

# Meditation mit Mantras und Yantras

Dr. Holger C. Bringmann und Prof. Dr. Dr. Stefan Brunnhuber

Meditation ist seit mehr als 5000 Jahren eine heilsame und spirituelle Praxis in einer Vielzahl von Kulturen in der Welt. Mit dem zunehmenden Interesse an therapeutischen Ansätzen, die Körper, Geist und Seele integrieren, ist auch Meditation und ihre Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit Fokus fortlaufender Forschung. Menschen meditieren meist aus zwei Gründen: erstens, um ihre Gedanken und Gefühle zur Ruhe zu bringen und zweitens, um die Erweiterung des eigenen Geistes zu erleben. In der tiefen Stille erleben wir kreative Kraft und Einheit, einen Raum reinen Bewusstseins. In ihm liegen Antworten auf die Fragen nach unserer Herkunft, dem Sinn und dem Ziel unseres Lebens.



xxxxxx  
Foto: © xxxxx - Fotolia.com

## MEDITATION – EINE REISE ZU SICH SELBST

Bei der Meditation mit Mantras werden Silben, Wörter oder Sätze wiederholend aufgesagt – laut, flüsternd oder innerlich. Durch die zielgerichtete Ausrichtung vor der Meditation, den Klang und die Bedeutung des Mantras entstehen Zustände fokussierter Aufmerksamkeit mit äußerer Entspannung, die in Trance-Zustände unterschiedlicher Tiefe übergehen können. Yantras sind geometrische Strukturen, die der Meditierende gleichzeitig visualisieren kann. In der Verbindung von Mantra und Yantra verstärkt sich die Tiefe der Meditation.

## NADA BRAHMA – DIE WELT IST KLANG

Der Sanskrit-Ausdruck „Nada Brahma“, den auch der Musikwissenschaftler und Philosoph Joachim Ernst Berendt in den 80er Jahren zum Titel seines bekannten Buches wählte, bringt ein ontologisches Verständnis (Ontologie = die Lehre vom Seiendem) des Kosmos auf den Punkt, der auch der traditionellen Bedeutung und Verwendung von Mantras zugrunde liegt: **Die Welt besteht in ihrem Innersten aus Vibrationen oder Schwingungen, die zur Ausbildung von geistigen und materiellen Strukturen führen.** Analogien dieses Konzeptes finden sich interessanterweise in ganz unterschiedlichen Weltanschauungen. Im Hinduismus ist es die Ursilbe „Om“, aus der sich alle weiteren Klänge und Formen des Universums manifestieren. Im Christentum prägt der Satz „Am Anfang war das Wort“ des Johannes-Evangeliums den Beginn der Schöpfungsgeschichte. In der modernen Wissenschaft sind die Welleneigenschaften der Materie seit dem letzten Jahrhundert aus keiner grundlegenden physikalischen Theorie mehr wegzudenken.

Mantras bzw. sich wiederholende Klangmuster werden bis heute in verschiedensten Kulturen verwendet. Die ältesten, vermutlich bis auf mehrere tausend Jahre vor Christus zurückgehende Aufzeichnungen stammen jedoch aus Indien und sind Teil des vedischen Wissenskorpus sowie weiterer auf Palmblättern geschriebener Manuskripte. Diese Texte sind in Sanskrit (die Sprache der ältesten indischen Literatur, der Veden) und verwandten Sprachen verfasst, die mit ihren knapp

50 unterschiedlichen Lauten des Alphabets variationsreichere Klangbilder als europäische Sprachen abbilden können. Diese Laute (z.B. aim, kliem, saum) bildeten als Keimsilben (sog. Bijas) die kraftvollsten Mantras und wurden gleichsam einer Formel syntaktisch und rhythmisch zusammengesetzt, um verschiedene Qualitäten der Welt erfahrbar zu machen und ihnen Ausdruck zu verleihen. Ein Mantra ist „eine mystische Energie, umhüllt von einer Klangstruktur“, schreibt der Sivananda-Schüler Swami Vishnu Devananda. Durch die kontinuierliche Meditation kann der Praktizierende sein innerstes Potential entfalten und sich zunehmend seiner selbst und des Kosmos bewusst werden. Mantras dienen jedoch nicht nur der eigenen spirituellen Entwicklung, sondern werden auch zu Heilzwecken, wie etwa in der Ayurveda-Medizin und im Yoga eingesetzt.

### FORSCHUNGSERGEBNISSE

In der wissenschaftlichen Literatur finden sich unterschiedliche Ansätze zur Verwendung von Mantras. Säkularisierte, d.h. weltliche Formen wie die Relaxation Response nach Benson oder die Clinically Standardized Meditation nach Carrington, betonen den Entspannungseffekt durch die Wiederholung von gleichförmigen, bedeutungsfreien Lauten. Spirituelle Mantra-Interventionen wie die Transcendental Meditation® (TM) nach Maharishi Mahesh Yogi oder das Mantram Repetition Program von Borman stellen die Anwendung in einen spirituellen Kontext und verwenden traditionelle Mantras.

In einer Übersichtsarbeit von 2012 wurden die psychologischen Effekte von Meditation bei Meditierenden untersucht, die sich nicht in ärztlicher oder psychologischer Behandlung befanden. In den 125 eingeschlossenen Studien konnten mittlere durchschnittliche Effektgrößen mit vergleichsweise starken Effekten bei TM für die Reduktion von negativen Emotionen und Ängsten sowie positive Wirkungen auf den Prozess der Selbsterkenntnis nachgewiesen werden. Diese Ergebnisse konnten nicht durch reine Entspannungseffekte oder Effekte der gedanklichen Umstrukturierung erklärt werden.

Eine groß angelegte Übersichtsarbeit von 2008 über die Wirkung von Meditation bei Menschen, die sich wegen einer körperlichen oder psychischen Erkrankung in Behandlung befanden, kam neben dem Ergebnis, dass TM auch im Vergleich

zu aktiven, verhaltensbasierten Kontrollgruppen erfolgreich den systolischen Blutdruck senken konnte, vor allem zu dem Schluss, dass ein Großteil der Studien (813 Studien im Zeitraum 1954-2005) eine unzureichende methodische Qualität aufwies und somit die Ergebnisse insgesamt als unschlüssig bewertet wurden. Daran hat sich bis dato nichts Grundlegendes geändert. Eine aktuelle Übersichtsarbeit untersuchte ausschließlich Studien auf hohem wissenschaftlichen Niveau (d.h. randomisiert-kontrollierte Studien) zur Wirksamkeit von Meditation auf Stress und kam ebenfalls zu dem Ergebnis, dass für Mantra-Meditation nicht genügend qualitativ hochwertige Studien verfügbar waren.

Weitere klinische Studien mit modernen Qualitätsstandards sind also angesichts der vielversprechenden Ergebnisse bei gesunden Praktizierenden nötig. Da säkulare Meditationstechniken aus spirituellen Traditionen entstanden sind, ist es möglich, dass einige der positiven Effekte im spirituellen Kontext verwurzelt sind. Dies ist deswegen relevant, da der überwiegende Teil der bisherigen Forschung eine positive Beziehung zwischen Spiritualität und geistiger und körperlicher Gesundheit zeigen konnte. Bezüglich Mantra-Meditation haben verschiedenen Studien ergeben, dass Techniken mit spirituellem Kontext einen größeren Einfluss auf psychologische, schmerzbezogene und spirituelle Variablen zeigte als die säkularen Varianten.



Bija-Mantras und Yantras aus dem Parameshwari Palmblatt-Manuskript, geschrieben in altem Telugu. Foto: privat

### MANTRAS UND PSYCHOSOMATISCHE GRUNDVERSORGUNG

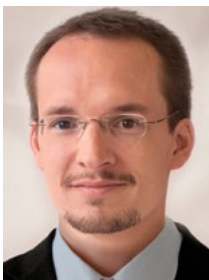
In der naturheilkundlichen Psychotherapie der Ayurveda-Medizin und des Yogas werden Mantras aufgrund ihrer nährenden und reinigenden Wirkung auf Körper und Geist eingesetzt. Die Klänge

der Mantras versetzen den Geist in einen harmonischen Zustand, so wie eine gesunde Ernährung die Funktionen des physischen Körpers balanciert. Zudem werden negative Sinneseindrücke während der Konzentration auf das Mantra vermieden, so dass sich der Geist von negativen Inhalten befreien kann – sinnbildlich ebenso wie der Körper sich zu Fastenzeiten von Schlackenstoffen zu reinigen vermag. Während es in den westlichen psychotherapeutischen Verfahren vorrangig um eine sprachliche Bearbeitung von Konflikten, von fehlgeleiteten Verhaltensweisen und Widersprüchen im Selbstbild des Patienten geht, ist Mantra-Meditation nicht aufdeckend, nicht analysierend und nicht deutend. Sie unterbricht ungerichtete oder unzweckmäßige mentale Aktivität, die sich evolutionär bedingt – und bei bestimmten psychischen Störungen verstärkt – auf negative Inhalte richtet. Grübeln oder das Auftreten von automatischen negativen Gedanken werden so vermieden und mit kontinuierlicher Übung zunehmend durch die positive Erlebnisqualität des Mantras ersetzt. Auch andere negative Emotionen und Gedanken können aktiv durch die Verwendung eines Mantras gelindert werden, wodurch der Praktizierende zunehmend lernt, mit seinen Gefühlen und Gedanken umzugehen, anstatt von ihnen überwältigt zu werden. Ein weiterer Wirkfaktor der Meditation mit Mantras ist das Loslösen von den eigenen Gedanken und die innere Gelassenheit, die dadurch entsteht.

## ERFAHRUNGEN AUS DER PRAXIS

In unserer Klinik wenden wir seit 2015 spirituelle Mantra-Meditation in Gruppen und in Einzelsitzungen erfolgreich an. Die Patienten erhalten im Rahmen der Einführung eine Liste mit traditionellen Mantras aus verschiedenen spirituellen Kontexten (z. B. Ave Maria, Om Mani Padme Hum, Om Namashivaya, Shalom usw.). Zusätzlich können sie ein einfaches Yantra (z. B. ein Kreuz, ein Om-Zeichen etc.) für die Meditation wählen. Viele Patienten lernen innerhalb weniger Wochen, sich mit der Technik deutlich zu entspannen. Als wesentlicher Vorteil gegenüber anderen Entspannungsverfahren wird wahrgenommen, dass sich die Mantras in vielen Situationen des Alltags anwenden lassen, z. B. um Grübeln zu verhindern oder bei Einschlafstörungen. Einige Patienten erleben auch Zustände tiefer Stille und Zeitlosigkeit, die sie als neue Qualität ihres Bewusstseins wahrnehmen. Insgesamt zeigt sich in der praktischen Erfahrung, dass Mantras einerseits leicht erlernt werden können, zugleich aber das Potential für spirituelle Tiefe besitzen. Dies macht Mantra-Meditation geeignet für klinische Anwendungen, die auch langfristig motivieren. Aktuell erforschen wir in einer Studie die Effektivität von Mantra-Meditation bei Patienten mit schwerer Depression. Mit Hilfe unserer klinischen Erfahrung versuchen wir, die Wirksamkeit der Meditation stetig zu verbessern, um ihr Einsatzgebiet weiterzuentwickeln.

### Dr. med. Holger C. Bringmann



Holger Bringmann ist Studienleiter an der Klinik für Integrative Psychiatrie der Diakoniekliniken Zschadraß und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Als Kognitionswissenschaftler studierte er neben der westlichen Philosophie des Geistes in einem mehrjährigen Aufenthalt in Indien das spirituelle Wissen von Mantras und Yantras in direkter Überlieferung.

### Prof. Dr. Dr. MA phil. Stefan Brunnhuber



Stefan Brunnhuber ist Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Integrative Psychiatrie und Psychotherapie der Diakoniekliniken Zschadraß. Er hält eine Zusatzbezeichnung für Naturheilkunde sowie eine W-3 Professur für Psychologie und Nachhaltigkeit. Er veröffentlichte über 300 Vorträge und Aufsätze im Bereich Integrative Medizin.