Blick ineinander verliebt. Allerdings fühlte ich mich noch lange nicht bereit für so eine ernste Partnerschaft, war auch eigentlich noch anderweitig vergeben, aber nun ja... Es dauerte seine Zeit, bis wir voneinander loslassen konnten.

Er fand irgendwann eine neue Frau, die beiden sind jetzt immer noch zusammen und zogen nach XXX. Seitdem habe ich ihn nie wieder gesehen aber auch nie vergessen. Er begleitet mich gedanklich fast täglich, mit ihm hatte ich die schönste und intensivste Zeit meines Lebens. Ich glaube, so etwas vergisst man nicht mehr.

Noch vor ein paar Tagen habe ich mir gewünscht, ihn einfach mal wiederzusehen...

Heute Morgen war es so weit. Ich war später dran als sonst und konnte meinen Augen nicht trauen, als ich IHN aus dem Kindergarten kommen sah. Er grüßte mich im Auto, aber vermutlich hat er mich nicht erkannt.

Was macht er ausgerechnet im XXXX Kindergarten in YYYYYY, wo er doch eigentlich in ZZZZZZ wohnt?

Ich musste mir bei einer Erzieherin noch die Rückversicherung holen, ob er es tatsächlich ist. Ja, er ist es, hat zwei Kinder in unserem Kindergarten untergebracht.

Mich hat es tatsächlich so überwältigt, dass ich angefangen habe zu zittern, mir wurde übel und im Auto habe ich geweint.

Die Überwältigung, dass sich dieser Wunsch erfüllt hat...Ihn nochmal sehen zu können ist nach wie vor unbeschreiblich.

Nur was mache ich denn jetzt? Einfach abwarten, was passiert? Das fällt mir schwer.

Es macht mir dazu etwas Angst, dass meine Gedanken scheinbar wirklich schnell Realität werden. Es fühlt sich fast an, als könne ich „zaubern“...

Email 2 Std später

Und seit ich versuche (es mir auch zunehmend immer besser gelingt) mein Denken und Grübeln zu unterbinden und der Spontaneität und Intuition mehr Raum zu lassen, loszulassen, zu vertrauen, mir selbst nicht ständig den Mund zu verbieten und für mich einzustehen, geht mir vieles einfacher von der Hand. Ich fühle mich frei und kraftvoller. Und Dank „Mutter Natur“ darf ich diese schönen Begegnungen erleben.

Email 3 Tage später

Wenn auch „Kleinigkeiten“ zählen, könnte ich dir noch ein paar Ereignisse aufzählen, die mich stutzig gemacht haben. Gerade materielle Wünsche erfüllen sich spielend leicht, aber eigentlich hat sich bisher fast jeder meiner Wünsche erfüllt. Und das läuft auch schon eine ganze Weile so.

Kommentar

Diese Patientin hat abwechselnde synchronistische Phasen von *Wunscherfüllungen* – aber auch *Pechsträhnen*. In den ersten Phasen ist sie hochgestimmt und begeistert. In den anderen herabgestimmt und missmutig. Die Zufallsereignisse sind in beiden Fällen teilweise beeindruckend.

Ein Jahrzehnt zuvor hatten die Ärzte bei ihr eine *manisch-depressive Störung* vermutet. Da stellt sich die Frage, ob westliche symptomzentrierte Diagnostik mitunter ethnozentrisch ein wenig scheuklappenmäßig und zu eingengt vorgeht. Wir möchten anregen, darüber neu nachzudenken, um solchen Phänomenen besser gerecht zu werden. Uns scheint nach längerer Beobachtung eindeutig, dass hier eine große Nähe zu ausgeprägten synchronistischen Ereignissen der einen *oder* anderen Art vorliegt.

4. Fallbericht: Spontanheilung durch Meditation

Therapeut:

Der Patient – Handwerksmeister, 51 Jahre, männlich – suchte telefonisch um einen Termin nach. Im ausführlichen Telefonat schildert er sein Anliegen und die Symptomatik:

- Er fühle sich getrieben, unruhig, leide unter Gedankenkreisen
- 8 Jahre zuvor burn-out wg. beruflicher Überlastung
- 6 Monate Krankschreibung mit Kurmaßnahme, erhielt dort einige Anregungen zu Entspannung und Sport
- Unter Stress Druck auf der Brust, Kribbeln im Kopf
- Kann nicht abschalten, wacht nachts schweißgebadet auf, Gedanken kreisen um die Arbeit, läuft dann in der Wohnung herum, kommt aber nicht zur Ruhe
- Seit anderthalb bis zwei Wochen nun Verschlimmerung aller Beschwerden
- Verstärkte Belastung am Arbeitsplatz
- Nach langer Wartezeit positive Testung auf ADHS an den EOS-Kliniken Münster
- Der behandelnde Psychiater kenne sich damit jedoch nicht aus, daher Facharztwechsel.
- Dort Verordnung von Medikinet 20 mg, nach $\frac{3}{4}$ Std „wurde der Kopf klar“; das hielt 3 Std an. Ärztl. Empfehlung: 2 x 20 mg tgl.; nach vorübergehender Besserung kehren die Symptome zurück
- Vorher verordnete Medikamente: Mirtazapin 30 mg 0 – 0 – 1 (7 Jahre); danach 20 mg (4 Jahre)

In der Erstkonsultation berichtet der Patient, dass er sich bei seinem Psychiater nicht mehr richtig aufgehoben fühlt, der könne mit ihm therapeutisch „nicht so recht“ etwas anfangen. Als Ziel der eventuell einzuleitenden Verhaltenstherapie äußerte der

Patient, er „wolle besser mit den Dingen umgehen, nicht gleich immer losrennen“.

Ich klärte ihn als erstes ausführlich zu den von ihm einzunehmenden Medikamenten und ihren UAW (Unerwünschten Arzneiwirkungen) auf und beschrieb ihm deren Risiken bei Langzeiteinnahme. Ich empfahl ihm jedoch, seine Medikamente erstmal beizubehalten. Entgegen meiner Empfehlung setzte er nach dem Erstgespräch auf eigene Veranlassung spontan seine Medikamente ab.

Der Patient hat bisher über viele Jahre psychotherapeutische Standardbehandlungen erhalten, die letztlich wegen mangelnder Effektivität für ihn auf Dauer unbefriedigend blieben. Nachdem die kassengestützten Therapien großenteils ziemlich ausgereizt sind, hab ich nicht vor, „zu versuchen, ein totes Pferd weiter zu reiten“. Deshalb rege ich an, dass er sich einmal mit Meditation als Alternative zu seiner bisherigen therapeutischen Odyssee beschäftigt. Bevor er sich zum Lernen der Meditation entscheidet, empfehle ich ihm, an einem Info-Vortrag dazu teilzunehmen.

Ich habe den Patienten danach nicht mehr gesehen.

Bericht Meditationslehrerin

Der 51jährige Patient nahm im April 2019 Kontakt mit mir auf, mit der Empfehlung und dem Wunsch, Meditation zu erlernen.

Im Vorgespräch beschreibt er seine Krankengeschichte. Er macht einen angespannten, unruhigen Eindruck und ist entschlossen, so rasch wie möglich Meditation zu erlernen. Mit anderen Entspannungsverfahren (Autogenes Training, PMR), hat er keine guten Erfahrungen gemacht und auch keine Regelmäßigkeit im Alltag erreicht.

Er nimmt dann an einem Kurs teil und übt die Meditation seitdem 2 x täglich – morgens und abends – für 25 Minuten aus.

Bereits in der ersten Meditation hat er eine ihn tief berührende Erfahrung tiefer Stille, Entspannung und ein Gefühl der

Verbundenheit. Am zweiten Tag erzählt er, dass er nach dem Erlernen in seinem Auto $\frac{1}{4}$ Stunde weinen musste – mit einem Gefühl des Glücks und der Dankbarkeit (seit vielen Jahren hatte er nicht mehr geweint). – Die weiteren Erfahrungen in den folgenden Tagen sind für ihn beeindruckend und tiefgehend. Ich konnte ihm das an seiner entspannten, freudigen und positiven Ausstrahlung ansehen.

O-Ton Patient:

„Nach der ersten Meditation verspürte ich schon ein Gefühl in meiner Brust von Freiheit sowie ein einfaches freies Atmen. Sonst war immer dieser Druck in meiner Brust und diese Beklommenheit. Auch dieses Kribbeln in meinem Kopf war während der Meditation weg und nach und nach verschwand es ganz.“

All dieses hielt nach jeder Meditation mehrere Stunden an.

O-Ton Patient:

„Schon am Tag der ersten Meditation, bei der Einführung mit Dir (der Meditationslehrerin) zusammen, wusste ich, dass es das sein wird, um von den Tabletten (Mirtazapin und Medikinet) wegzukommen, irgendwie spürte ich dies!“

„In der Meditation spüre ich immer dieses Gefühl von tiefer Ruhe und Entspannung und in der Ruhe lässt es mich auch oft sehr lange nicht atmen, ca.30-45 sec.“

Diese Atempausen sind seit den Achtzigern als TM-typische tiefe regenerative *breath suspension* bekannt.

Sein täglicher Umgang mit Stress und Herausforderungen hat sich seither grundlegend geändert. Er nimmt die Dinge leichter, macht sich nicht mehr so viele Gedanken, kann sich klarer abgrenzen und das auch ansprechen. Sein Schlaf ist wieder erholungsam und seine ehemals ständigen Angstgefühle haben sich „von 100% auf 10%“ reduziert. – Er sieht seiner Zukunft und dem Leben insgesamt positiv entgegen und erlebt in den letzten 16

Monaten eine deutliche Veränderung der Wahrnehmung seines Umfeldes, der Natur und der Menschen. Er sieht vieles klarer und erlebt die Natur in einer Intensität, die er vorher nicht kannte. – Einmal musste er auf dem Weg zur Arbeit an einer Kirschbaumallee, wo er seit Jahren wöchentlich durchfährt, anhalten, um die Schönheit der blühenden Bäume anzuschauen, was ihn tief berührte.

In regelmäßigen Abständen nimmt er an den Meditations-Seminaren teil und tauscht seine Erfahrungen mit anderen Meditierenden aus. Für ihn ist Meditation zu einem entscheidenden Teil seines Lebens geworden.

O-Ton Patient:

„Auch morgens für die Meditation eine halbe Stunde früher aufzustehen macht mir nichts, da ich mich sehr darauf freue und es mir einen guten Start in den Tag ermöglicht. - Nach der Meditation bin ich immer sehr entspannt und sage mir: Wo seid ihr kleinen Probleme!!“ Die Meditation hilft mir sehr, eine gewisse Ruhe und Gelassenheit zu haben und vor allem bin ich den Druck in der Brust und meinem Kopf los, dieser war zum Schluss nicht mehr zu ertragen (als wenn man in einem Schraubstock eingespant wurde).“

Weiter hat ihm die Meditation andere Sichtweisen vermittelt:

O-Ton Patient:

„Nicht alles immer sofort zu machen zu müssen“

„Erstmal darüber Nachdenken können“

„Eine Türe fällt zu – aber eine andere öffnet sich dafür“

„Sich nicht mehr so viele Gedanken machen, was hätte alles passieren können (Kopfkino)“

„Auf einmal Dinge wieder zu sehen oder wahrzunehmen, die ich vorher in meiner Tunnelwelt nicht mehr gesehen habe (z. B. die Kirschblütenallee)“

Kommentar:

Meditation hat diesem Patienten offensichtlich einen Zugang zu seinen inneren Ressourcen geöffnet und einen Heilungsprozess ermöglicht, der mit den vorherigen therapeutischen Standard-Maßnahmen nicht erreicht, sondern eher blockiert und verschüttet worden war. Das zeigt, dass in unserer Therapielandschaft eine wichtige Dimension fehlt – Meditation und die dahinterstehenden Philosophien, hier vor allem buddhistische und vedische Traditionen des Ostens.

5. Fallbericht: Spiritualität und Therapie

Bericht Therapeut

Dieser Fall enthält nun deutlicher die beiden Schwerpunkte: *spirituell* und *therapeutisch*.

Die *Partnerin* des Patienten war vor Jahren hier in Therapie. Sie macht seit Jahren vedische Meditation (TM).

Der Patient hat sich der Meditation trotz ihrer Empfehlung bisher beharrlich verweigert, beide kommen damit gut zurecht. Das Paar hat zwei Kinder. Beide Partner sind voll berufstätig, der Tag ist strikt und eng strukturiert und miteinander verzahnt getaktet.

Anlass für ihn, die Praxis aufzusuchen, war ein einmaliger „Seitensprung“, der ihn schuldgefühlszerfressen zurückließ. Er kam damit nicht klar und suchte Hilfe und Rat.

Die erste therapeutische Aktion war, ihm die Schuldgefühle zu nehmen und den „Seitensprung“, der ein einmaliges Ereignis war, im entsprechenden Kontext sehen zu lernen und die Schuldgefühle zu reduzieren. Das gelang in relativ kurzer Zeit.

Der Patient war außerordentlich ehrgeizig. Er wollte in seiner Firma leitende Positionen erreichen. In der Vergangenheit hat er perfektionistisch Sport getrieben – fünfmal wöchentlich Judo, vom 17. bis 18. Lebensjahr macht er spezielle Diäten. Er trainiert nun mehrmals wöchentlich Marathon. Vor lauter

Anspannung leidet er unter Bruxismus und Grimassieren, ist „ein kontrolliert intelligenter Kopfmensch“, ständig angespannt mit Sucht nach Anerkennung.

Die Partnerschaft ist im Laufe der Jahre in den alltäglichen familiären und beruflichen Pflichten fast unmerklich untergegangen. Beide sind unerfüllt und frustriert, aber das ist bisher nicht zur Sprache gekommen.

Wegen seiner Überspanntheit erhält er von uns die Empfehlung, sich einmal unverbindlich zur Meditation zu informieren, um zu prüfen, ob das was für ihn sein könnte. Er entscheidet sich, das zu lernen. Die Therapie baut emotionale Staus, Kummer und Schuldgefühle ab.

Direkt ab Erlernen und regelmäßigem täglichem Meditieren folgen Erkenntnisse und Konsequenzen Schlag auf Schlag – in rascher Reihenfolge. Bereits aus der zweiten Meditation taucht er auf mit dem Entschluss: *Ich muss / werde in meiner Firma kündigen*. Er cancelt seinen Job bei der bisherigen Firma wegen unzumutbarem Stress – das war überfällig – und hat kurz darauf die Möglichkeit, in einer anderen Firma einzusteigen.

Er macht in der Meditation tiefe Erfahrungen – es ist, als hätte sich ein Tor in eine andere Dimension geöffnet. In der Firma war er auf „alten Programmen“ – dem Kampf um *Anerkennung* und *Leistung*.

Warum bisher die diversen Jobs, warum die Fortbildungen? „Wegen der Finanzen, um nicht abhängig zu werden, sich Selbständigkeit zu bewahren und Kontrolle über die Situation zu behalten“.

5 Monate nach Therapiebeginn: Er ist lockerer auf der Arbeit, macht zum ersten Mal im Leben – selbst wenn gefragt – keine Überstunden mehr (!), „Jeder Tag ist neu“, er hat keine festgeschriebenen Zukunftspläne mehr, fühlt sich *offen für die Zukunft*. Offensichtlich haben Feldunabhängigkeit und selbstbestimmte Navigation deutlich zugenommen. Die neue Arbeit macht ihm Spaß, die Chefin sitzt ihm gegenüber, sie ist „voll

gestresst“ und fragt ihn an einem Stresstag kurz vor dem burn-out weinend, wie er es in seiner Situation schafft, eine ruhige Ausstrahlung zu haben, das überträgt sich im Laufe des Tages auch auf sie. Er macht in der Meditation Erfahrungen tiefer Zustände von Freisein von Gedanken und völliger Ruhe und Stille - mental und körperlich.

In der Therapie wenden wir uns der frühen Sozialisation zu, erarbeiten die Randbedingungen der Entwicklung seines Perfektionismus, seines Ehrgeizes, seiner Übermotiviertheit und der Gier nach Anerkennung und der ihm von anderen zugesprochener Kompetenz, die er im Übermaß erfährt.

Körperpsychotherapie fördert das Auflockern der verfestigten muskulären Strukturen.

9 Monate nach Therapiebeginn erfährt sich der Patient als weniger karriereorientiert in seinem Leben und streicht einige *Ehrgeizprojekte*. Er ist mit seiner Stellung in der Firma – Tochter eines amerikanischen Unternehmens – zufrieden. Lediglich die Chefin und einige Kollegen haben noch im Kopf, dass er doch aufsteigen möchte uns „zweifelsohne auch wird“ – so denken sie. Er signalisiert, dass er nicht mehr „höher hinaus möchte“.

Er macht noch Marathon, aber anders als früher, seltener, ohne Uhr und Messung, just for fun.

Seine Bewegungen sind lockerer geworden, das fällt seiner Frau und den Kollegen auf. Die vorherige „Starre“ hat sich aufgelöst. Das Paar redet über die vergangenen Jahre und hat einen neuen Umgang miteinander und mit den Kindern. Bei der routinemäßigen Mitarbeiterbewertung durch die Chefin erfährt er zwei Kernbeurteilungen durch sie:

- „Er sei kein Mensch, der bewertet“
- „Er sei bezüglich *rational* und *emotional* in Balance“

Er erfährt in der Firma eine Höherstufung auf die nächste Ebene, was bedeutet, dass er nun Führungskräfte schult und für die Ausbildung im Unternehmen zuständig ist.

Er macht öfter die Erfahrung, dass er im Schlaf tief entspannt ist und sein Bewusstsein über lange Zeitstrecken nicht mehr verliert. Reines (gedankenfreies) Bewusstsein bleibt in einem vollkommen stillen Ruhezustand von Geist und Körper aufrecht erhalten. Dies ist der Zustand des *Yoga Nidra*, auch genannt „witnessing sleep“.

In der Meditation und in der Atemtechnik des *Coherent Breathing* macht er die Erfahrung von zeitlosen Grenzzuständen tiefer körperlicher und mental-emotionaler Ruhe ohne Gedanken.

In einer sehr intensiv-emotionalen partnerschaftlichen Gesprächssituation während einer Autofahrt entdeckt er beim vorausfahrenden Auto „zufällig“ dessen Nummernschild, dessen Kennzeichen überraschenderweise Buchstaben und Zahlen des Ortes und Datums ihrer Hochzeit darstellt. Sie besuchen Konzerte, es geht mit beiden aufwärts.

12 Monate nach Therapiebeginn: Der Patient beginnt, sich langsam aus der Therapie herauszusteuern. Möchte sich auf den eigenen Weg begeben. Er macht sich Gedanken darüber, wie sehr er seine Kinder in Richtung *Leistungsorientierung* und *Perfektionismus* beeinflusst hat oder es noch tut. Der eine scheint schon etwas verbissen beim Spielen, wenn ihm etwas nicht gelingen möchte.

Die Mitarbeiter in der Firma kommen auf ihn zu, vertrauen sich ihm an. Er wird für sie öfter zum Problemlöser.

Die Firmenleitung ist zerstritten, man hat ihn gebeten, die Betroffenen zu coachen. Es gelang ihm, verhärtete Fronten zu lösen. Die Leitung möchte, dass er interimsmäßig die Leitung übernimmt. Er wird nun regelrecht von außen „aufwärts, nach oben geschoben“, das gibt ihm viel: *Erfolg ohne krankhaften Ehrgeiz zu haben*. Jedoch er lehnt das Angebot ab, da er mit seiner bisherigen Stelle zufrieden ist. Er erfährt „Mehrwert“ in der Firma einfach nur durch *Zuhören*.

Wir beenden die Therapie einvernehmlich.

Bericht Patient:

Vor rund neun Jahren ist meine Partnerin seelisch erkrankt. Geplagt von Angstzuständen und Panikattacken hat sie sich in eine Therapie begeben. Hier hat sie die ersten Berührungen zur vedischen Meditation (TM) gehabt. Sie übt dies regelmäßig aus und nimmt zusätzlich in mal größeren, mal kleineren Abständen am *Coherent Breathing* – der „Atmung“ teil. Ihr Zustand hat sich dadurch schlagartig verbessert. Sie hatte neue Lebensfreude und Ausgeglichenheit für sich gewonnen. Immer und immer wieder wollte sie mich ebenfalls dazu bewegen, dass die Meditation ein Teil in meinem Leben wird. Ich verneinte jedoch strikt und fragte mich: „Warum sollte ich es auch tun? Es ist alles in Ordnung.“

Ich habe mich zu jedem Zeitpunkt als Alphanier der Familie empfunden. Mittlerweile hatten wir zwei Kinder und ich war Derjenige, der für das Wohl unserer vierköpfigen Familie sorgte, übereifrigen Einsatz auf der Arbeit zeigte, sich in einem Abendstudium weiterbildete und zu guter Letzt durch ein Marathontraining körperlich stark gefühlt hat. Mein Umfeld bewunderte meine Leistung und damit fühlte ich mich zufrieden. – Das Leistungsdenken entspringt aus meiner Kindheit. – In jedem Fall bekam ich Anerkennung auf ganzer Linie.

Um unseren engmaschigen Alltag zu meistern entwickelten meine Partnerin und ich ein hervorragendes Zusammenspiel. Wir waren dahingehend ein sehr gutes Team. Jeder kannte seine Aufgaben, doch die Kontrolle des Ganzen lag bei mir. Doch mehr und mehr spürte ich, dass ich von meinem Leben getrieben war. Es bestand keine Zeit zum Durchatmen geschweige denn für die Partnerschaft sowie Zweisamkeit. Von meiner Partnerin wurde ich schon lang nicht mehr als liebenden Ehemann empfunden, gegenseitig herrschte Zorn und Kühle. Wir haben uns aus den Augen verloren, verstummten und versteinerten. Schlussendlich verschloss ich mein Herz in einem Tresor. Jede Entscheidung wurde emotionslos, rational, verkopft entschieden.

So auch der Wille mich einer anderen verheirateten Frau zu zuwenden, bis hin zum Austausch von Körperlichkeit und Empfindungen von Zuneigung aufflammen zu lassen. Der Versuch Emotionen hervorzurufen gelang mir, ich fühlte mich in ihrer Gegenwart wohl und als Mensch – nicht als Maschine – gesehen. Der Kontakt zu dieser Frau wurde, nach einem Seitensprung, weniger bis hin zur einvernehmlichen Verabschiedung, so lautete unser Deal.

An einem schönen Sommermorgen, der Seitensprung lag drei Monate zurück, wachte ich durch Nervosität, Unruhe, Panik und Herzrasen auf. Ich richtete mich auf, atmete durch und erzählte meiner gerade wachgewordenen Partnerin von dem Seitensprung. Für meine Ehefrau und mich ebenfalls brach die Welt zusammen.

Unser Kartenhaus stürzte ein. Ich war mit einem Mal emotional im Chaos, voller Schuldgefühle und körperlich schwach. Von dem großen „EGO“ war keine Spur mehr. Ich empfand mich zart und hilfebedürftig. Der ganze familiäre sowie berufliche Druck immer mehr Leistung zu erbringen und vorrangig mein eigener Perfektionismus ständig neuen Herausforderungen und Zielen hinterher zu hechten ließen mich von jetzt auf gleich in ein tiefes Loch fallen. Starker Gewichtsverlust, wenig, unruhiger Schlaf, Herzrasen, Ruhelosigkeit, Angstzustände waren mein neues Dasein.

Meine Partnerin, welche trotz des Seitensprungs, zu mir hielt, empfiehlt mir nun professionelle Hilfe zu suchen. Ich rief in der uns vertrauten Praxis an und bat um einen Termin. Meine erste Wahrnehmung in der Praxis war Ruhe und Geborgenheit. Ich öffnete mich binnen Minuten und weinte Wasserfälle. Die Schuldgefühle haben mich zerrissen und zugleich beschämt. Sehr schnell wurde mir neben der psychologischen Therapie das Erlernen der vedischen Meditation (TM) und das *Coherent Breathing* empfohlen. Nach einem ersten einführenden Vortrag zur Meditation war mir klar, dass ich mir dies zusätzlich als Methodik (so sah ich es anfänglich) aneignen möchte. Bereits am

zweiten Termin des Meditationskurses und einigen durchgeführten Meditationen erlangte ich Stück für Stück Klarheit und beschloss als erstes meine damaligen stressgeplagten und unzufriedenstellenden Job hinter mir zu lassen. Ich ging mit diesem Tag nie mehr dorthin. Es folgte die Kündigung.

In kleinen Schritten „ent-wickelte“ ich mich aus den von mir straffgeschnürten Seilen. Die für mich zusammenhängenden Bausteine der Therapieform ließen meine Entwicklung voranschreiten und mich auf verschiedenen Ebenen wachsen. Gruppengespräche verhalfen mir im regen Austausch mit den Teilnehmern, für mich vertraute Personen, obwohl ich sie vorher nicht kannte, innige Unterhaltungen zu führen. Hierbei haben wir offen, transparent und unverblümt über unsere Gefühle, Erfahrungen, Ängste und Beschwerden gesprochen. Dabei haben wir uns höchsten Respekt entgegengebracht und uns intensiv mit uns auseinandergesetzt. Hier konnte ich durch die unterschiedlichen Blickwinkel und Ansätze auf meine Situation meine Gedankengrenzen aufbrechen und loslassen. Das waren tolle bereichernde Abende und vor allem habe ich mich sehr geborgen und immer warmherzig empfangen gefühlt.

Die Einzelgespräche hatten ebenfalls einen intensiven Charakter. Wir durchleuchteten hier einige meiner Lebensbereiche und haben für mich geeignete Bewältigungsstrategien angewendet.

Wie bereits erwähnt, hatte die regelmäßige Meditation vorerst eine körperlich und seelisch heilende Funktion. Ich konnte besser schlafen, meine Ruhelosigkeit veränderte sich in Ausgeglichenheit und meine Fröhlichkeit kehrte zurück. Doch aus heutiger Sicht hat die Meditation einen viel größeren Effekt für mich, so dass es, nicht nur ein Werkzeug, sondern eine Lebensphilosophie geworden ist. Meine Betrachtung auf das Leben, die Menschen und die Natur ist offen, uneingeschränkt und vorurteilsfrei. Ich lasse die Dinge einfach auf mich zukommen und plane nicht immer alles im Detail. Meine erste tiefgehende Erfahrung in der Meditation war an einem Wintermorgen, an dem ich die Meditation wie gewohnt praktizierte. Ich war wie

ausgeschaltet, transzendierte. Ein Gefühl von Raum- und Zeitlosigkeit, wie ich hinterher feststellte. Ich saß über einen längeren Zeitraum einfach nur da, ohne jeglichen Einfluss. Im Anschluss fühlte ich mich so energetisch, dass ich hätte Bäume ausreißen können. Ich suchte mir sofort einen neuen Job, einen der mich mit Freude erfüllt und mir Spaß macht. Am Ende hatte ich drei Jobangebote und war in der Position wählen zu dürfen. Diesmal entschied nicht meine Vernunft, meine Rationalität, sondern mein Herz. Super Gefühl. Mit der Zeit erschlossen sich neue Richtungen für mich, dabei schaue ich stets nach links, nach rechts, nach vorne und nach hinten und wähle dann die Richtung. Vergleichbar mit einem Lebenswegweiser ohne Ziel. Dabei erhalte ich kleine Zeichen, die ich wahrnehme und für mich interpretiere. So auch die Mitteilung auf meinem Handy über ein neues Lied, welches ich mir anhören sollte. Der Titel lautete „Movement“ (dt. Bewegung). Ich hörte mir den Song an und konnte mich mit einigen Aussagen, wie „You’re movin’ without movin“ identifizieren. Mich beeindruckte zudem der Tanzstil aus dem Musikvideo, so dass ich eine Probestunde in einer Tanzschule besuchte. Am gleichen Tag fuhr ich mit dem Auto, um unsere Kinder von Freunden abzuholen. Ich stand an einer roten Ampel und betrachtete das Autokennzeichen des vor mir stehenden Fahrzeugs.

MO-VE-1005. Das Kennzeichnen zeigte mir wieder das Wort „move“ und die Zahl spiegelte unser Kennenlerndatum – von meiner Partnerin und mir – wieder. Ich erzählte erstaunt meiner Partnerin davon und daraus resultierten viele offene Gespräche, in denen wir uns neu kennengelernt haben, wir viel lachten, uns neu entdeckten, unsere Wünsche und Bedürfnisse äußerten und zeitgleich beschlossenen Erwartungshaltungen uns gegenüber abzulegen. Wir verstanden, dass wir unser Glück nicht vom anderen erwarten können, sondern jeder Einzelne selbst dafür sorgen muss.

Mittlerweile war ich an einem Punkt, an dem ich ein Stückweit vom Leben getragen wurde, ohne große Anstrengung oder Einwirkung. Hatte es etwas mit meiner positiven Grundeinstellung

zu tun? In den vergangenen zwei Jahren nach der Aufnahme meiner neuen Tätigkeit habe ich viel Vertrauen durch die Kollegen, Kolleginnen und das Führungspersonal sowie Wertschätzung für mein Handeln verspürt. Hierbei wurde von meiner Chefin festgestellt, dass ich mich individuell auf jeden Einzelnen einlasse und somit kooperative Beziehungen innerhalb des Unternehmens aufbaue und zusätzlich schwierige Situationen sowie Beziehungen als Coach betreuen kann, um gemeinsam neue Wege und Lösungen zu finden. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich diese Entwicklung in dem Unternehmen erleben darf. Ich arbeite weiterhin mit viel Engagement, doch mit Spaß. Meinen krankhaften Ehrgeiz habe ich hinter mir gelassen.

Inzwischen führen meine Ehefrau und ich ein liebevolles und wertschätzendes miteinander. Wir akzeptieren und respektieren unsere Individualität. Unser Alltag ist immer noch sehr strikt und organisiert, dennoch haben wir unseren Umgang damit verändert und betrachten es als Chance. Wir nehmen uns Auszeiten zu Zweit oder genießen unsere Familienzeit. Zudem räumen wir uns (jeder für sich) unsere eigene Freizeit für Aktivitäten, wie Sport, Treffen mit Freunden oder einfach auch nur Ruhephasen ein.

Ich bin dankbar dafür die Erfahrung auf spiritueller Ebene erleben zu können und auch die Art der psychologischen Therapie durchlebt zu haben. Hier ist eine Balance zwischen Rationalität und Emotionalität entstanden.

Abschließend möchte sagen, dass ich immer viel gelesen habe, so auch über die Transzendente Meditation. Hier begleitete mich vor allem ein Zitat von Maharishi Mahesh Yogi auf meinem Weg und das ist meine Essenz:

„All that we are is the result of what we have thought, The mind is everything. What we think, we become.“

Kommentar:

In diesem Fallbericht wird deutlich, wie sich spirituelle und klassisch psychotherapeutische Herangehensweise gut ergänzen können. Hätte einer der beiden Bereiche gefehlt, wäre das Behandlungsergebnis unter dem hier so optimal erreichten Ziel geblieben. Aus dem Eigenbericht geht hervor, dass die Meditation relevante Wirkungen – sonst Aufgabe der Therapie – im Befinden („Symptomebene“) erzielte: Lebensfreude, Ausgeglichenheit, Schlafqualität, spirituelle Erfahrungen wie Raum- und Zeitlosigkeit, Energiezuwachs, eine Zunahme „sinnvoller Zufälle“, sich „vom Leben getragen fühlen“ – und das ohne Anstrengung, auch häufiger erfahrene Wertschätzung in den sozialen Kontakten.

6. Fallbericht: Neurodermitis und TMi

Bericht Therapeut

Der Patient – 19 Jahre, männlich – kam zu einem Erstgespräch in die Praxis. Er leide unter *schwerer Neurodermitis* und sein behandelnder Arzt, der selber seit langem Meditation (TM) praktiziere, habe ihm empfohlen, diese Meditationsform bei mir zu lernen.

Zehn Jahre lang bleibt es bei der Betreuung und Überprüfung der Meditation, falls nötig. Der Meditierende besucht auch Meditationskurse, meist an Wochenenden.

2003 beginnt der Patient eine Psychotherapie. Er hat bis dahin regelmäßig weiter meditiert.

In der nun folgenden Therapie geht es um die traumatische Erfahrung der Scheidung seiner Eltern im achten Lebensjahr, durch die bei ihm „eine Welt zusammenbrach“. Ein Elternteil versuchte sich zu erhängen. Der Patient lebte fortan mit Vater und Oma auf dem Bauernhof. Nach der Trennung sieht er die Mutter erst ein Jahr später wieder. Da der Vater arbeitet, ist der Patient auf dem Hof nach Rückkehr aus der Schule alleine, fühlt sich einsam und isoliert, sackte in der Schule ab. Der Vater

heiratet neu, der Patient ist nun 13 und verträgt sich nicht mit der neuen Frau des Vaters. Er wechselt daher zur Mutter und „verabschiedet sich“ vom Vater.

Bei der Mutter und deren neuen Partner kam er sich vor wie „das fünfte Rad am Wagen“, der zog seine leiblichen Kinder vor. Er schottete sich von ihm ab und stellte sich zunehmend auf die eigenen Füße, wurde selbständiger, nahm die Dinge selber in die Hand.

Er schlug eine Zeit lang „über die Stränge“ und hatte schlechten Umgang, auch mal mit dem Gericht zu tun, fing sich aber dann wieder. Er beendete die Schule mit sehr gutem Zeugnis, machte eine Lehre im elterlichen Geschäft, stand dort zwischen den Verkäuferinnen und mütterlichen Leitung, sozusagen zwischen den Stühlen, sich niemandem zugehörig fühlend. Mit der Zeit entwickelten sich Depressionen und Neurodermitis. Er kratzte sich nachts blutig, der Hautarzt schickte ihn zweimal in die Klinik, dort wurde er mit Cortison-Stoßtherapie behandelt. *Der Arzt* hatte Zeit für ihn. Und sein Freundeskreis war für ihn Ersatzfamilie. Seinen Stiefvater ließ er bald nicht mehr an sich heran. Er hatte mit Karate-Training (später auch Kung Fu, Kenpo) begonnen, das gab ihm einen Schub in Selbstbewusstsein. Der Stiefvater war prinzipiell gegen alles, gegen Moped, gegen Kleidung für den Kampfsport, später gegen Auto, gegen Meditation usw. Letztlich war es wieder der eigene Vater, der ihm das Motorrad kaufte und beim Autokauf half. Seine Mutter übersah das Fehlverhalten des neuen Partners aus Harmoniesucht.

Später brachte er seine Freunde mit auf den Hof, stellte sie dem Vater vor, was diesen freute. Er entwickelte zu ihm schließlich mehr innere Nähe als zur Mutter.

Beruflich war er sehr erfolgreich und äußerte in jenen Jahren einmal, er habe inzwischen alles erreicht, was er sich eigentlich erst für Jahrzehnte später erhofft und als Ziel gesetzt hatte. Der Patient ist inzwischen verheiratet und hat eine Tochter.

Sein beruflicher Ehrgeiz führte typischer Weise dazu, dass er in der Vorweihnachtszeit – in der sein „Geschäft brummte“ – üblicherweise mit seiner Meditation unregelmäßig wurde, ohne dass ihm das so recht bewusst wurde.

Retrospektiver Bericht Patient (2020)

Folgende Erfahrung und damit verbundenen Erinnerungen schildere ich Dir hiermit gerne.

Als ich ca. 17 Jahre alt war, begann eine bis dahin eher leichte Neurodermitis sich immer mehr zu verschlechtern.

Mit ca. 18 Jahren begann eine „Reise“ von Arzt zu Arzt, weiter über Heilpraktiker, Ernährungsumstellung und alles was man so ausprobieren kann.

Zu einem späteren Zeitpunkt hatte ich zwei Krankenhausaufenthalte in der XXX Hautklinik. Dies war auch der absolute Höhepunkt meiner Hautkrankheit, mit dem Ergebnis und Aussage des Chefarztes, dass ich damit leben müsse und er keine Möglichkeit einer Heilung sehe.

Dr. YYY aus XXX, der mich über die ganze Zeit begleitet hat, gab mir kurz nach diesem „Höhepunkt“, die Empfehlung es mal mit Meditation zu versuchen, und gab mir Deine Kontaktdaten.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich fast täglich und vor allem Nachts so schlimme Juck- und Kratz-Attacken, dass ich mir mein Gesicht, die Kopfhaut und andere Stellen meines Körpers immer wieder blutig gekratzt habe.

Schon bei der Einführung in die TM konnte ich die tiefe Ruhe und Entspannung dieser Technik deutlich spüren.

Nach ca. 3-4 Monaten (da bin ich mir zeitlich nicht ganz sicher) sehr strikter und regelmäßiger Meditation hatte ich in vier folgenden Tagen in jeder Meditation tiefe und sehr schmerzhaft Erfahrungen.

In jeder dieser Meditationen kamen Erinnerungen aus meiner Kindheit hervor, die mir bis zu diesem Zeitpunkt nicht mehr bewusst waren (wie als wären sie nicht vorhanden).

Das Schlüsselerlebnis war, dass ich ein traumatisches Erlebnis eins zu eins wiedererlebt habe.

Ich habe also ALLES in diesen Meditationen wiedererlebt, so als wäre ich wieder dieses 9 oder 10 Jahre alte Kind. Alle Erinnerungen und Gefühle kamen zum Vorschein, also auch wieder in mein Bewusstsein.

Ich weiß noch genau, wie ich Dich angerufen habe und Du mir erklärt und geraten hast, egal wie „fürchterlich“ diese Meditationen sind, weiter zu meditieren und dass jede Meditation eine gute Meditation ist...

Das Ergebnis nach diesen vier Tagen war, dass sich meine Haut innerhalb weniger Tage vollkommen regeneriert hat. Es waren keine Narben noch andere Hautverletzungen mehr zu sehen.

In den darauf folgenden Wochen und Monaten haben sich während der Meditationen auch noch weitere Gedächtnislücken wieder geschlossen (mir fehlten bis dahin ca. 2 Jahre meines Lebens).

Seit diesem Erlebnis ist meine Haut bis heute frei von Neurodermitis!

Ein weiterer Effekt der TM war es, dass ich mich wieder an Träume erinnern konnte, dies war bis dahin über Jahre nicht möglich (dies ist mir erst später bewusst geworden).

Ich hoffe Du kommst mit meinen Ausführungen zurecht und dass alles nachvollziehbar ist.

Kommentar

Der Bericht dieses Patienten ist ein *Lehrstück in Traumatherapie und stress-release*. Scheibchenweise entlässt das persönliche Unbewusste die „Leichen aus dem Seelenkeller“, der seit Jahren verdrängte Schmerz gelangt an die Oberfläche des

Bewusstseins. Eine stützende Begleitung durch den Meditationslehrer / Therapeuten hilft dabei. Es geht meist darum, dem Patienten zu erklären, was da passiert und das Vertrauen in den Trauma-auflösenden Vorgang zu stärken. Die Stresslösung selbst ist ein vorwiegend autonom gesteuerter, also quasi „automatischer“ psychophysiologischer Vorgang. Es wird in seinem Bericht sehr schön deutlich, wie die somatischen Beschwerden nach Auflösung des traumatischen Schmerzes innerhalb kurzer Zeit enden. Das ist für den Patienten selbst ein tief beeindruckendes und beglückendes Erlebnis.

Hinweis – einige Fallberichte auch bei H. Walach:

Harald Walach hat einige der hier dargestellten Fallberichte im Rahmen des Themas seines Buches „Brücken zwischen Psychotherapie und Spiritualität“ dargestellt und kommentiert. Darin geht Walach unter anderem ausführlich und kundig auf die Probleme ein, die sich Therapeuten im Bereich der Identitätsparadoxie – Meditationslehrer und / oder doch eher Psychotherapeut ? – stellen. (Walach 2021)

Synchronizität – Wunscherfüllung – als „support of nature“

Der Begründer der TM, Maharishi Mahesh Yogi, beschrieb, dass Meditierende spontane Wunscherfüllungen berichteten, die scheinbar durch „glückliche Zufälle“ verursacht wurden. Ohne ihr direktes Zutun traten spontan Umstände ein, die dazu führten, dass sich ihre Wünsche erfüllten. Maharishi nannte das „Support of Nature“ (Unterstützung von „Mutter Natur“). Er bezeichnete es als bewusstseinsbasiertes Management-Werkzeug, „weniger zu tun und mehr zu erreichen“ („Do less and accomplish more“) wenn es um die Erfüllung persönlicher Wünsche und Ziele geht. „Support of Nature“, so Maharishi, kann durch Transzendente Meditation und die mit ihr assoziierten Programme kultiviert werden.

Kenz (Kenz & Heaton 2017) berichtete über eine Studie zu den Wirkungen von „support of nature“ durch Meditation (TM). Sie wählten Langzeitpraktizierende für halbstrukturierte

Interviews über ihre Erfahrungen aus. Sechs der 18 Probanden waren leitende Angestellte, die übrigen 12 waren Teilnehmer einer Organisation zur Förderung des Weltfriedens.

Die Autoren berichten einige typische synchronistische Erfahrungen der Probanden mit dem „support of nature“ und dass zeitlicher Eintritt und Sinnhaftigkeit der Erfüllung von Wünschen im Laufe der Zeit mit der Meditationspraxis zugenommen hätten. Solche Erfahrungen waren vorwiegend mit einem ruhigen und entspannten mentalen Zustand verknüpft.

Die Befragten benutzten bei der Beschreibung ihrer synchronistischen Erfahrungen hauptsächlich Begriffe wie „das *höhere Selbst*“ oder „*Reines Bewusstsein*“ (inhaltsleeres = ohne Gedanken; „thoughtless emptiness“), während Ego, Intellekt und Geist – Denken – kaum erwähnt wurden. Die Autoren schlussfolgern, dass das synchronistische Phänomen des „*Support of Nature*“ eine weitere konzeptionelle, empirische und praktische Betrachtung im Bereich sinnvoller Koinzidenzen verdient, die zur Wunscherfüllung und Zielerreichung beitragen können.

Quantenmechanik und Bewusstsein

Feldtheorien des Bewusstseins

Renaud van Quekelberghe

Renaud van Quekelberghe (2011) hat das folgende *Pentagramm der Qualitäten des Quantenfeldes (Quantenvakuumzustandes, Nullpunktfeldes)* entworfen:



Pentagramm des unitären Bewusstseinsquantenfeldes nach van Quekelberghe; der Begriff „Quantenfeld unendlicher Möglichkeiten“ wurde von uns hinzugefügt (Quelle IPPM)

Für Bewusstseins-Stille gilt: Nicht-Entität und Unmanifestiert.

Bewusstsein ist kein – wie auch immer gedachtes – „Ding“. Bei Bewusstsein und Quantenvakuum handelt es sich eher um virtuelle Möglichkeiten, „Potentialität“, van Quekelberghe spricht von „Ermöglichungspotentialität“. Die Bewusstseinsstille wird von van Quekelberghe als *Wirkmöglichkeitenfeld* beschrieben.

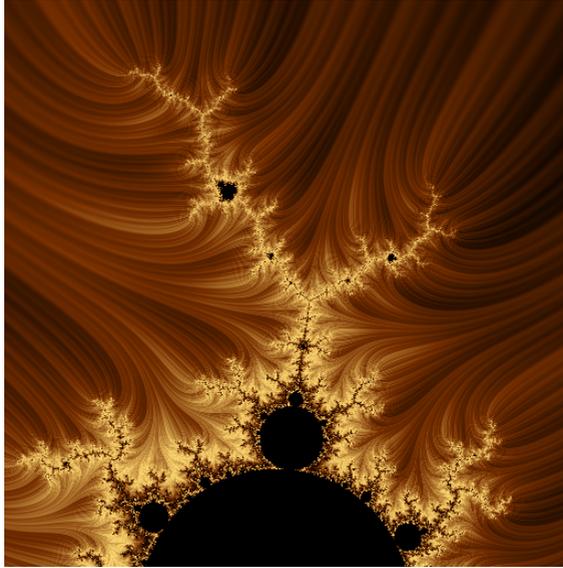
Bewusstseins-Stille und Nicht-Kausalität (Nicht-Bedingtheit).

„Als Urfeld stellen die Grundstille oder das Quantenvakuum den Ursprung und Urgrund aller erdenklichen kausalen

Zusammenhänge dar, ohne selbst auf irgendeine Weise durch etwas anderes bedingt zu sein.“ (van Quekelberghe, a. a. O. S. 39) Bewusstseins-Stille entzieht sich dem „Ursache-Wirkungs-Denken“. Bewusstseins-Stille erscheint hier als „nicht-lokale Nicht-Entität“ und ist weder als Wirkung noch als Ursache dingfest zu machen. Das quantenmechanische Vakuum, als der reinste Repräsentant der quantenmechanischen Realität, ist kein chaotischer Zustand, sondern ein Zustand vollkommener Geordnetheit und minimaler Entropie (Unordnung), in dem alles mit allem verbunden ist. Ordnung ist Ausdruck verschwindender Entropie. (Zeiger, 2019)

Nicht-Bedingtheit als niedrigstmögliche Energie oder Information

Wie im Quantenvakuum die niedrigstmögliche Energie herrscht, so ist symmetrisch dazu die Bewusstseins-Stille der Ort mit der niedrigstmöglichen Information, der Äquivalenz von Information und Energie getreu. Vor fünfzig Jahren hat Maharishi Mahesh Yogi unter Hinweis auf das „law of least excitation“ vom Zustand der geringsten Anregung in tiefer Meditation gesprochen. Die Äquivalenz zwischen niedrigstmöglicher Information und Energie macht deutlich, dass der Wesenskern des Bewusstseins, nämlich die Stille, nicht „null“ oder „Nichts“ ist. (van Quekelberghe, a. a. O., S. 39). „Im Vakuumzustand ist Information als mehrdimensionale Symmetrie präsent“. (Zeiger, a. a. O.)



Das „Apfelmännchen“; Quelle IPPM

Bewusstseins-Stille und Nicht-Skalierbarkeit

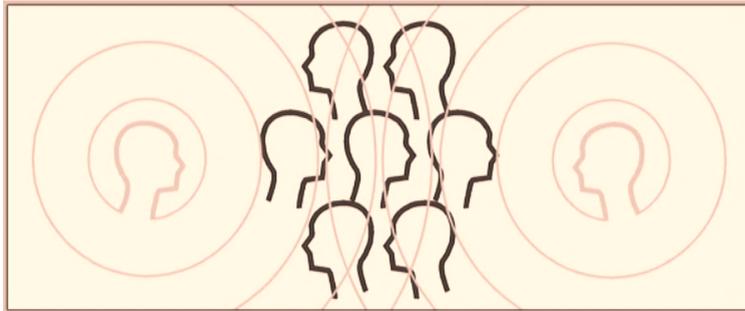
Bewusstsein und Stille sind nicht skalierbar (messbar) – es gibt keine Skala, die *Bewusstsein* und/oder *Stille* messen könnte. Bewusstsein und Stille sind ihrem Wesen nach grenzenlos und ungeteilt. Infolge der Entwicklung der fraktalen Geometrie seit Mandelbrot's „Apfelmännchen“ beginnen wir zu verstehen, wie aus der Iteration einfachster Formeln Vielfalt entstehen kann. Beispiele in der Natur sind vielfältig – z. B. Blumenkohl und Farnblätter. Wir sprechen von „Selbstähnlichkeit“ und „Skaleninvarianz“. Wenn wir beide zuende denken, führt uns das zum prinzipiellen Selbst-Rückbezug des Bewusstseins und der Bewusstseins-Stille auf sich selber, indem sie sich einer Größenfestlegung, Messung und Skalierung entzieht.

Bewusstsein, Nicht-Lokalität und Nicht-Dualität

Bewusstsein ist nicht lokalisierbar da „ubiquitär“ – „allüberall“ vorhanden.; man kann dem Bewusstsein keinen speziellen Ort

– z. B. „im Gehirn“ – zuweisen. Bewusstsein gibt es nur als Singular, es gibt keine „Bewusstseine“. Gemäß vedischer Tradition ist Bewusstsein nicht teilbar, also un-teilbar = „a-dvaita“ (sanskrit „nicht-zwei“) – nicht dual – und Eines. Über *Bewusstsein* ist in unserem Universum alles mit Allem verbunden.

Wechselwirkung zwischen individuellem und kollektivem Bewusstsein



Wechselwirkung zwischen individuellem und kollektivem Bewusstsein; Quelle IPPM

Wie wir aus der Meditations- und Bewusstseinsforschung (Aron & Aron, 1986; Nelson & Kindel 2018; Nelson 2019; Jahn R & Dunne B, 2011) wissen, führt das kohärente Funktionieren von Körper-Seele-Geist und Individuen nicht nur zu insgesamt verbesserter Gesundheit des Individuums, sondern hat die Tendenz, sich im sozialen Gefüge als „Miteinander“ und Verbundenheit synchronisierend auszubreiten. Das bezieht sich auf Familie, Freunde, Mitarbeiter, Nachbarschaft, Gemeinde, Regionen, Länder und ist an signifikant positiven Veränderungen verschiedener Parameter der Lebensqualität des einzelnen und der Gemeinschaft – bei großen Ereignissen auch global – abzulesen.

Thomas & Brigitte Görnitz

Das Forscher-Ehepaar Görnitz führen in ihrem umfang- und detailreichen Buch „Von der Quantenphysik zum Bewusstsein“ unter anderem Beziehungen zwischen *Quantentheorie* und dem *Unbewussten* auf, dessen Entdecker Sigmund Freud zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts war. Für die Beziehung zwischen Quantentheorie und Unbewusstem nutzen die beiden etwa folgende Darstellung:

Quantentheorie	Unbewusstes
raum-zeitliche Nichtlokalität	kennt Raum und Zeit nicht
klassische Kausalität gilt nicht	kennt keine Kausalität
Satz vom ausgeschlossenen Dritten – „entweder etwas ist falsch oder richtig“	kennt keine diskursive Logik
auch einfache Alternativen bleiben uneindeutig	es gibt kein eindeutiges „nein“
auch nicht augenscheinliche Strukturen erzeugen Wirkungen	dem Bewusstsein unzugänglich erzeugt es doch Wirkungen

Tabelle: Beziehungen zwischen Quantentheorie und Unbewusstem

C. G. Jung

Jung erweiterte Freuds Konzept des Unbewussten durch das „kollektive Unbewusste“. Wir haben es bereits im Kapitel über Synchronizität ausführlich beschrieben. Das Kollektive Unbewusste enthält nach Jung den Erfahrungsschatz der gesamten Menschheitsgeschichte und hat eine aufbauende, ordnende Funktion.

Thomas & Brigitte Görnitz stellen dies ähnlich der folgenden Darstellung – hier vereinfacht – dar:



Eine ähnlich strukturierte Auffassung, wenn auch mit anderen Begriffen, finden wir bei Rupert Sheldrake.

Rupert Sheldrake

Rupert Sheldrake spricht von „*morph(ogenet)ischen Feldern*“, „formbildender Verursachung“ (Sheldrake, 1994, 2008):

„Die Hypothese der morphogenetischen Felder beruht auf der Vorstellung, daß morphogenetische Felder in der Tat physikalische Effekte haben. Sie besagt weiter, daß spezifische morphogenetische Felder für die charakteristische Form und Organisation von Systemen auf allen Ebenen unterschiedlicher Komplexität zuständig sind, und dies nicht allein im biologischen Bereich, sondern auch in den Bereichen der Chemie und Physik. Diese Felder ordnen die Systeme, mit denen sie verbunden sind, indem sie auf Ereignisse einwirken, die energetisch gesehen, als indeterminiert oder wahrscheinlichkeitsbedingt erscheinen“ „Die

morphogenetischen Felder aller vergangenen Systeme werden für jedes folgende System *gegenwärtig*, die Strukturen vergangener Systeme wirken auf folgende ähnliche Systeme durch einen sich verstärkenden Einfluß, der über Raum und Zeit hinaus wirksam ist.“

„Den Prozeß, durch den Vergangenheit innerhalb eines morphischen Feldes zur Gegenwart wird, nenne ich morphische Resonanz. Das Konzept der morphischen Resonanz beinhaltet die Übertragung formativer Kausaleinflüsse durch Raum und Zeit.“

„Pawlow zum Beispiel dressierte Mäuse darauf, zu einem Futterplatz zu laufen, wenn eine elektrische Glocke anschlug. Die erste Generation von Mäusen brauchte 330 Versuche um dies zu lernen, die zweite 103, die dritte 30 und die vierte 10 Versuche.“

Wir können auch das *Kollektive Bewusstsein* als *morphogenetisches Feld* auffassen – und umgekehrt, in dem die menschheitlich stammesgeschichtliche Evolution als auch überhaupt die Kosmogonie gespeichert ist – es handelt sich um das Gedächtnis der Menschheit und – im erweiterten Sinne – der Schöpfung insgesamt.

David Bohm

David Bohm war einer der bedeutendsten wissenschaftlichen Denker und angesehenen theoretischer Physiker seiner Generation. Bohm war als Wissenschaftler ein Außenseiter. Er sprach von einem übergeordneten Informationsfeld – „*active information field*“ – einer impliziten, eingefalteten Ordnung, das ein Kontinuum ordnender Prinzipien enthält. Die Welt, die wir sehen, ist der manifeste Ausdruck dieses verborgenen unsichtbaren Bereiches von „Kraftlinien“.

David Bohm entwickelte eine Theorie der Quantenphysik, die die Gesamtheit der Existenz, einschließlich der Materie und des Bewusstseins, als ein *ungebrochenes Ganzes* betrachtet.

Die Welt der manifesten Erscheinungen bezeichnet er als explizite Ordnung. Sie kann aus der Menge implizierter Ordnungen abgeleitet werden.

„Wir schlagen daher vor, dass es die Implizite Ordnung ist, die autonom wirkt, während sich die Explizite Ordnung, wie wir bereits angedeutet haben, aus dem Gesetz der Impliziten Ordnung ergibt, und damit zweitrangig, abgeleitet und nur in bestimmten begrenzten Zusammenhängen angebracht ist. Oder, anders ausgedrückt, die Beziehungen, die die grundlegenden Gesetze ausmachen, herrschen zwischen den eingefalteten Strukturen, die sich im gesamten Raum ineinander verweben und durchdringen, und nicht zwischen den abstrahierten und getrennten Formen, die sich unseren Sinnen (und Instrumenten) manifestieren... die Quantentheorie besitzt eine grundsätzlich neue Art nichtlokaler Beziehung, die als eine nichtkausale Verbindung von weit voneinander entfernten Elementen beschrieben werden kann ...“ (Bohm, 1980)

„1. Bewegung ist im Allgemeinen diskontinuierlich, in dem Sinne, dass die Wirkung aus einem unsichtbaren Quantum besteht (was auch heißt, dass beispielsweise ein Elektron von einem Zustand in einen anderen übergehen kann, ohne irgendwelche Zwischenzustände zu durchlaufen).

2. Entitäten, wie beispielsweise Elektronen, können abhängig von den Umständen, unter denen sie existieren und wo sie einer Beobachtung ausgesetzt sind, unterschiedliche Eigenschaften aufweisen (z.B. teilchenartige, wellenartige oder irgendetwas dazwischen).

3. Zwei Entitäten, wie etwa Elektronen, die sich anfangs zu einem Molekül verbinden und sich dann trennen, weisen eine besondere nichtlokale Verbindung auf, die sich am besten als eine nicht-lokale Verbindung weit entfernter /Elemente beschreiben lässt...

Wenn daher alle Wirkungen in Form von diskreten Quanten erfolgen, so ergeben die Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Entitäten (z.B. Elektronen) eine einzige Struktur unteilbarer Bindeglieder, so dass man sich das gesamte Universum als ein ungebrochenes Ganzes denken muss.“

Roger Nelson dazu: Bohms Modell basiert auf dem theoretischen Ansatz, dass *Bewusstsein die Quelle oder der Sitz eines nicht-lokalen, aktiven Informationsfeldes ist ...* Einfach ausgedrückt: *Bewusstsein ist eine Quelle aktiver Information.*

Er zitiert den amerikanischen Physiker und Philosophen Henry Stapp, für den Gedankenprozesse eine quantenmechanische Grundlage haben:

„Der Mensch bestünde nicht nur aus Materie ... Das Gehirn unterliege einem Quantensystem, das mit Programmen arbeitet, die reine Wellenfunktionen sind. Der Quantenmechanismus öffnet durch Kohärenzen dem „nicht-lokalen Bewusstsein“ Wirkkräfte, wodurch ein Transferpotential ausgelöst wird, das sich in der formlosen „Potentia“ im transzendentalen Bereich des Bewusstseins befindet.“

TM-Meditierende Forscher identifizieren *Bewusstsein* zunehmend mit dem Vereinheitlichten Feld („unified field“) der Quantenphysik. Damit wird Bewusstsein als quantenmechanische Realität aufgefasst.

Entsprechende frühe Ansätze gab es bereits in den siebziger Jahren bei TM praktizierenden Forschern wie dem Nobelpreisträger Brian Josephson, den Physikern Larry Domash, John Hagelin, deren frühe historische Beiträge heute schon wieder dem Vergessen anheimzufallen drohen (Domash, L 1975; Hagelin, J 1987, 1989).

Formans Consciousness-Field-Model

In Wikipedia ist über ihn zu lesen:

Robert K. C. Forman ist ein langjähriger Praktizierender der Transzendentalen Meditation mit über 40 Jahren Praxis. Nach zwei Jahren Praxis hatte er seinen ersten „break-through“ während eines neunmonatigen Meditationsretreats:

„Am 4. Januar 1972, etwa um 4 Uhr nachmittags, löste sich mein Nacken wie von selbst auf. Ich befand mich auf einem neunmonatigen Retreat der Transzendentalen Meditation und machte täglich etwa 8 Stunden TM und Yoga. Zwar war ich dort sowieso hyper-wach, hätte allerdings diese Erfahrung auch sonst nicht übersehen können: Wer ich war, wie ich dachte, wie ich sah, sogar wie ich von dieser Nacht an schlief, war jetzt anders und würde es immer bleiben.“

Diese erste Erfahrung veranlasste ihn, an der Columbia University zu promovieren und eine akademische Laufbahn im Bereich der Religionswissenschaften einzuschlagen.

Forman vertrat die Ansicht, dass es ein Phänomen gibt, das er als „reines Bewusstseinsereignis“ bezeichnet, ein „waches, wenn auch inhaltsloses (absichtsloses) Bewusstsein“, das mit Samadhi gleichzusetzen ist In der transzendentalen Meditation wird es transzendentes Bewusstsein genannt; es ist der vierte von sieben Bewusstseinszuständen und der erste von vier transzendentalen Bewusstseinszuständen, die schließlich in vollständiger Erleuchtung enden.

Forman (2008) stellte auf einem multidisziplinären Expertentreffen zu Neurowissenschaften, Spiritualität und Bewusstsein in Freiburg 2008 sein Modell des Bewusstseinsfeldes vor. Er nannte es abgekürzt das „CFM“ für „Consciousness-Field-Model“.

Nach Forman ist Bewusstsein fundamentales Element der Realität, eine eigene Dimension und nicht einfach nur Begleitscheinung („Epiphänomen“) der Aktivität des Gehirns. In seinem Modell ist Bewusstsein unabhängig von Gerhirnprozessen, findet zwar mit Hilfe des Gehirns statt, ist aber nicht in ihm.

Forman beschreibt Bewusstsein als ein unabhängiges Feld, das die Zeit transzendiert. Die Beziehung zwischen Gehirn und Bewusstsein ist bei ihm ähnlich wie bei Römer und Walach (a. a. O.) die einer nicht-lokalen Korrelation oder Verschränkung.

Er verweist auf die Verwandtschaft mit der vedischen Philosophie, die *brahman* als den unveränderlichen Urgrund von allem ansieht. Brahman ist ubiquitär („allüberall“) in allem und jedem vorhanden – zugleich transzendent und immanent. Quantenkohärenz meint die uneingeschränkte Verbundenheit von „allem mit allem“.

Hagelin – consciousness as the unified field

John Hagelin ist ein international bekannter Quantenphysiker, über den WIKIPEDIA schreibt:

John Samuel Hagelin (geboren am 9. Juni 1954) ist der Präsident der *Maharishi International University* (MIU) in Fairfield, Iowa, und Ehrenvorsitzender ihres Kuratoriums. 1975 machte er in Dartmouth seinen Abschluss in Physik mit höchster Auszeichnung (summa cum laude). Anschließend studierte er Physik an der Harvard University, wo er 1976 einen Master-Abschluss und 1981 einen Dokortitel erwarb. Bis zu seiner Promotion hatte er bereits mehrere Arbeiten zur Teilchentheorie veröffentlicht.

Während seiner Zeit am CERN (Europäische Organisation für Kernforschung in Genf), dem SLAC (Stanford Linear Accelerator Center) und der MIU (Maharishi International University) arbeitete Hagelin an supersymmetrischen Erweiterungen des Standardmodells und an Theorien der großen Vereinheitlichung. Seine Arbeit an

der *flipped SU(5)*-heterotischen Superstringtheorie gilt als eine der erfolgreicherer vereinheitlichten Feldtheorien oder „Theorien von allem“ und wurde 1991 in einer Titelgeschichte im Magazin *Discover* herausgestellt.

Hagelin bezeichnet *Bewusstsein* als ein völlig universelles Feld „reinen, selbst-interagierenden“ Bewusstseins - eines Bewusstseins, das sich nur seiner selbst bewusst ist, frei von jeglichem individualisierenden Einfluss oder äußeren Erfahrungsobjekten. Bewusstsein als vereinheitlichtes Quantenfeld hat als offensichtlichste und wesentlichste Eigenschaft, *dass es existiert*. Damit diese Existenz substantiell ist, muss sie *permanent* sein. Das Bewusstseinsfeld existiert also ewig. Ein weiteres Merkmal des Bewusstseinsfeldes ist *Intelligenz*. In dem Moment, in dem Bewusstsein seiner selbst gewahr wird, *erkennt* es sich als *intelligent und Intelligenz* – und wird damit instantan zu *kreativer Intelligenz* – die Schöpfung beginnt.

Joachim Keppler - Das Nullpunktfeld (ZPF)

Joachim Keppler (2012) geht davon aus, dass

die Besonderheit bewusster Systeme im Vergleich zu unbewussten Systemen die Fähigkeit ist, auf ein *inhärent empfindungsfähiges Hintergrundfeld zuzugreifen und es zu modulieren*. Das bedeutet, dass das Gehirn einen individuellen Bewusstseinsstrom erzeugt, indem es ein *omnipräsentes Bewusstseinsfeld* periodisch modifiziert.

Keppler bezeichnet dieses „allgegenwärtige stochastische (vom Zufall abhängige) Hintergrundfeld“ als „Zero-Point-Field“ (ZPF) – *Nullpunktfeld*. Das Gehirn verhält sich nach Keppler wie ein makroskopisches Quantensystem und erzeugt ZPF-Informationszustände. Damit bietet es sich als geeigneter Kandidat für das Substrat des Bewusstseins an. Das Vakuum ist von diesem alldurchdringenden stochastischen Strahlungsfeld – dem Nullpunktfeld – erfüllt. (s. dazu auch McTaggart 2007)

Während in der westlichen Wissenschaft bisher eine reine Fokussierung auf die Erforschung der äußeren Welt erfolgte, hat sich nach Keppler die östliche Philosophie mit der systematischen Untersuchung unserer inneren Welt mithilfe von Meditationstechniken beschäftigt. Er sieht westliche Wissenschaft und östliche Philosophie als komplementär an – jeder der beiden könne Erkenntnisse gewinnen, die dem anderen Bereich verschlossen sind.

Sein Konzept basiert auf drei Grundprinzipien, die in Übereinstimmung mit Physik, Neurophysiologie und östlicher Philosophie stehen:

1. Bewusstsein ist eine fundamentale Eigenschaft des Universums.
2. Das ZPF ist das Substrat des Bewusstseins.
3. Unser individuelles Bewusstsein ist das Resultat eines dynamischen Wechselwirkungsprozesses, der zur Realisierung von Informationszuständen im ZPF führt.

Die Prinzipien drücken aus, dass Bewusstsein nicht von Materie produziert wird. Vielmehr haben Materie und Bewusstsein eine gemeinsame Basis. Dies reflektiert die Erkenntnis, dass das ZPF nicht nur die Materie orchestriert und für die Phänomene in unserer physikalischen Welt verantwortlich ist, sondern auch die Grundlage unseres Bewusstseins bildet. Der Strom unseres individuellen Bewusstseins resultiert aus der Modifikation des ZPF durch das Gehirn. *Die physikalischen und phänomenalen Eigenschaften unserer Welt sind lediglich zwei verschiedene Aspekte einer einzigen grundlegenden Wirklichkeit.*

In ihrem aktuellen Artikel sprechen Keppler & Shani (2020) von einer neuen Variante des *Kosmopsychismus*. Sie beruht auf der Annahme einer kosmischen BewusstseinsEbene, die als ultimative Grundlage der Erfahrungswirklichkeit dient.

Sie beschreiben das Nullpunktfeld als „formlosen, undifferenzierten Bewusstseinsozean“, dem alle Schattierungen

phänomenalen Bewusstseins als Möglichkeit innewohnen. Zwar könne man dem ungeordneten Grundzustand keinen konkreten Bewusstseinszustand zuordnen, jedoch legten Erfahrungen tiefer Meditation nahe, das es ein maximal einheitlicher phänomenaler Zustand sei.

Robert Lanza: „Biocentricity“

Die gesamte westliche Naturphilosophie ist erneut in einem Wandel begriffen, der uns durch die experimentellen Ergebnisse der Quantentheorie aufgezwungen wurde. Gleichzeitig haben diese Ergebnisse unsere Zweifel und Unsicherheit bezüglich der überlieferten physikalischen Erklärungen über Entstehung und Struktur des Universums zunehmen lassen.

Biozentrismus vervollständigt diesen Wandel unseres Weltbildes und stellt den Planeten wieder auf den Kopf mit der revolutionären Idee, dass Leben das Universum erschafft anstatt andersherum. In diesem neuen Paradigma ist Leben nicht einfach ein zufälliges Nebenprodukt physikalischer Gesetze.

Biozentrismus ist das erste wissenschaftliche Modell, das Bewusstsein als Quelle des Lebens ansieht und nicht umgekehrt. Mit anderen Worten: Die Welt ist für uns perfekt nicht durch irgendeinen zufallsabhängigen Spin des universellen Roulettenrades, sondern weil sie von vorneherein durch unser kollektives Bewusstsein hervorgebracht wurde. (Lanza 2010)

Lanza fasst die Grundsätze des Biozentrismus wie folgt zusammen:

„Das erste Prinzip des Biozentrismus: Was wir als Realität wahrnehmen, ist ein Prozess, der unser Bewusstsein involviert.

Das zweite Prinzip des Biozentrismus: Unsere äußeren und inneren Wahrnehmungen sind untrennbar miteinander verflochten. Sie sind verschiedene Seiten derselben Münze und können nicht getrennt werden.

Das dritte Prinzip des Biozentrismus: Das Verhalten subatomarer Partikel – in der Tat aller Partikel und Objekte – ist untrennbar verbunden mit der Präsenz eines Beobachters. Ohne die Gegenwart eines bewussten Beobachters existieren sie bestenfalls in einem unbestimmten Zustand von Wahrscheinlichkeitswellen.

Das vierte Prinzip des Biozentrismus: Ohne Bewusstsein befindet sich ‚Materie‘ in einem unbestimmten Wahrscheinlichkeitszustand. Jegliches Universum, das Bewusstsein hätte vorausgehen können, existierte lediglich in einem Wahrscheinlichkeitszustand.

Das fünfte Prinzip des Biozentrismus: Die eigentliche Struktur des Universums ist nur durch Biozentrismus zu erklären. Das Universum ist auf Leben fein abgestimmt, was in perfekter Weise Sinn macht, wenn Leben das Universum hervorbringt und nicht umgekehrt. Das Universum ist ganz einfach die vollständige raum-zeitliche Logik des selbst.

Das sechste Prinzip des Biozentrismus: Zeit hat außerhalb einer kreatürlichen Sinneswahrnehmung keine reale Existenz. Es ist der Prozess, durch den wir Veränderungen im Universum wahrnehmen.

Das siebte Prinzip des Biozentrismus: Raum, ebenso wie Zeit, ist kein Objekt oder ein Ding. Raum ist eine weitere Form unseres animalischen Verstehens und hat keinerlei unabhängige Realität. Wir tragen Raum und Zeit mit uns herum wie Schildkröten ihre Panzer. Es gibt daher keine absolute selbst-existierende Matrix, in der sich physi(kali)sche Ereignisse unabhängig von unserem Leben ereignen.“ (Lanza, 2010)

Die letzte Aussage findet sich analog in Vers 1.2.13 der *Brahma Sutras* von *Sankara* – Begründer des *Advaita Vedanta* – wieder (Gambhirananda, 1972):

„(The person) inside (the eye is Brahman) on account of (the attributes mentioned therein) being appropriate (only to Brahman).”

Die ‚Person innerhalb des Auges‘ ist Brahman (alldurchdringendes absolutes Bewusstsein), da die darin erwähnten Attribute ausschließlich auf Brahman zutreffen.

Die Person, „die ihren Sitz im Auge hat“, ist reines Bewusstsein, das SELBST. Es ist unsterblich und furchtlos; dies ist Brahman. Die Frage ist, ob die Person, auf die hier Bezug genommen wird, die Spiegelung einer Person im Auge ist, oder die individuelle Seele, oder die Sonne, die das Sehen unterstützt, oder Brahman. Das Sutra sagt, dass „diese Person im Auge“ Brahman ist, da die hier erwähnten Qualitäten ‚unsterblich‘, ‚furchtlos‘, usw. in Bezug auf diese Person ausschließlich auf Brahman zutreffen (nur in Bezug auf Brahman wahr sein) können und sie können nicht anderweitig weg-erklärt werden.

Eine weitere Möglichkeit, die Leere des Raumes wahrzunehmen, besteht nach Lanza in der modernen Erkenntnis, dass die scheinbare Leere vor fast unvorstellbarer Energie brodelt, die sich als virtuelle Teilchen physischer Materie manifestiert, indem sie in die Realität hinein und aus der Realität herausspringen wie trainierte Flöhe. Die scheinbar leere Matrix, auf die sich das Bilderbuch der Realität gründet, ist tatsächlich ein lebendes, beseeltes ‚Feld‘, eine machtvolle Instanz, die alles andere als leer ist. Manchmal als Nullpunktsenergie (Z-point energy; auch Nullpunktfeld) bezeichnet, beginnt sie sich zu zeigen, wenn die alldurchdringenden kinetischen Energien um uns herum bei einer Temperatur am absoluten Nullpunkt von $-273,15^{\circ}$ C zur Ruhe gekommen sind. Nullpunkts- oder Vakuumenergie wurde 1949 experimentell bestätigt durch den Casimir-Effekt, der zwei räumlich benachbarte Metallplatten dazu bringt, durch die Vakuumenergie wellen, die sie außen umgeben, stark zusammen gepresst zu werden. Der winzige Raum zwischen den Platten lässt den Energie wellen zwischen den Platten nicht

genügend ‚Raum-zum-Atmen‘ um dem von außen ausgeübten Druck standzuhalten.

Selbst unter Anwendung konventioneller Symbolik könne es Sinn machen, dass alles in irgendeiner Weise in relativer Verschränkung mit allem anderen steht, trotz der anscheinenden Leere dazwischen. (Lanza, 2010)

Quantum change - Quantentransformation

Ein Ding der Wandlung ist ein Punkt, der zwar still ist, aber voller Wandlungsdynamik und Wirkkräfte. Die typische Metapher dafür ist die Nabe des sich drehenden Rades.

Es gibt zwei Modelle für persönliche Entwicklung und Transformation: Veränderungen finden entweder in kleinen Schritten statt wie beim Lernen oder Konditionieren – oder sie ereignen sich als diskrete plötzliche „Sprünge“, wie beispielsweise im „Aha“- Effekt eines Kreativitätsprozesses oder Erkenntnisvorganges.

Viele Systeme in der Natur zeigen Perioden von Turbulenz und Instabilität mit plötzlichen dramatischen Veränderungen oder Wachstumsschüben. Der belgische Nobelpreisträger Ilya Prigogine wurde durch seine Theorie der *dissipativen Strukturen* berühmt. (Prigogine, 1980) Er argumentierte, dass gerade Instabilitäten eine wichtige Rolle bei transformativen Prozessen spielen und dass „das meiste der Realität, anstelle geordnet und stabil zu sein und sich im Gleichgewicht zu befinden, vor lauter Chaos, Veränderung und Prozesshaftigkeit sprudelt und brodelte“.

Quer durch alle wissenschaftlichen Disziplinen und quer durch verschiedene Systeme wie Zellen, Neurone und selbst politische Systeme zeigt sich, dass Modelle der Diskontinuität und Nichtlinearität ein Fenster in die Organisation komplexer Systeme und die Vorgänge bieten, die mit (Phasen-) Übergängen assoziiert sind.

Es gibt einen Typ der Diskontinuität (Wechselhaftigkeit, Unstetigkeit), genannt „*kritische Fluktuation*“, während der das System einerseits destabilisiert, andererseits offen für neue Information und Exploration potentiell größerer adaptiver Assoziationen und Konfigurationen ist. Das System beginnt dann zwischen alten Mustern und neu auftauchenden zu oszillieren, bis sich ein neues dynamisches stabiles Gleichgewicht (Attraktor) einstellt und die Variabilität nachlässt. Perioden zunehmender Variabilität gehen einer Reihe entwicklungsmäßiger Übergänge voraus und umfassen motorische, kognitive, linguistische Entwicklung als auch emotionales Verhalten. Perioden kritischer Fluktuationen können also benutzt werden, um Bereiche von Systemübergängen zu identifizieren. (nach Hayes et al., 2007)

In diesem Buch fokussieren wir auf die Erleichterung von quantum-change Ereignissen und Quantentransformation durch östlich tradierte Methoden wie *Meditation, Achtsamkeit, Yoga* und *quantum breathing (Pranayama, Coherent Breathing)* einerseits und *kritischer Fluktuation* infolge *Perturbation* durch *innere Konflikthaftigkeit, Unruhe / Störung* und inneres *Ungleichgewicht* infolge mangelnder *Toleranz für Paradoxien der heutigen Weltsituation*.

In der Psychotherapieforschung geht man bisher überwiegend immer noch davon aus, dass Veränderungen graduell und linear stattfinden. Forschungsdesigns entsprechen meist dieser Annahme, ohne sie grundsätzlich in Zweifel zu ziehen. Im „Gold-Standard“ der Vorher-Nachher-Messung mit Experimental- und Kontrollgruppe werden in der Regel durch Mittelwertbildung individuelle Verlaufsschemata als störender „Lärm“ ausgeschlossen. Damit gehen entscheidende Informationen verloren und die Signale charakteristischer Sprungstellen in Verlaufsprozessen geraten außer Blick.

Die Psychologen W. Miller und Janet C’de Baca (2001) haben ein bemerkenswertes Buch über *quantum change* geschrieben. Es beschäftigt sich mit Ereignissen, in deren Folge Menschen eine radikale positive Veränderung in ihrem Leben erfahren

haben. In einem wissenschaftlichen Artikel berichten sie über ihre Forschungsergebnisse. (Miller, 2004) Die heutige Psychologie hat noch keinen Namen – geschweige denn eine Erklärung – für dieses Phänomen. Der Begriff *quantum change* bedient sich zum einen des quantenphysikalischen Konzeptes des *Quantensprungs* und zum anderen der *Unvorhersagbarkeit*, die der Quantenmechanik innewohnt.

Auf *Quantum changes* oder *Quantentransformationen* treffen typischerweise die Merkmale *lebendiger, überraschender, wohlwollender* und *dauerhafter persönlicher Transformationen* zu. *Quantentransformation* ist lebendig insofern, als sie eine identifizierbare, charakteristische, einprägsame, unvergessliche Erfahrung beinhaltet, während welcher die Transformation sich ereignete oder begann. Ebenso klar ist das Element der Überraschung. Quantentransformationen sind nicht zu verstehen als gewöhnliche Antworten auf Lebensereignisse, sondern sie ereignen sich oft als innere Wandlungen in Abwesenheit eines fassbaren äußeren Ereignisses. Tiefgreifende wohlwollende Qualität des Ereignisses ist das dritte hervorstechende Merkmal dieser Erfahrung. Obwohl die unmittelbare Erfahrung durchaus verwirrend, mitunter sogar verstörend sein kann, liegt ihr meist tendenziell die überwältigende Erfahrung liebender Güte zugrunde.

Das vierte typische Merkmal quanten-transformativer Ereignisse ist ihre Beständigkeit. Es scheint sich um permanente Transformationen zu handeln – Einbahnstraßen, in denen es kein zurück gibt. Mehr als die Hälfte der Menschen, die einen *quantum change* in ihrem Leben erfahren, befinden sich zum Zeitpunkt des Ereignisses in einem tiefgreifenden Konflikt oder persönlichen Zusammenbruch der Werte und ihrer Welt. In diesem Zustand taucht unerwartet, oft spontan und mit großer innerer Gewissheit und Überzeugung eine Einsicht, eine Erkenntnis, eine Intuition auf. Die Transformation wird meist von großer emotionaler Befreiung und tiefgehender Erleichterung begleitet. (Loder, 1981)

Meist führen Quantentransformationen zu tiefgreifenden und weitreichenden Veränderungen des Denkens, Fühlens und Verhaltens. Wenn wir uns einmal von den Annahmen materialistischer Weltanschauung lösen, können wir Quantentransformationen hypothetisch als eine Begegnung mit der nicht-materiellen, *transpersonalen* Erfahrungsebene auffassen. In nicht-theistischen Religionen wie dem Buddhismus oder den Veden erfahren Quantentransformierte eine heilige Einheit mit der gesamten Natur. Eine Begegnung mit „Heiligem“ bedeutet also nicht notwendigerweise, dass irgendein göttliches Wesen die Initiative ergriff. Angehörige monotheistischer Religionen wiederum neigen dazu, ihre Quantentransformationen einem höheren göttlichen Wesen („Gott“) zuzuschreiben, wie es ihren anerzogenen religiösen Überzeugungen entspricht.

Die kennzeichnende Erfahrung in der Folge einer Quantentransformation ist das umfassende Erleben von Güte und Liebe und von totaler Akzeptanz und dem Wegkommen vom Denken in Begriffen des „Ich – mir – mein“ in einer selbstzentrierten Sicht der Welt. Quantentransformation hinterlässt meist einen tiefen Eindruck mitfühlender Akzeptanz gegenüber anderen und sich selbst. Viele fühlen sich plötzlich motiviert, anderen zu helfen, ihnen zu dienen und dies in anderer Weise als vor ihrer Transformation. Eine verbreitete Erfahrung dieser Menschen war, dass *alle Menschen irgendwie auf das Engste verschränkt und tiefgreifend miteinander verbunden sind.*

Auch in der *Psychotherapieforschung* zeigen sich Diskontinuitäten in den Veränderungen von Symptomen / Beschwerden im Verlauf der Therapie. Adele Hayes von der Universität Delaware und Mitarbeiter stellten in ihren Studien fest, dass Veränderungen zwar im allgemeinen so behandelt wurden, als handle es sich um allmähliche kleinschrittige Vorgänge: tatsächlich jedoch erfolgten sie in Sprüngen, diskontinuierlich und nichtlinear. (Hayes, 2007)

Quantentransformationen entstehen oft aus Perturbationen (Störungen) heraus. Es gibt Evidenz, dass natürlicherweise

auftretende traumatische Ereignisse und größere Herausforderungen im Leben zu großem emotionalem Distress führen können und die Weltsicht eines Menschen völlig in Frage stellen und umkrepeln können. Solche Störungen können sich in eine PTBS Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln, sich auflösen, um zu einer baseline-Funktion zurückzufinden, aber sie können auch als Katalysator für bedeutende und oft dramatische Lebensübergänge – paradox-gegensätzliche oder posttraumatische Entwicklung – dienen.

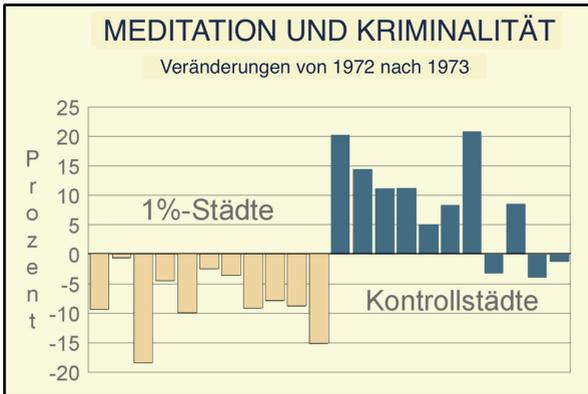
Messung der Feldwirkung des Bewusstseins

Seit Mitte der siebziger Jahre zeigen Untersuchungen, dass auch die Umwelt sich verändert, wenn Menschen meditieren. Der derzeit eindrucksvollste empirische Beweis für eine einheitliche feldtheoretische Beschreibung des Bewusstseins ist der *Kohärenz-Effekt* (im TM-Jargon „Maharishi-Effekt“), der sich auf erweiterte Feldwirkungen des Bewusstseins bezieht, die durch die kollektive Praxis des TM-Programms erzeugt werden. - Mehr als dreißig aufeinanderfolgende Studien liefern aussagekräftige Beweise dafür, dass die Gruppenpraxis des TM-Programms durch nur die Quadratwurzel aus einem Prozent der Bevölkerung politische Gewalt, Kriminalität und andere Erscheinungsformen gesellschaftlicher Inkohärenz reduzieren kann. (Aron&Aron, a. a. O.)

Der 1% - Kohärenz- Effekt der Vedischen Meditation (TM)

Wenn in einer Gemeinde mehr als einer von hundert (1%) meditiert, beeinflusst dies das kollektive Bewusstsein: Behördliche Statistiken verzeichneten bei einer Zahl von Indizes der Lebensqualität signifikante positive Veränderungen, z. B. weniger Unfälle, weniger Krankenhauseinweisungen, weniger Selbstmorde, weniger Kriminalität. Hier die Ergebnisse der ersten Studie über Meditation und Kriminalität: Ab 1% meditierenden Einwohnern gibt es eine Abnahme der Kriminalität von 1972 auf 1973 um minus 8%. Statistisch vergleichbare Kontrollstädte ohne Meditierende unterliegen während derselben Zeit dem

Trend der Zunahme um 7 - 8% jährlich. (Borland und Landrith III, 1976).



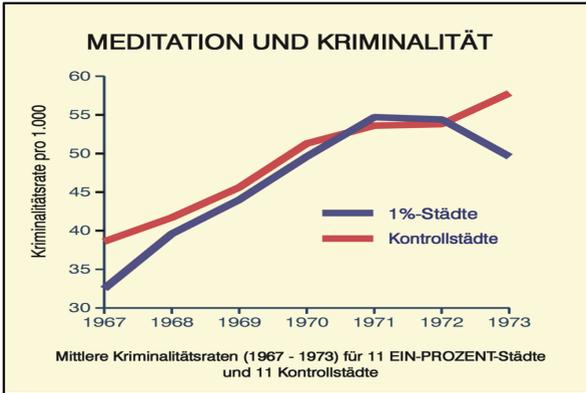
Ergebnisse der ersten TM-Kriminalitätsstudie

Die Ergebnisse dieser Pilotstudie wurden wenige Jahre später in einer erweiterten Studie an 48 Städten der USA über weitere fünf Jahre bestätigt. (Dillbeck M C, et al. 1981) Es folgte in den Jahren danach geradezu ein run auf die Durchführung weiterer Studien zu Indizes der Lebensqualität, in besonders großer Zahl zu Kriminalität und Rehabilitation, aber auch der Befriedung von Kriegshandlungen (Iran, Libanon, Rhodesien etc., s. Aron&Aron a.a.O.). (s. nächste Seite)

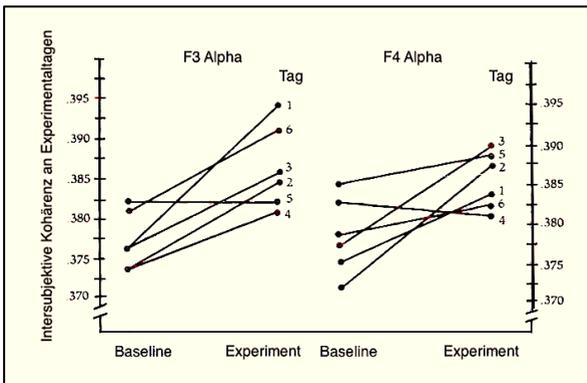
In einer weiteren Studie untersuchten Forscher daher, ob eine große Meditationsgruppe von 2.500 Meditierenden über die Distanz von 1.600 Kilometern einen Einfluss ausübt. (Orme-Johnson., 1982) Der Versuchsablauf sah vor, dass die EEG-Kohärenz paarweise bei drei Meditierenden gemessen wurde.

In der experimentellen Situation meditierten die Probanden gleichzeitig mit den Meditierenden der entfernten Großgruppe. In der *Kontrollbedingung* meditierten sie zu unterschiedlichen Zeiten. Die EEG-Kohärenz *zwischen* den drei Probanden („intersubjektiv“) war bei *zeitsynchroner* Meditation mit der Großgruppe im Alpha- und Beta-Band verglichen mit

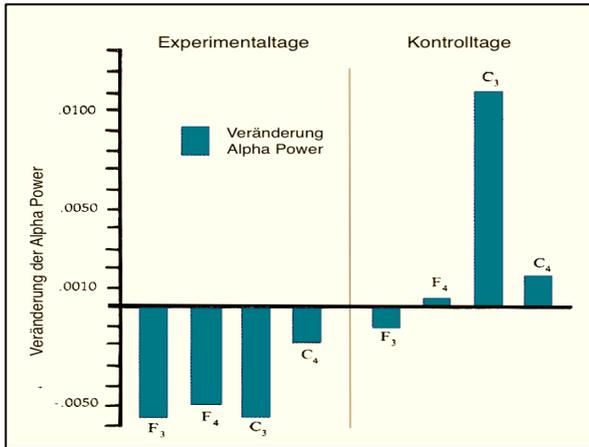
der Kontrollbedingung (Meditation zu unterschiedlichen Zeiten) signifikant größer.



Längsschnitt - Entwicklung der Kriminalitätsrate über mehrere Jahre (beide: Quelle IPPM, nach Borland et al.)



EEG-Kohärenz; paarweise Messungen bei drei Pbd – unterschiedliche (baseline) und gleichzeitige Meditation (Experiment). (IPPM, nach Orme-Johnson et al.)



Veränderungen der Alpha-Power für Experimentaltage (links) und Kontrolltage (rechts) (IPPM, nach Orme-Johnson et al.)

Das legt die Frage nahe, ob hier irgendwelche *Feldeffekte* im Spiel sind. Die Autoren schlugen vor, Bewusstsein als ein grundlegendes zugrunde liegendes unbegrenztes Feld anzusehen, das durch die gemeinsame Meditation vieler Praktizierender belebt wird. Es reicht eine vergleichsweise kleine Zahl Meditierender – nämlich 1% – aus, um eine Zunahme der Kohärenz im kollektiven Bewusstsein der Gesellschaft auszulösen.

TM-Forscher waren in den Siebzigern und Achtzigern mit die ersten, die Studien zu Kohärenz als einem Feldeffekt des Bewusstseins durchgeführt haben. Sie waren allerdings ihrer Zeit so weit voraus, dass heute, Jahrzehnte später, ihre Publikationen wenig bekannt sind oder dem Vergessen anheimfallen.

Feldwirkung der Meditation

Die TM-Universität MIU in Fairfield (IOWA, USA) organisierte 2006 ein Meditations-Großereignis für Praktizierende der TM und auf ihr aufbauender „*Super-Radiance-Techniken*“ („*Super-Strahlungs-Techniken*“), das sind auf TM aufbauende Sidhi-Techniken aus den Yoga Sutras (IV. Kapitel).

Die Teilnehmerzahl lag im August bei knapp 2500 und im Juli und September zwischen 2100 und 2200 Praktizierenden. Den Random-Number-Generator (RNG) erklären wir im nächsten Kapitel ausführlicher.

Wir lassen Roger Nelson mit seinen eigenen Worten berichten (Nelson, 2018):

„Hier können wir nur Thesen aufstellen: Das kollektive, kohärente Bewusstsein der Gruppe, die gemeinsam meditiert, erzeugt eine Art Informationsfeld, das die zufällige Sequenz des Generators so verändert, dass diese strukturiert ist. Es tritt eine Ordnung in den Zahlenreihen ein, die deutlich von der Norm abweicht und eigentlich nicht sein dürfte.

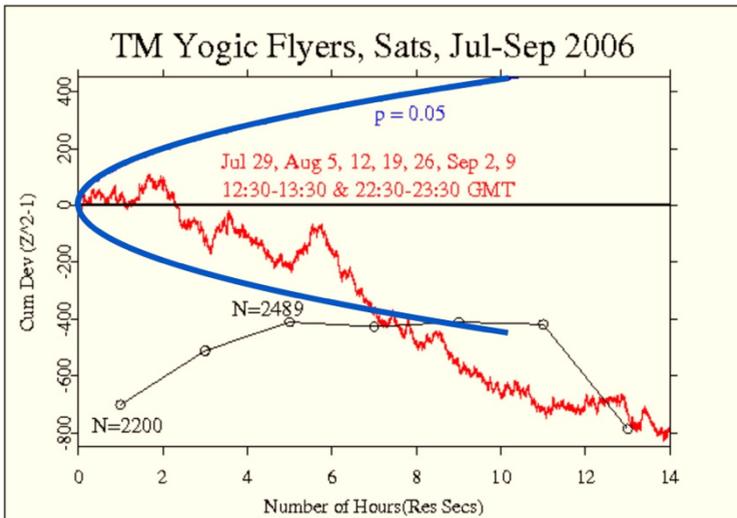
Es passiert also eindeutig etwas, was sich wissenschaftlich messen, aber derzeit noch nicht erklären lässt. Das ist faszinierend und zeigt, dass Meditation eine subtile, aber eindeutige Wirkung haben muss. Viele Menschen, die meditieren, berichten vom Einswerden mit sich selbst, von positiven Energien und dem Erreichen einer Bewusstseinsstufe, die man zuvor nicht kannte. Zweiflern, die bisher nicht an die Wirkung von Meditation glaubten, kann ich aufgrund unserer Experimente sagen: Da passiert tatsächlich etwas, und nicht nur mit uns, sondern auch mit unserem Umfeld, und wahrscheinlich sogar darüber hinaus.....

Speziell wenn große, einheitliche Gruppen meditierten, ließ sich dieser Effekt besonders deutlich messen. Wir stellten fest, dass bei größeren Gruppen, die intensiv fokussiert waren, die Ergebnisse am stärksten waren. Es setzte ein starker, kohärenter Effekt ein.

Eines der faszinierendsten Meditations-Experimente, die ich machte, war mit zwei Meditationsgruppen, wovon eine in Iowa war und die zweite in Washington, D.C. Sollten Sie die Topografie der USA nicht so genau kennen: Iowa liegt ziemlich in der Mitte des Landes, Washington ganz

im Osten. Dazwischen liegen rund 1.600 Kilometer Entfernung. Beide Gruppen bestanden aus erfahrenen TM-Siddhi-Meditierenden. Siddhi bezeichnet im Buddhismus und Hinduismus bestimmte übernatürliche Kräfte und Fähigkeiten, die man durch spirituelle Praxis erlangt. Diese Siddhi-Praktizierenden versammelten sich im Sommer 2006 und meditierten praktisch den gesamten Sommer lang. Die Idee war zu sehen, ob es möglich war, durch ihre Meditation die Kriminalitätsraten und andere soziale Indikatoren positiv zu beeinflussen. Vielleicht würden sich die Auswirkungen sogar auf meine Zufallsgeneratoren erstrecken.

Das Ergebnis überraschte uns alle: Ja, es war möglich. Unser Netzwerk an Zufallsgeneratoren zeigte besonders signifikante Abweichungen von der Norm während jener Messzeiträume, die wir auswählten.



RNG – Ergebnisse des „Super-Radiance-Programms“ 2006 (Quelle: IPPM, nach Nelson)

Das Ausmaß der Abweichung korrelierte mit der Anzahl der Personen, die sich zur Meditation versammelten. Das bedeutet: Je mehr Menschen meditierten, desto stärker war der Effekt. Zu Spitzenzeiten meditierten fast 2.500 Menschen, alle erfahrene Siddha-Praktizierende, gleichzeitig.“

Der mittlere Erwartungswert liegt auf der Null-Linie, um die herum zufällige Messwerte normalerweise streuen. Die blauen Linien zeigen die Signifikanzgrenzen an. Werte, die sich auf ihr oder noch weiter entfernt von der Nulllinie befinden, gelten als „signifikante Abweichungen“ mit maximal 1/20 Wahrscheinlichkeit ($p \leq 0.05$) bei rein zufälligem Abweichen. Wissenschaftler haben vereinbart, derartige Abweichungen vom Erwartungswert als „signifikant“ – also „nicht mehr rein zufällig“ – zu betrachten. Man vermutet dann, dass es jenseits des Zufalls einen besonderen Grund für eine so wenig wahrscheinliche Abweichung gibt.

Die rote Linie während des „Super-Radiance-Programms“ erzeugten „Zufalls-Zahlen“ geht nach unten deutlich über die 5%-Grenze hinaus, die Abweichung ist damit als bedeutsam zu bewerten. Es beeindruckt auch ihr *Gefälle* nach rechts unten, das eine stetig fortschreitende Abweichung der Zufallszahlen vom Erwartungswert beschreibt. Roger Nelson dazu: „Besonders diese Analyse sieht als objektive Messung vielversprechend aus und spricht für die Evidenz von Effekten eines Bewusstseinsfeldes.“ (<http://global-mind.org/tm.resonance.html>).

Im folgenden Kapitel berichten wir ausführlicher über unsere Studien mit dem Psyleron-RNG, das wir in so unterschiedlichen Situationen wie transzendental-vedischer oder Achtsamkeits-Meditation, dynamischen emotionalen Gruppenereignissen, diversen Atemtechniken begleitend haben laufen lassen.

Kohärenzmessung mit dem Random Number Generator (RNG)

Global Coherence is Hardly Random

Globale Kohärenz ist wohl kaum zufällig

Roger Nelson

Geschichte der RNGs.

Der folgende Text stützt sich teilweise auf das Benutzerhandbuch zum Psyleron RNG.

Einstein hatte nach seiner Emigration aus Deutschland an der Universität Princeton gelehrt und hier fand auch das PEAR-Projekt (**P**rin**c**eton **E**ngineering **A**nomalities **R**esearch) statt. Es untersuchte, ob und wie weit Menschen in der Lage sind, Zufallsereignisse zu beeinflussen. Dahinter stand ursprünglich die Aufgabe, Störvariable in industriellen Prozessen ausfindig zu machen, die erhebliche Kosten verursachten. (Jahn R & Dunne B, 1999, 2011) Der Psychologe Prof. Roger Nelson, ein früherer Mitarbeiter des PEAR Projektes, entwickelte zusammen mit dem PEAR-Team Generatoren für Zufallszahlen, sogenannte RNGs (**R**andom **E**vent **G**enerators), hier durchgehend RNGs (**R**andom **N**umber **G**enerators) genannt, was dasselbe meint.

Zu Beginn groß und unhandlich, waren es später kleine und leicht transportable Geräte. Ein RNG nutzt den Elektron-Tunneleffekt, der auf quantenmechanischen Effekten beruht. Nelson untersuchte seit den späten Neunzigern des vorigen Jahrhunderts, ob, und wenn ja, wie sehr Ereignisse, die viele Menschen bewegen, diese RNGs beeinflussen, indem die erzeugten Zufallszahlen immer weiter vom statistischen Erwartungswert abwichen.

Wie arbeitet ein Random Number Generator ?

Es ist sinnvoll, sich den RNG wie einen elektronischen Münzwurf vorzustellen. Genauso wie eine geworfene Münze

zufällig Kopf oder Zahl ergibt, erzeugt der RNG ein binäres Ergebnis – nur statt Kopf oder Zahl eine eins (1) oder eine Null (0). Jede 1 oder 0 ist Ergebnis eines zufälligen Ereignisses, daher auch der Name „Zufallszahlengenerator“ (Random Number Generator – RNG).

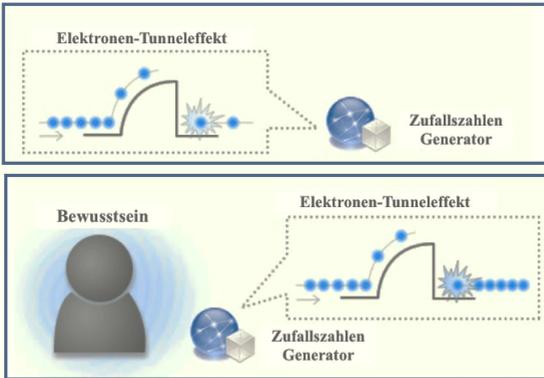
Im Unterschied zum Münzwurf misst der RNG jedoch Fluktuationen, die auf Quantenprozessen beruhen, von denen wir wissen, dass sie grundsätzlich zufällig sind.



Psyleron RNG (Quelle: IPPM)

Nach der modernen Physik ist es grundsätzlich unmöglich, das Ergebnis von Quantenereignissen vorherzusagen. Der RNG gibt zwar keine gequantelte Einsen und Nullen aus, gleichwohl handelt es sich um Repräsentationen von Quantenereignissen, die durch *quantum-tunneling* in binäre Ergebnisse umgewandelt werden. Statistisch überprüft verhalten sich diese binären Ereignisse völlig zufällig.

Im Gegensatz zu einer Münze, die von physikalischen Effekten und Umweltbedingungen wie Wind, Feuchtigkeit, einer Unwucht in der Münze und der Technik des Wurfs beeinflusst werden kann, unterliegt der RNG keinen bekannten physikalischen Kräften. Es ist *wirklich zufällig*.



Funktionsweise eines RNG, (Quelle: IPPM, nach Psyleron)

Die Funktion des RNG unterliegt den Regeln der Quantenmechanik. Auf dieser Ebene sind die Ergebnisse grundlegend ungewiss und werden durch die Beobachtung beeinflusst.

Es ist bekannt, dass Quantenobjekte über große Entfernungen im Raum miteinander interagieren. Diese Wechselwirkung über große Entfernungen wird als Verschränkung oder Quantenkohärenz bezeichnet. So ist es beispielsweise möglich, zwei Teilchen in einem einzigen Quantenzustand zu präparieren und sie durch eine beliebige Entfernung zu trennen. Die beiden Teilchen haben entweder einen positiven oder einen negativen Spin. Wenn ein Beobachter den Spin des einen Teilchens ändert, "weiß" das andere Teilchen davon und ändert seinen Spin. Diese Kommunikation erfolgt „instantan“, das heißt augenblicklich. Einstein bezeichnete diese Anomalie als "spukhafte Fernwirkung". Er weigerte sich, sie zu glauben, weil sie gegen seine spezielle Relativitätstheorie verstieß, da sie eine Kommunikation zwischen zwei Teilchen über Lichtgeschwindigkeit implizierte.

Die PEAR-Forschung zeigte auf, dass Versuchspersonen RNGs beeinflussen können, von denen sie räumlich und zeitlich weit entfernt sind. So wurden beispielsweise Probanden in

verschiedenen Teilen des Landes angewiesen, den RNG von ihrem Standort aus zu beeinflussen, der Tausende von Kilometern vom Labor entfernt ist. Sie wurden auch angewiesen, einen RNG zu beeinflussen, der irgendwann in der Zukunft laufen wird, oder einen, der irgendwann in der Vergangenheit lief. Unter diesen Umständen war die Leistung des Probanden vergleichbar mit der Leistung, die beobachtet wurde, wenn er nicht räumlich oder zeitlich entfernt war.

Einige Forscher glauben, dass die Quantenmechanik das Phänomen erklären kann. Im Kapitel zu „Kohärenz und Synchronizität“ sind wir bereits auf die Verallgemeinerte Quantentheorie eingegangen.

Im Laufe der Jahre gab es 40 bis 60 solcher RNGs bei Wissenschaftlern rund um den Globus verteilt. Sie waren ständig mit Princeton verbunden und tickerten ihre Messdaten dorthin. Dort wurden die Daten gesammelt und dienten als Ausgangsmaterial für weitere Berechnungen. Roger Nelson hat damit das GCP *Global Consciousness Project* begründet.

Typische Großereignisse mit starken RNG-Reaktionen waren der Tod der Prinzessin Diana, der Zusammenbruch der Twin-Towers („9/11“) und viele mehr. In vielen dieser emotional bewegenden Großereignisse reagierten die global verteilten RNGs weltweit stark. Alle Daten sind auf dem Server der Uni Princeton abrufbar: <http://noosphere.princeton.edu>.

Die RNG Messungen des IPPM

Im Laufe der Jahre haben wir RNG-Messungen bei verschiedenen Anlässen durchgeführt. Die uns interessierenden Themen waren das Erzeugen von *Kohärenz* bei so unterschiedlichen Anlässen wie

- Vedischer Meditation („TM“) vor Ort,
- Coherent Breathing / holotropem Atmen / Rebirthing
- der *Ruhephase* nach Coherent Breathing
- nicht lokaler – überörtlicher – gemeinsamer Meditation
- Gruppendynamischen Prozessen

Die Anlässe waren teils energetisch aktivierend wie beim *kohärenten / holotropen Atmen* und *gruppendynamischen Situationen*. Andererseits auch desaktivierend, in die Stille gehend und einen tiefen Ruhezustand herstellend wie während der *Ruhephase nach der Atmung* oder während der *Meditation*. Das Auffinden von Zusammenhängen wie Trends, Korrelationen, Mustern und signifikanten Abweichungen vom Erwartungswert haben wir als Zeichen *erhöhter Kohärenz* angesehen. Wir haben nicht in allen Fällen Markierungen angebracht und es kann ohne weiteres sein, dass es sich bei einigen Markierungen um unsere eigenen Fehlinterpretationen handelt.

Wir sehen die verschiedenen Anlässe wie *Atmung, Ruhephase, Gruppendynamik* oder *gemeinsame Meditation* als Mittel zur Erzeugung eines *sozialen Bewusstseinsfeldes des herzlichen Miteinander* an. Die Teilnehmer nehmen an diesem Bewusstseinsfeld teil, indem sie selbst helfen, es zu erzeugen. Unsere RNG-Messungen belauschen also das kollektive Bewusstseinsfeld unseres Planeten. Sie machen das Unsichtbare sichtbar und zeigen uns die Auswirkungen der meditativen und / oder gruppendynamischen Maßnahmen.

Wir sind inzwischen sicher, dass diese energetisierenden Übungen des *friedlichen Miteinander* auch Auswirkungen „um uns herum“ haben. Die in wissenschaftlichen Studien dazu

gefundene Formel beschreibt die ungefähre Stärke des bewusstseinsfördernden Kohärenz-Effektes. Sie lautet:

$$n^2 \times 100$$

Bei vier Teilnehmern profitieren ungefähr 1.600 Menschen im Umkreis vom Kohärenzeffekt, bei drei Teilnehmern etwa 900 und so weiter.

Gewaltlosigkeit, Friedfertigkeit wird im Yoga *ahimsa* genannt

अहिंसा

und die Friedfertigkeit des einzelnen ist die Basis für Frieden.

Der Anhang, in dem wir unsere RNG – Messungen summarisch darstellen, nimmt im Buch einen großen Teil ein.

Unsere Aufmerksamkeit galt vor allem signifikanten ($p < 0.05$) Abweichungen vom Erwartungswert. Das Programm des Psycheron markiert Signifikanzgrenzen mit braunen Linien. Abweichungen, die darüber hinaus gehen, haben wir mit roten Kreisen oder Linien gekennzeichnet. In diesen Fällen beträgt die Wahrscheinlichkeit für eine Abweichung der Zufallszahlen vom Erwartungswert maximal $1/20$, wenn weiter entfernt, entsprechend unwahrscheinlicher.

Eines der Kriterien, das unsere Aufmerksamkeit auf sich zog, waren auffallend *Gefälle* oder *Anstiege* der RNG-Sequenzen (blau markiert). Roger Nelson behandelt solche als Indikatoren für gerichtete *Trends* anstelle reinen Zufalls. Auch wir sehen in diesen Mustern prinzipiell einen Hinweis bzw. eine *Information* statt Zufall. Dabei wissen wir allerdings nicht, woraus sich diese Information speist – es können zeitlich oder / und räumlich nahe oder entfernte Ereignisse sein, wenn wir die Qualitäten des Bewusstseinsquantenfeldes berücksichtigen. Allerdings wiederum

haben wir uns unsere „lokalen“ Ereignisse als in diese „non-lokalen“ „akausalen“ Felder eingebettet vorzustellen, diese jedoch auch vice versa beeinflussend.

Im Unterschied zu Nelson sprechen wir also weniger von dem „Lärm“, in dem die uns interessierende Information verschwindet, als eher von unerfassten und unbekanntem nicht-örtlichen Einflüssen, von deren Natur wir nichts wissen, die aber in unsere RNG-Messungen jederzeit mit einfließen.

Sie scheinen unsere aufgrund langer aristotelisch verwurzelter westlicher Denktradition immer noch nach *kausalen* Zusammenhängen suchenden Forschungsansätze zu „stören“. Wir neigen jedoch mittlerweile dazu, sie nicht als „Lärm“ und Störung aufzufassen. Wir vermuten jetzt eher, dass sie unserer Ignoranz, unserem begrenzten Wissen über nichtlokal wirksame Ereignisse geschuldet sind, die „irgendwo“ passieren, da in unserem Universum „alles mit allem zusammenhängt“, und es gibt nichts, was da sozusagen „isoliert herausfällt“ und ein Eigenleben ohne Bezug zum Ganzen führen könnte.

Wir planten auch RNG-„*Kontrollmessungen*“ außerhalb der uns thematisch interessierenden sessions. Deshalb ließen wir den Psyleron-RNG an einem Tag über 7 Stunden lang mit Beginn um kurz vor 4 Uhr morgens und am selben Tag noch einmal ca. 5 Stunden mit Beginn gegen 14 Uhr laufen.

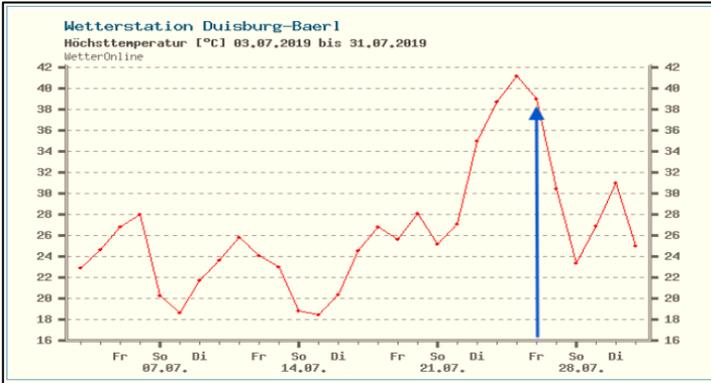
Die Ergebnisse unserer ersten beiden Kontrollmessungen ließen uns zweifeln, ob es da mit rechten Dingen zugegangen ist. Eine Überprüfung ergab: Dieser Tag gehörte mit zu den heißesten in Deutschland seit Beginn der Temperaturmessung, die Werte erreichten 39 bis 40 Grad. Hier ist man solche Temperaturen nicht gewohnt. Das waren Ausnahmesituationen für einen großen Teil der Bevölkerung!



RNG 01: Kontrolle (1)



RNG 02: Kontrolle (2) 26.07.2019



Temperatur am Niederrhein am 26.07.2019

Weitere Meldungen der Medien an diesem Tag waren:

- 70 Menschen vor Küste Libyens ertrunken
- aus Höhle in Frankreich befreit
- Boris Becker ist seinen Führerschein los
- Vulkan in Indonesien spuckt wieder
- Erschreckendes Bild aus Syrien geht um die Welt
- Falsche Polizisten erbeuten mehr als 700 Kilo Gold in Brasilien
- „The Rock“ kämpft auf Hawaii für ein Heiligtum
- Vater und zwei Töchter sterben bei Hausbrand
- 73-Jähriger überlebt vier Tage in der Wüste

Es waren an diesem Tag also viele Anlässe vorhanden, die für einen Effekt auf das kollektive Bewusstseinsfeld in Frage kamen. Konsequente Schlussfolgerung: Es scheint aufgrund der Non-Lokalität der Einflüsse auf den RNG nicht leicht möglich, und es ist vermutlich sogar prinzipiell unmöglich, überhaupt eine „echte genuine“ Kontrollsituation herzustellen, wie sie bisheriger wissenschaftlicher Denke entspricht. Jederzeit kann irgendwo irgendwas passieren, was das globale Bewusstseinsfeld mehr oder minder stark beeinflusst. Die entscheidende Frage ist daher, was sich jeweils im Fokus einer Studie befindet.

Wiederholungen von Messungen sind eine der Möglichkeiten, um Einflüsse spezifischer Events auf die Zufallsverteilung sichtbar zu machen. Im Fall der RNG-Messungen handelt es sich jedoch aufgrund der Nicht-Lokalität streng genommen bei jeder Messung um ein unwiederholbares Unikat (Einzelstück), wie die Aufzeichnungen des Global-Consciousness-Projects von Roger Nelson zeigen.

Die in unseren bisherigen Studien zu Meditation und Psychotherapie gewohnten und oft nicht entsprechend dem „Goldstandard“ zu erreichenden Kontrollbedingungen waren hier nicht angebracht, wurde uns bei diesem ersten Versuch rasch klar,. Der Goldstandard beinhaltet meist Zuweisung von Versuchspersonen auf die Experimental- und die Kontrollgruppe nach dem Zufallsprinzip.

„Kontrollmessungen“ widersprechen geradezu dem Sinn der Nutzung eines Zufallszahlengenerators als Detektor von Ereignissen auf der Bewusstseinssebene. Uns wurde gleichsam ein Spiegel vorgehalten, wie der Versuch ausgeht, eine „saubere Kontrollbedingung herzustellen“. Ein Suchen nach „unverfänglicheren Datenreihen“ als Vergleichs- oder Kontrollbedingung hätte einen Weg in die Manipulation bedeutet. Wir werden später sehen, dass es sinnvoller ist, verschiedene Ereignisarten miteinander zu vergleichen.

Unsere Alternative zu „Kontroll“-Messungen waren Vergleiche der Messungen von Gruppen verschiedener Thematik, also beispielsweise *emotionale Gruppendynamik*, *Gruppen-Meditation*, *überörtliche nicht-lokale gemeinsame Meditation*, *Coherent Breathing (Kohärentes Atmen)*. Bei diesen Ereignissen geht es teils um physiologisch *aktivierte*, aber auch meditative und *aktivitätsreduzierte* Zustände.

Angeregt durch Roger Nelson's Interpretation des „TM-Super-Radiance-Programms“ im vorigen Kapitel haben wir Überschreitungen der Signifikanzgrenze oder auffallende *Muster* hervorgehoben, die wir als *Trends* betrachten. Dazu gehören primär die *signifikanten Abweichungen vom Erwartungswert*.

Sie sind rot (Kreise oder Ovale) markiert. Zum anderen gibt es *auffallende Gefälle oder Steigungen*, die wir mit blauen Pfeilen oder Strichen markiert haben.

Darüber hinaus wiederholt sich der Abfall der Zufallskurve vom Coherent Breathing bis in die Ruhephase auf die ein oder andere Weise in den meisten sessions. Bereits Roger Nelson hatte festgestellt, dass meditative Vorgänge überwiegend eher mit Abweichungen vom Erwartungswert *nach unten* verbunden waren.

Wir haben den Eindruck, dass die begleitenden Messungen zu den unterschiedlichen Anlässen wie Coherent Breathing, Atmung, Ruhephase, Meditation, Gruppendynamik oder Therapie spezifische „prägnante“ Muster zeigen. Besonders die gruppendynamischen Messungen fallen auf, sie zeigen besonders in starken emotionalen Situationen starke Ausschläge (Abweichungen vom Erwartungswert) nach *oben* oder unerwartete Abfälle oder Anstiege (s. blaue Pfeile).

Wir nehmen an, dass die gewohnten logisch-rationalen Herangehensweisen der von uns bislang üblicherweise benutzen Denkschablonen keine geeigneten Werkzeuge zu einer fruchtbaren Arbeit mit den Datenreihen von RNGs sind. Es scheint uns inzwischen aber eindeutig, dass insbesondere starke emotionale Beteiligung oder „Ladung“ zu deutlichen Ausschlägen weg vom Erwartungswert *nach oben* führen. Meditative und Ruhezustände dagegen sind meist mit einem *Absinken* der Kurve verbunden.

Zur Philosophie der „Nullen“ und „Einsen“

Wir haben in der Literatur bisher keine Studien gefunden, in denen Autoren sich Gedanken gemacht haben, ob und wenn ja, welche Bedeutung denn gehäuften Sequenzen von Nullen oder Einsen in RNG-Messungen beigelegt werden könnten, wie sie uns in einigermaßen *kontinuierlichen Trends* wie Gefälle (Überwiegen von Nullen) oder Anstieg (Überwiegen von Einsen) begegnen.

Als Signifikanzschranke wurde beim Programmieren des Psyleron eine braune Kurve auf $p = .05$ gesetzt. Wenn diese nach oben oder unten überschritten wird, bedeutet das, dass die Wahrscheinlichkeit der Abweichung weniger als 5% beträgt, also als *bedeutsam* gilt – der wissenschaftliche Ausdruck ist *Signifikanz*.

Darüber hinaus gibt es in seltenen Fällen auch „Muster“ wie Anstieg gefolgt von Gefälle oder umgekehrt, die wir aber zur Zeit nicht interpretieren möchten.

Für uns ist beides – signifikanter Anstieg und Gefälle – schlicht eine Information.

Dem Überwiegen von Nullen beim Gefälle oder Einsen beim Anstieg der Kurve wird bisher meist per se jenseits der Entscheidung für oder gegen Signifikanz keine weitere Bedeutung beigemessen. Das hat uns stutzig gemacht, sind doch Null und Eins geradezu zwei philosophische und miteinander inkompatible Welten. Wir tauchen zunächst in die seltsame Zahl „Null“ – „0“ ein.

Sunya - die Leere

„Leerheit besagt nicht, dass nichts existiere ... Was mit Leerheit gemeint ist, ist vielmehr die interdependente Natur der Wirklichkeit ... Erscheinungsformen entstehen in Abhängigkeit als Resultat von untereinander abhängigen Beziehungen zwischen Ursachen und Bedingungen – die Erscheinungen besitzen keine wirkliche (andauernde, sondern lediglich vorübergehende) Realität, deshalb sind sie leer, *leer von einer unabhängigen und*

inhärenten (überdauernden) Existenz ... Diese Sichtweise anzuerkennen ist *Madhyamika*, der Mittlere Weg. Auf der Suche nach einem (dauerhaften) „Kern“ der Erscheinungsformen lässt sich nichts finden ... Aus der zunehmenden Einsicht in die Leere als letzte Natur der Realität entwickelt sich eine Wahrnehmung, durch die Sie die Phänomene und Ereignisse als eine Art von Illusion erkennen, und diese Wahrnehmungsweise wird sich auf all Ihre Interaktionen mit der Realität ausweiten.“ (Dala Lama, 2005; verständniserleichternde Einfügungen durch die Autoren).

Das Selbst oder das ‚Ich‘ existiert nicht in der allgemein landläufigen Auffassung. Das Selbst ist leer (inhaltslos) eines essentiellen (wesenhaften) (Eigen-)Seins. Anhänger der Lehre des mittleren Weges (*Madhyamika*) behaupten, dass nicht nur das Selbst, sondern jegliches beliebige Existierende letztlich leer jeglicher innewohnender Realität ist. Von daher wird also Leere von wahrer Existenz als grundlegender Modus von Existenz und Realität vertreten.

Dies auf der direkten Erfahrungsebene selbst wahrzunehmen, hat einen enormen therapeutischen Wert. Es heilt nicht nur emotionale und psychologische Probleme, es befreit uns darüber hinaus aus den Fängen jeglicher unglücklichen Bindung einschließlich leidenschaftlicher Obsession, zwanghafter Abneigung und zwanghafter Ignoranz.“ (nach Geshe Ngawang Samten, 2005)

Die *Madhyamaka Lehre* des *Mittleren Weges* unterscheidet zwischen *konventioneller* und *ultimativer* Wahrheit. Obwohl alle Dinge unter der ultimativen analytischen Perspektive leer sind, existieren sie in *konventioneller* Hinsicht. Sie existieren jedoch lediglich nominell, im Sinne einer Übereinkunft und Etikettierung gemäß konventioneller Identifikation.

Sunya im *Vijnana Bhairava* des kashmirischen Shaivismus bezieht sich auf den räumlichen oder zeitlichen Zwischenraum zwischen zwei beliebigen Dingen, Ereignissen oder Erfahrungen (auch als *madhya* oder *sandhi* bezeichnet). Das

Bewusstsein dieser Lücke oder dazwischen liegenden Leere ist eine der wesentlichsten spirituellen Techniken des nondualen Shaivismus. Der Weg zur Erlangung spiritueller Fülle und Perfektion ist der Weg der vollständigen Ent-Leerung, des Erreichens der Form der Leere (*sunyakara*). Das buddhistische philosophische Konzept der Leere aller Dinge fehlt auch im *Vijnana Bhairava* nicht: „Wie kann das unveränderliche Selbst irgendeine Erkenntnis oder Aktivität haben ? Alle äußeren Objekte hängen von unserer Erkenntnis über sie ab. Daher ist diese Welt leer.“ (Vijnana Bhairava, Vers 134). Gleichwohl besteht der Unterschied zum Buddhismus darin, dass die Meditation über die Leere zum Verschmelzen mit der letzten Realität führt, auf die in den Upanishaden nur als *tat* („DAS“) hingewiesen wird. In diesem Zustand der nicht-dualen Leere leuchtet das Selbst auf oder enthüllt sich. Dies ist ein Zustand äußerster Fülle. (nach: Bettina Bäumer, 2005)

Leere ist nicht nichts sondern einfach die Abwesenheit von Eigenschaften. ‚No-thing‘ bedeutet ‚there is no thing‘. Wo ‚no-thing‘ ist, wo es nichts gibt, gibt es immensen Raum für alles mögliche. *Sunya*, als Quell alles Lebens und aller Kreativität, bringt alle Formen des Lebens in der Welt der Erscheinungen hervor. Die Leere ist der Schoß unerschöpflichen kreativen Potentials und ein Wirbel von Bewegung und Energie. Das alte Sanskrit-Wort für Leere ist *kha*, das ruhende Zentrum eines sich drehenden Rades. Dies stille Zentrum ermöglicht alle Bewegungen und Dynamik; es ist das unveränderliche Zentrum der veränderlichen Welt (*svastika*). So gesehen ist es Knotenpunkt und Netzwerk der Wirklichkeit. *Sunyata* ist das Herz, das die Welt der Erscheinungen in Harmonie und Ordnung zusammenhält.

Im Gegensatz zum Hinayana, in dem der *einzelne* nach Perfektion strebt, legt die Mahayana-Tradition den Schwerpunkt auf das *bodhisattva*-Ideal. Es bedeutet, sein ganzes Leben und seine Tätigkeiten der Aufgabe zu widmen, die Welt zu retten, ehe man selber die Befreiung erreicht. Liebe und die Errettung eines

jeden fühlenden Wesens stehen hier oben an. Erlösung geschieht hier nicht individuell, sondern integral und schließt die gesamte Realität ein, denn der tiefere Sinn des Seins ist die Gemeinschaft der Wesen. Die Nicht-Dualität des Mahayana vollendet sich im Paradox der Identität von *nirvana* (Befreiung) und *samsara* (Welt der Bindung und zyklischen Wiederkehr), der Nicht-Unterscheidung von unmanifest und manifest. Zusammenfassend ist die Leere Knoten und Netzwerk der Gemeinschaft von Wesen, die seinsmäßig miteinander verflochten und voneinander abhängig sind.

In ähnlicher Weise besteht ein Kontinuum zwischen Objekt und Subjekt in einem kosmischen Beziehungsnetz. Eine „Physik der Nicht-Lokalisation“ hat die „reine Objektivität der klassischen Physik“ abgelöst. „Subjekt“ und „Objekt“ sind unantastbare Zwillingspole einer Beziehung. So gesehen ist Realität letztlich Beziehung. (Nach: A. Kalliath, 2005)

Kalliath beruft sich auf den Wissenschaftler Robert Lanza:

„Wissenschaftler – speziell Quantenphysiker – behaupten, vollkommene Objektivität in wissenschaftlicher Methodik sei überholt. Sie sprechen von einer ‚Physik der Nichtlokalisation‘, die aussagt, dass Realität in der Analyse letztendlich nicht ‚lokalisiert‘ werden kann ... ‚Quantenbewusstsein‘ ist derzeit ein kühn diskutiertes Konzept im Dialog zwischen Wissenschaft und Religion. Der amerikanische Forscher Robert Lanza beispielsweise sagt, nach der Quantenperspektive der Realität sei der Geist eines jeden menschlichen Wesens auf der Erde instantan verbunden miteinander, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, als Teil jedes Geistes, der in Raum und Zeit existiert. Realität in Begriffen von Teilen zu verstehen ist eine reduktionistische Sicht, während der Begriff des ‚Quantenbewusstseins‘ die Auffassung vertritt, dass das ‚Ganze größer als die Summe seiner Teile ist‘.“

Robert Lanza ist ein amerikanischer Wissenschaftler, der besonders durch seine Forschung über Stammzellen bekannt wurde. Er begründete den Biozentrismus („biocentricity“). (Lanza, 2010; ausführlich dazu auf den Seiten 63 ff)

Die *negative Theologie* des Christentums sieht Gott als das „(Göttliche) Nichts“; sie beginnt mit dem von Paulus bekehrten ersten Bischof von Athen, Dionysius Aeropagita: „Wir sehen Gott nicht nur durch Wissen, sondern ebenso durch Nicht-Wissen ... Gott ist weder begriffen, noch erklärt, noch genannt. Er ist nichts Existierendes, aber er ist ebenso zu sehen in jeglichem Existierenden. Er ist ‚Alles in Allem‘ und gleichwohl ist er überall nichts. Er wird durch alle in allem gesehen und zugleich wird er von jedermann in nichts gesehen ... Wir können sagen, dass der Grund weder Seele noch Geist ist; Vorstellung, Meinung, Vernunft oder Gedanke können ihm nicht zugeschrieben werden, noch kann er mit Denken oder Verstand gleichgesetzt werden, noch kann er ausgedrückt und nicht einmal gedacht werden. Er ist weder Zahl noch Ordnung, weder groß noch klein, weder Gleichheit noch Ungleichheit, weder Ähnlichkeit noch Unterschied. Er hat keine feste Position, noch ist er in Bewegung, noch ist er bewegungslos ...“ (nach A. M. Haas, 2005)

Ähnlich bezieht sich Meister Eckhart auf das *Göttliche Nichts* in Sermon 71: „Ebenso, wenn ich sage, Gott ist ein Sein, das ist nicht wahr: Er ist ein transzendentes Sein, und ein super-essentielles Nichts.“ Eckhart deutet die Blindheit des Paulus bei dessen Bekehrung im Wortspiel so, dass Paulus (das Göttliche) *Nichts* sah: „Saul stand vom Boden auf und – mit geöffneten Augen – sah er (das) *Nichts*.“

Sunya in der vedischen Tradition

Verschiedene Kommentare zum *Vishnu Sahasranamam* der vedischen Tradition geben die Bedeutung von *shunya* wie folgt an (Rangamannar Vadigepalli, 2017)

„*The Void*. Here Void means the *total absence of (a) the equipments-of-experiences-the body-mind-intellect; (b) the fields-of-experiences-the objects- emotions-thoughts; (c) the experiencer-attitudes-the perceiver-feeler-thinker personality*. In Brahman, the Pure Consciousness, all these three (a, b and c) are totally absent as the devotee of Hari transcends them all. So the Lord, in His Infinite Nature, is ‘without attributes;’ seemingly then, He is the „Void.“ This is not „non-existence“ of the Buddhists. This is *Pure Existence without the object-emotion-thought world-the Self*, Sree Narayana.”

(„*Die Leere*. Hier bedeutet Leere die *völlige Abwesenheit (a) des Equipments-für-die-Erfahrungen-der Körper-Geist-Intellekt; (b) die Bereiche-der-Erfahrungen-die Objekte-Emotionen-Gedanken; (c) die Einstellungen-des-Erfahrenden-als-Wahrnehmer-Fühler-Denker-Persönlichkeit*. In Brahman, dem Reinen Bewusstsein, sind alle diese drei (a, b und c) völlig abwesend, da der Verehrer Hari’s (Krishnas) sie alle transzendiert. So ist also der Herr in seinem unendlichen Wesen ‚ohne Attribute‘; folglich ist er scheinbar die „Leere“. Dies bedeutet nicht „Nicht-Existenz“ der Buddhisten. Dies ist *Reine Existenz ohne das Objekt-Emotion-Gedanke-Welt-Selbst*, Sri Narayana.“)

Sunya als die Zahl Zero (Null)

Der Principal Financial Sector Specialist der Asian Development Bank Arup Chatterjee erklärt die Geschichte der Entwicklung der Zahl Null (Zero):

Das buddhistische Konzept von *sunyata* hat vielleicht die Idee von „zero“ (Null) beeinflusst. Während man

allgemein sunyata als Leere oder absolutes Nichts interpretiert, ist das buddhistische Konzept von sunyata Relativität, Bedingtheit.

Sunyata verneint keinesfalls die Idee der Existenz als solche, behauptet aber dass alles Leben und dessen konstituierende Elemente, die Existenz ausmachen, von Ursachen abhängig sind.

Die Lehre Buddhas erklärt sunyata wie folgt:

„Dies ist das Konzept, dass jedwedes weder Substanz noch Permanenz hat und es ist einer der grundlegenden Punkte im Buddhismus. Da alles von Verursachung abhängt, kann es kein überdauerndes Ego im Sinne einer Substanz geben. Allerdings sollte man weder an dem Konzept festhalten, dass jedes Ding eine Substanz hat, noch daran, dass es sie nicht hat. Jedes Sein, ob menschlich oder nicht-menschlich, ist bedingt (in Relativität, also bezogen auf etwas). Daher ist es unklug, an einer bestimmten Idee oder Ideologie oder einem Konzept als das einzig absolute (Wahre) festzuhalten.“

Sunyata verweist auf Leere oder absolutes Nichts. Andererseits wird die Null (Zero) als eine Zahl zwischen positiven und negativen Zahlen verstanden. Auch dies entspricht dem buddhistischen Konzept von sunyata, welches Relativität bedeutet.

Der erste, größte und tiefste buddhistische Denker der „Leere“, der indische Philosoph Nagarjuna, gründete die Schule des Madhyamika, der „Mittlere Weg“. Es ist sehr wahrscheinlich, daß das für die Mathematik essentielle Konzept der Null (shunya) aus der Philosophie der Leere des Nagarjuna abgeleitet ist.

Dazu Goppold (Goppold, 2013):

„In der Übersetzung möchte ich **shunyata** als Terminus technicus beibehalten. Es hat keinen Sinn, ihn übersetzen zu wollen. Seine Leerheit wirkt dadurch umso

besser, je weniger Bedeutung wir in ihn hineininterpretieren.

Indem wir klar verstehen, daß keine absolute Essenz vorhanden ist, auf die shunyata hinweist, erkennen wir, wenn shunyata als unausdrückbar, unvorstellbar, und bar jeder Bezeichnung beschrieben wird, dass dies nicht impliziert, dass es da ein Ding gäbe, das diese Bezeichnungen als Charakteristiken besitzt. Shunyata ist insubstantiell und unerkennbar. Insubstantialität bedeutet nicht "Nicht-Existenz", sondern lediglich die Verneinung, dass die Dinge aus sich selbst heraus wirklich sind. Daher meint Unerkennbarkeit auch nicht einen Zustand der Unbewusstheit; sondern es dient dazu, die Tendenz einzudämmen, die Phänomene durch Konzeptualisation zu verdinglichen. Daher ist shunyata selber leer sowohl im ontologischen wie im epistemologischen Sinne. Sie ist leer eines jeden selbst-genügenden Seins, und sie ist jenseits beider Charakterisierungen "leer" und "nicht-leer". Nur wenn wir beide Seiten im Sinn behalten, können wir sehen, wie Nagarjuna die "Leerheit der phänomenalen Welt" mit der "Leerheit jedweder absoluten Entität oder Annahme" in Beziehung setzt.“

Goppold verwendet dafür den Begriff „Kenomé“ , der so etwas wie „*Leerstellendenken*“ bedeutet. „Die Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, und damit letztlich auch die Korrektheit jedes Wissens kann nur durch ein Sichtbarmachen seiner Leerstellen versichert werden....“ Er zitiert dazu Gotthard Günther:

Die Bewusstseinsgeschichte des Abendlandes und der weltgeschichtlichen Epoche, der Europa angehört, ist zu Ende. Das zweiwertige Denken hat alle seine inneren Möglichkeiten erschöpft, und dort wo sich bereits neue spirituelle Grundstellungen zu entwickeln beginnen, werden sie gewaltsam in dem alten längst zu eng gewordenen klassischen Schema interpretiert. Man kann

eben eine alte Logik nicht ablegen wie ein fadenscheinig gewordenes Kleid. Der Übergang von der klassisch-Aristotelischen Gestalt des Denkens zu einer neuen und umfassenderen theoretischen Bewusstseinslage erfordert eine seelische Metamorphose des gesamten Menschen. Einer nicht-Aristotelischen Logik muss ein trans-Aristotelischer Menschentypus entsprechen und dem letzteren wieder eine neue Dimension menschlicher Geschichte.

Wie anderen umstrittenen Ideen auch wurde dem Konzept der „Null“ anfänglich mit Skepsis begegnet. Es brauchte für die Null mehrere Jahrhunderte, bis sie aus dem Osten und dem mittleren Osten den Westen erreichte. Obwohl im allgemeinen Gebrauch die Null „nicht da-sein“ bezeichnet, das heißt Nicht-Verfügbarkeit, hat sie darüber hinaus die Qualität „nichts“ zu sein, also der Nicht-Existenz. Es war diese Qualität der Null, die die alten Griechen verblüffte. Sie wunderten sich ‚Wie kann nichts etwas sein?‘, und dies führte zu philosophischen und religiösen Argumenten über das Wesen und die Existenz von Null und Vacuum im Mittelalter.

Entsprechend der Hindu-Philosophie übt man Meditation, um einen Zustand von absolutem Nichts und Frieden zu erreichen. Andererseits bezieht sich das Nirvana des Buddhismus auf die Erlangung des Heils im Aufgehen in (in Verschmelzung mit) der Leere der Ewigkeit.

Sunya hat seither unsere Welt verändert und alles revolutioniert – von der grundlegenden Mathematik einer Bilanzrechnung bis zu den erstaunlichen Erfolgen der modernen Wissenschaft.

Auch die *Generalisierte Quantentheorie* (Atmanspacher et al, 2002; Walach et al., 2011) erfordert Einübung einer neuen Denke – derzeit ist unser Denken immer wieder in Gefahr, in alte Schemata zurückzufallen und nach unabweisbaren logisch-rationalen „Evidenzen“ zu suchen. Das ist aber mit der Ebenen in der Nähe reiner Potentialität (Quantenebene, Nullpunktfeld)

nicht zu machen. Sie verlangt offenen Geist, kreative Intuition, assoziatives, spontanes und unsystematisches Vorgehen.

Die EINS ist ETWAS

und unterscheidet sich damit grundsätzlich von der Null als *Leere*, die lediglich Abwesenheit (von irgend-etwas-egal-was) anzeigt. In der Zahlensymbolik steht die EINS für ALLES, für den Anfang oder für GOTT. Die Ziffern „0“ und „1“ sind die Basis des Binärsystems (Zweier- oder Dualsystems), mit dem alle Zahlen dargestellt werden können. Das Dualsystem stellt die Grundlage für die digitale Technik dar, ohne die die heutige computerisierte Welt nicht existent wäre.

Der deutsche Philosoph, Mathematiker, Jurist, Historiker und politische Berater der frühen Aufklärung **Gottfried Wilhelm Leibniz** war ein universaler Geist seiner Zeit und einer der bedeutendsten Philosophen des ausgehenden 17. und beginnenden 18. Jahrhunderts; er führt in einem Brief an den Herzog Rudolf von Braunschweig-Wolfenbüttel vom 2. Januar 1697 aus (WIKIPEDIA):

„... Denn einer der Hauptpunkte des christlichen Glaubens ... ist die Erschaffung aller Dinge aus dem Nichts durch die Allmacht Gottes. Nun kann man wohl sagen, dass nichts in der Welt dies besser vorstelle, ja, gleichsam demonstriere, als der Ursprung der Zahlen, wie er allhier vorgestellt ist, *durch deren Ausdrückung nur und allein mit Eins und Null (oder Nichts) alle Zahlen entstehen*. Es wird wohl schwerlich in der Natur und Philosophie ein besseres Vorbild dieses Geheimnisses zu finden sein... Das kommt hier um so mehr zupasse, weil die leere Tiefe und wüste Finsternis zu Null und Nichts, aber der Geist Gottes mit seinem Lichte zur allmächtigen Eins gehört. Wegen der Worte des Sinnbilds habe ich mich eine Zeitlang bedacht und endlich für gut befunden diesen Vers zu setzen: *Alles aus dem Nichts*

zu entwickeln genügt Eins (Omnibus ex nihilo ducendis sufficit unum).“

Den Deutungsweg umkehren

Wir schlagen daher vor, die Messungen nicht einfach als Bestätigung von Ereignissen anzusehen, deren Qualitäten und Charakteristiken man bereits vorher zu wissen glaubt. Sondern ganz im Gegenteil Muster und Signifikanzen prinzipiell als Hinweise auf Ereignisse anzusehen, von denen grundsätzlich ein Teil geheimnisvoll bleibt und zu prüfen, ob und wie weit die Einbettung der konkret untersuchten Ereignisse (Atmung, Meditation, Gruppendynamik etc.) als in den größeren Zusammenhang eingebettet Plausibilität beanspruchen können.

Da wir uns als ausführende Experimentatoren grundsätzlich für „farbenblind“ in eigenen Belangen halten, freuen wir uns über Rückmeldungen und Kommentare von Lesern und Forscherkollegen.

In der *ungekürzten zweiten Auflage* dieses Buches bringen wir die vollständige Zusammenfassung der im Laufe etwa einer Dekade unternommenen RNG-Messungen von

- Sessions des Coherent Breathing,
- Gruppenmeditationen vor Ort,
- Gruppenmeditationen überörtlich – „non-local“,
- Gruppendynamischen Prozessen.

(Auf *research.net* und *academia.edu* sowie auf der homepage *www.i-p-p-m.de* downloadbar)

Abgesehen von Messungen der Vor- und Nach-Kontrolle haben wir bereits in der Kernsequenz des *Coherent Breathing*: „Atmung – Ruhephase – Meditation“ drei markant unterschiedliche Ereignisse, deren RNG-Muster miteinander verglichen werden können. Die Messungen der *gruppendynamischen Sitzungen*

kommen meist mit Abweichungen nach oben hinzu, ebenso die überregionalen Meditationsereignisse mit etwa 25 Teilnehmern, die bis zu 800 km voneinander entfernt waren.

Ausklang

Eins und Alles

Im Grenzenlosen sich zu finden,
Wird gern der einzelne verschwinden,
Da löst sich aller Überdruß;
Statt heißem Wünschen, wildem Wollen,
Statt lästigem Fordern, strengem Sollen,
Sich aufzugeben ist Genuss.

Weltseele, komm, uns zu durchdringen!
Dann mit dem Weltgeist selbst zu ringen,
Wird unsrer Kräfte Hochberuf.
Teilnehmend führen gute Geister,
Gelinde leitend höchste Meister
Zu dem, der alles schafft und schuf.

Und umzuschaffen das Geschaffne,
Damit sichs nicht zum Starren waffne,
Wirkt ewiges, lebendiges Tun.
Und was nicht war, nun will es werden
Zu reinen Sonnen, farbigen Erden;
In keinem Falle darf es ruhn.

Es soll sich regen, schaffend handeln,
Erst sich gestalten, dann verwandeln;
Nur scheinbar stehts Momente still.
Das Ewige regt sich fort in allen:
Denn alles muss in Nichts zerfallen,
Wenn es im Sein beharren will.

Johann Wolfgang von Goethe

Anhang: IPPM-Forschung - Downloads von Publikationen zur Persönlichkeitsforschung und Meditation:

Frühe Studien: Der Autor T. Fehr führte vor einem halben Jahrhundert die allerersten *psychologischen* Studien zur Wirkung der Transzendentalen Meditation durch. Die TM-Organisationen verbreiteten diese als Werbung für TM in den darauf folgenden Jahren weltweit. Heute haben diese einfachen Studien vorwiegend historischen Wert. Es gibt inzwischen viele weitere und bessere Studien, die später nach den inzwischen deutlich gestiegenen wissenschaftlichen Standards durchgeführt wurden. Die wesentlichen Aussagen dieser Studien blieben allerdings über die Jahrzehnte im wesentlichen vergleichbar. Was sich in nachfolgenden Studien bestätigt hat, ist in den frühen Studien bereits als Keim enthalten. Von daher mag die Lektüre der alten Publikationen ein halbes Jahrhundert später für einige Retro-interessierte Kollegen auch heute noch eine entspannte Lektüre mit historischem Bezug sein. Die Studien sind herunterzuladen von:

www.i-p-p-m.de

Hier die erste psychologische Studie zur Transzendentalen Meditation, Universität Köln 1972:

Fehr T, Nerstheimer U, Törber S (1972) Untersuchung von 49 Praktizierenden der Transzendentalen Meditation mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar. Semesterarbeit, Sozialpsychologisches Institut, Universität Köln

Fehr T Nerstheimer U, Törber S, (1972) Engl: Study of Personality Changes resulting from the Transcendental Meditation Program In: Scientific Research on the Transcendental Meditation Program, Coll. pap. Vol. I, ed. D. W. Orme-Johnson, J. T. Farrow; paper 65: pp 420-425

Kongressvortrag in Kopenhagen 1973

Langzeitstudie zur TM 1974 in deutsch und englisch

Vortrag auf der Internationalen Konferenz über Evolution und Bewusstsein am 22.Mai 1976 im Auditorium Maximum der Universität Hamburg mit dem Begründer der modernen Stress-Forschung Prof. Hans Selye: „Durch Stress-Abbau zu einer gesunden Gesellschaft“

Weitere Artikel

Therapeutisch relevante Effekte durch Transzendente Meditation ?
PPmP Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie,
(1996) 5 (46), pp. 157-194 (20 MB)

Die persönlichkeitspsychologische Fundierung bioenergetischer Typen (veröffentlicht im Forum der Bioenergetischen Analyse 1998) (111 kb)

Bioenergetische Charakterkonzepte aus persönlichkeitspsychologischer Sicht. Report Psychologie 5-6, 2000 (20 Seiten, 104 kb)

The role of simplicity (effortlessness) as a prerequisite for the experience of Pure Consciousness - the non-dual state of Oneness: “Turiya”, “Samadhi” in Meditation. Journal for Meditation and Meditation Research 01/2002, pp. 49 - 77

Differentielle Untersuchung der antagonistischen Effekte von Bioenergetik sensu LOWEN und Advaita-Meditation in der Psychotherapie. Forum der Bioenergetischen Analyse, 1/2005

(M)BPA - (Mehrdimensionale) Bioenergetische Prozess-Analyse, erschienen im Forum der Bioenergetischen Analyse 1/2006 (98 kb)

Multidimensional Bioenergetic Personality Analysis - A Statistical Approach. The European Journal of Bioenergetic Analysis and Psychotherapy vol 3 (1), 2006, (122 kb)

Big Five : Die fünf grundlegenden Dimensionen der Persönlichkeit und ihre 30 Facetten. In: W. Simon (Hrsg.) Persönlichkeitsmodelle und Persönlichkeitstests, Offenbach: Gabal (2006)

Transcendental Meditation may prevent partial epilepsy. *Medical Hypotheses*, (2006), 67(6), 1462-3.

Nondualismus in Theorie und Praxis als Grundlage der Psychotherapie - Möglichkeiten der Anwendung und Effekte. *Zeitschrift für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 1 (2008) pp. 49 - 74 (Kap 1 - 6)

Effects of Meditation and Psychotherapy on psychosomatic symptoms, depression, and subjective stress—Antagonistic or complementary approaches? (2009) IPPM Institute of Personality Psychology and Meditation, Wesel, Germany; SMMR Society for Meditation and Meditation Research

Transzendente Meditation in der Psychotherapie: komplementär oder antagonistisch ? In: Tagungsband Meditation und Yoga - Achtsamkeit-Heilung-Selbsterkenntnis. *Meditation und Yoga Bd 1*, Klotz Vlg. 2010 (741 kb)

Transzendente Meditation zwischen Philosophie und Pragmatik: Vom nondualistischen Advaita Vedanta zur Ressourcenorientierung in der Psychotherapie. In: Tagungsband Meditation und Yoga - Achtsamkeit-Heilung-Selbsterkenntnis. *Meditation und Yoga Bd 1*, Klotz Vlg. 2010 (250 kb)

Achtsamkeit - Kontemplation - Meditation. Meditation zwischen Buddhismus und Advaita Vedanta. In: Tagungsband Meditation und Yoga Bd. 4 (2012), Klotz Vlg. (751 kb).

Effects of Meditation and Psychotherapy on Psychosomatic Symptoms, Depression, and Subjective Stress - Antagonistic or Complementary Approaches ? (2010)

Finis

Von denselben Autoren:

SCHRIFTEN ZU MEDITATION UND ATMUNG
BAND 3



Wenn Zufall Sinn macht

Problemlösung „aus dem Nichts“

Kollektives Bewusstseinsfeld und Kohärenz

Überarbeitete und erweiterte 2. Auflage

I P P M
Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation



Anke Beumann, Theo Fehr

Fit durch Achtsamkeit – Regeneration durch Transzendenz

Achtsamkeitsmeditation und
Transzendente Meditation im Vergleich



Cover vorne



Anke Beumann



Theo Fehr

Überraschende Ergebnisse fanden sich in einer Pilotstudie der Autoren, in der sie die buddhistische Achtsamkeitsmeditation („mindfulness“: sich das Hier und Jetzt klar bewusst machen) mit der Transzendentalen Meditation (wiederholte Zustände des Geistes ohne Gedanken, des reinen, inhaltslosen, „transzendentalen Bewusstseins“) verglichen. „Während Achtsamkeit offenes Beobachten praktiziert, dreht sich bei Transzendentaler Meditation alles ums Loslassen.“ (Stuart Heritage im GUARDIAN)

Messungen der Herzratenvariabilität (HRV) ergaben, dass

- **Transzendente Meditation** durch das TM-spezifische „Automatic-Self-Transcending“ zu rascher Erholung als auch nachhaltiger Regeneration führt.

- **Achtsamkeitsmeditation** hingegen durch sympathikusbetonte Erhöhung der HRV tendenziell zu erhöhter Handlungsbereitschaft und Fitness beiträgt.

Jüngste Vergleichsstudien von Achtsamkeit und TM deuten darauf hin, dass TM möglicherweise bessere Ergebnisse in der Erhöhung von Achtsamkeit erzielt.



ISBN: 978-3-89334-653-0

