G 3777
Fachzeitschrift
des BDP
Januar 2002
27. Jahrgang

WWW.BDP-VERBAND.ORG

REPORT PSYCHOLOGIE 1·2002

Degradiert und abkassiert -
PPiAs in Deutschland

Originalia:
Empirische Befunde zur Transzendentalen Meditation

Aus der Geschichte der Psychologie:
Schulendenken in Psychologie und Psychotherapie

Zeitschrift des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.

erschienen in:

Report Psychologie, Jan. 2002

Die modifizierende Wirkung sozialer Erwünschtheit in der psychologischen Selbstbeschreibung Praktizierender spiritueller Techniken am Beispiel der Transzendentalen Meditation

Theo Fehr

IPPM Institut für Persönlichkeitspsychologie
und Meditation
Bislicher Str. 3
46499 Hamminkeln
fon (02852) 508 99 60
fax (02852) 909 75 90
www.i-p-p-m.de
mailto t.fehr@i-p-p-m.de

Wenn man die Geschichte der einstmals munter expandierenden „Transzendentalen Meditation“ („die Beatles lassen grüßen ...“) in den letzten dreißig Jahren verfolgt, so scheint es, daß trotz der Fülle von Veröffentlichungen positiver Effekte im medizinischen und psychologischen Bereich der „TM-Bewegung“ etwas seltsam Sektiererisches anzuhaften scheint, mit dem kaum einer ernstzunehmend in Kontakt kommen möchte. Womit mag das zusammenhängen ? Die Gründe in der Gegnerschaft etablierter Kreise (Regierungen, Kirchen) zu suchen, wie die TM-Gemeinschaft es gern interpretiert, scheint zu kurz zu greifen, da diese zum Teil eine Projektion der selbstverursachten gesellschaftlichen Isolation der TM-Gemeinde widerspiegelt. Den Hintergründen versuche ich - selber ein Jahr nach den Beatles von Maharishi Mahesh Yogi zum Meditationslehrer (TM) ausgebildet - mit der folgenden Arbeit nachzugehen.

1 Einleitung

In einer vorherigen Veröffentlichung (Fehr, 1996) konnte gezeigt werden, daß regelmäßiges Praktizieren der Transzendentalen Meditation zu reduzierten Werten in den vom Freiburger Persönlichkeitsinventar erfassten Bereichen Nervosität, Depressivität, Erregbarkeit, Gehemmtheit und Neurotizismus sowie erhöhten Werten in Gelassenheit und Robustheit (Maskulinität) führt. Als weiteres Ergebnis zeigte sich zudem, daß eine offene und selbstkritische Selbsteinschätzung eine günstige Vorbedingung für „echte“ Meditationseffekte zu sein scheint und daß zu starke Extravertiertheit wegen der erhöhten Wahrscheinlichkeit der Ablenkung durch zu starke Außenweltorientierung eine ungünstige Anfangsbedingung hinsichtlich der Regelmäßigkeit der Meditationspraxis darstellt. Es war ausserdem ein unerwartet hoher Prozentsatz - nahezu 50% - von (verschlossenen) Probanden mit unzureichender Offenheit - hoher sozialer Erwünschtheit als Antworttendenz - gefunden worden.

In der folgenden Untersuchung soll diesem Aspekt der sozialen Erwünschtheit Praktizierender der Transzendentalen Meditation besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden. Es wird davon ausgegangen, daß die hier aufzuzeigenden Phänomene typisch für Gemeinschaften mit stark ideologisch ausgerichtetem Überbau sind, die defensive Persönlichkeiten anziehen.

Hierzu führt Theriault (1998) aus:

> Social desirability has been defined as "the tendency of individuals to attribute to themselves, in terms of self-descriptive personality statements, those with desirable values and to reject those with undesirable values" Such a tendency may come about because the individual is engaging in self-deception (optimistically playing down the negative aspects of self and emphasizing the positive aspects, probably not fully consciously), or because the individual is engaging in impression management (consciously trying to make him or herself appear in a positive light). In either case, problems can arise when a particular set of responses to a given measure (pattern A) is clearly more desirable to a particular audience than a different set of responses (pattern B); in such cases, individuals high in social desirability will tend to give responses which match pattern A, regardless of their true opinions. Such a problem is generally diagnosed by showing that the measure in question correlates with a standard measure of social desirability..... In such cases, a confound is introduced, threatening the validity of the scale in question; it is no longer clear whether any correlations found between this scale and a criterion variable represent true relationships with the concept being measured, or whether they simply represent relationships with social desirability. Demonstrating freedom from social desirability bias is therefore an important step in evaluating any measure, particularly in domains where the socially-desirable pattern of responding is clearly evident.

Die Frage, die sich in dieser Untersuchung stellte, war die nach dem Ausmaß sozialer Erwünschtheit in einer Gemeinschaft Praktizierender von Meditations- und Yogatechniken am Beispiel der Transzendentalen Meditation.

2 Untersuchungsobjekt

Die Technik der Transzendentalen Meditation (TM) wurde von Maharishi Mahesh Yogi vor allem in den sechziger und siebziger Jahren im Westen bekannt gemacht. Er bildete in dieser Zeit Tausende von Meditationslehrern aus. Inzwischen haben weltweit schätzungsweise zwischen zwei und drei Millionen Menschen die TM gelernt. - Inzwischen ist es um die Transzendentale Meditation vergleichsweise still geworden - die meisten TM-Lehrer sind nicht mehr aktiv, TM-Meditationscenter in selbst so großen Städten wie Köln wurden mangels Aktivitäten geschlossen oder auf „private Wohnzimmeraktivitäten“ zurückgeführt, die Anzahl der Neueinführungen hat sich seit den Anfängen der siebziger Jahre drastisch verringert. Hierzu liegen allerdings keine verlässlichen Daten vor.

Die Technik wird in der Regel zweimal täglich für jeweils 20 - 30 Minuten in bequem sitzender Haltung durchgeführt. Sie wird beschrieben als Hinwendung der Aufmerksamkeit zu subtileren, ruhigeren Stadien des Denkens, bis das subtilste Stadium überschritten und „transzendiert“ wird. Das Bewußtsein nimmt dann einen charakteristischen Zustand ruhevoller Wachheit („restful alertness”, „wakeful hypometabolic state”) ein. Er wird als „Transzendentales Bewußtsein“ bezeichnet.

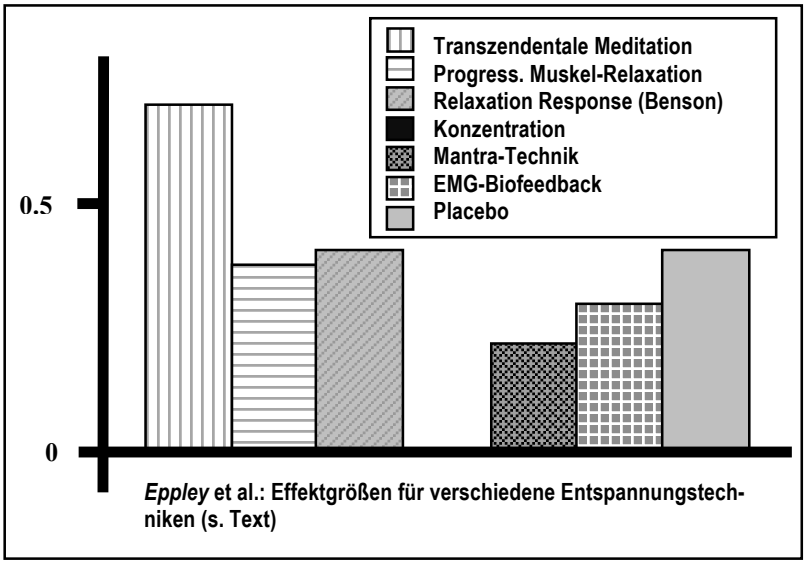
3 Typische Ergebnisse der Forschung an Transzendentaler Meditation

Die Erforschung der Meditationswirkungen begann Ende der sechziger Jahre mit den Arbeiten von Wallace (1970, 1971, neue Übersicht bei Jevning et al. 1992), über Transzendentale Meditation als wache hypometabolische physiologische Antwort mit charakteristischen Veränderungen wie Reduktion von Atem- (Verringerung von Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxydproduktion) und Herzrate, Anstieg des Hautwiderstandes, Abfall der Milchsäurekonzentration im Blut und Zunahme der EEG-Synchronisation.

Vorliegende Veröffentlichungen zeigen Vorteile regelmäßiger Meditation beispielsweise im Gesundheitsbereich. Dazu gehört ein Nutzen der TM zum Beispiel für Asthmatiker (Honsberger, 1973), für Dialyse- und Transplantationspatienten (Doner, 1976), für Parodontosepatienten (Seiler et al. 1979) ebenso wie positive Wirkungen auf die psychische und psychosomatische Befindlichkeit (Overbeck, 1982).

Veröffentlichungen von Wallace über die Wirkung TM-gestützter fortgeschrittener Meditationstechniken auf den Alterungsprozess ergaben zum Teil beträchtliche Unterschiede zwischen biologischem und chronologischem Alter in Höhe von 5 Jahren (jünger, Kurzzeitmeditierende) und 12 Jahren (jünger, Langzeitmeditierende) bei 84 durchschnittlich 53jährigen Meditierenden (Wallace, 1982).

Die vergleichende Analyse der Daten einer fünfjährigen Verlaufsbeobachtung von etwa 2.000 Meditierenden eines großen Versicherers und fast 600.000 nicht-meditierenden Versicherten desselben Trägers durch Orme-Johnson (1987) wies weniger medizinische Inanspruchnahme durch Meditierende in allen Krankheitskategorien nach. Dies galt für Kinder, junge und ältere Erwachsene. Sowohl Arztbesuche (Kinder bis 18 Jahre: - 46,8%, junge Erwachsene von 19 - 39 Jahren: - 54,7%, ältere Erwachsene: - 73,7%) als auch Krankenhaustage (Kinder: - 50,2%, junge Erwachsene: - 50,1%, ältere Erwachsene: - 68,4%) waren geringer für alle 17 Haupt-Kategorien medizinischer Behandlung, einschließlich Tumoren, Herzkrankheiten, Infekte, psychiatrische Fälle und Krankheiten des Nervensystems.



Eppley et al.: Effektgrößen für verschiedene Entspannungstechniken (s. Text)

Andere Veröffentlichungen bestätigen positive psychologische Wirkungen der TM. Eppley et al. (1989) nutzten für eine breit angelegte Meta-Analyse der Effektivität verschiedener Relaxationsmethoden in der Reduktion von Angst die Daten von 109 Studien: 22 Untersuchungen über Progressive Relaxation (PR), 70 über Transzendentale Meditation, 17 über EMG Biofeedback. Auch die Benson-Technik war in den Studien 12 mal vertreten. Die Ergebnisse lagen für die meisten Relaxationsmethoden vergleichbar außer für die TM-Meditation, die einen signifikant größeren Effekt - etwa das Zweifache - als die anderen Entspannungs- (PR, BENSON, EMG) oder Meditationstechniken (Sanskrit-Mantra-Meditation) produzierte. Die Autoren führen die größeren Effekte hypothetisch auf den geringeren Grad von Anstrengung in der TM im Vergleich mit anderen Techniken zurück. Konzentrative Meditationsmethoden hatten einen signifikant geringeren Effekt als Progressive Relaxation.

Die bislang umfassendste Studie zur Wirksamkeit verschiedener Psychotherapiemethoden von Grawe et al. (1994) berücksichtigte 15 Meditationsarbeiten. Von diesen schlossen fünf Studien neben anderen Verfahren die TM ein. Gegenüber Gestalttherapie und kognitiver Umstrukturierung schnitt die Meditation in Grawe's Studie schlechter ab. Zu Hypnose und Biofeedback wurden keine Wirkungsunterschiede gefunden. Gegenüber PR war Meditation teils über-, teils unterlegen, im Vergleich zum AT zeigte sich die Meditation therapeutisch überlegen. Wenn sich auch im Vergleich zu anderen Therapieformen hinsichtlich der Wirkungsspezifität und Indikation der Meditation noch kein konsistentes Bild ergebe, heben die Autoren in Ihrem Resumée doch die überraschend gute und zuverlässige Wirksamkeit der Meditation vor allem im Bereich von Spannungs- und Angstgefühlen, bei Schlafstörungen, Asthma, Alkohol- und Drogenabhängigkeit hervor und bezeichnen die geringe Verbreitung dieser Therapiemethode im deutschen Kulturkreis von ihrer therapeutischen Wirksamkeit her als unbegründet.

Engel (1999) hat eine aktuelle sehr differenzierte Übersicht zur Meditationsforschung gegeben, die der ebenfalls TM-unabhängigen Übersichtsarbeit von Murphy et al. (1988) wegen ihrer Aktualität vorzuziehen ist.

4 Methode

Das Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI erlaubt mit seiner Offenheitsskala eine Einschätzung der „sozialen Erwünschtheit" eines Probanden als eines die Antworten verzerrenden Faktors. Soziale Erwünschtheit besteht nach Untersuchungen an der Marlowe-Crowne (MC) Skala (Pauls, 2000) aus den beiden Komponenten Selbsttäuschung und Impression Management.

Es war für unsere Fragestellung von Interesse, ob Selbsttäuschung und Impression management in der Selbstschilderung Meditierender bei der Beantwortung der FPI-Fragen eine erhebliche oder eher untergeordnete, vernachlässigenswerte Rolle spielt. Die Ergebnisse in dieser Skala spannen einen Raum zwischen den folgenden Polen auf (Fahrenberg und Selg 1970):

Skala: *Offenheit*; offen, selbstkritisch - verschlossen, unkritisch

Hoher Testwert: Der/die Betreffende gibt *verschiedene kleine Schwächen und Fehler* zu, die wahrscheinlich jeder hat; selbstkritisch, u. U. auch unbekümmerte Haltung.

Niedriger Testwert: Der/die Betreffende neigt zur *Dissimulation kleiner Schwächen und Fehler*, möchte guten Eindruck machen; *mangelnde Offenheit* und mangelnde Selbstkritik, u. U. Selbstgefälligkeit oder Verschlossenheit.

Unsere Analysen beruhen auf den Selbstbeschreibungen von 360 Teilnehmern eines Meditationsretreats, die die Gesamtform des FPI ausgefüllt hatten. Diese Probanden machten etwa 90% der deutschsprachigen Teilnehmer aus. Sie können daher als repräsentativ für Meditierende betrachtet werden, die motiviert sind, derartige Kurse zu besuchen. Die Studie erfaßte Meditierende mit kurzer (wenige Wochen) bis zu mehr als zwölfjähriger Meditationspraxis.

4.1 Stichprobenbeschreibung

Von den 360 Meditierenden waren 167 (46 Prozent) vor dem Lernen der Meditation in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung; von diesen waren 39 Probanden (23 Prozent) zum Zeitpunkt der Beantwortung des FPI noch in Therapie. 128 (77 Prozent) hatten ihre Therapie beendet. Ein Drittel hatte die Therapie vor Beginn der Meditation, zwei Drittel danach beendet. 260 Meditierende (72 Prozent) bejahten die Frage nach der Verbesserung ihres Befindens seit Beginn der Meditation, immerhin 56 Probanden (16 Prozent) verneinten sie, 44 der Befragten (12 Prozent) gaben keine Antwort.

Da diese Studie auf einer ex post-Analyse beruht, ist die Frage der drop-out-Rate von Bedeutung. Delmonte (nach Engel, S. 350) bringt bei Normalprobanden eine drop-out Rate von 30% innerhalb von drei Monaten, bei meditierenden *Patienten* eine von nur 5% für denselben Zeitraum in Ansatz. Für einen Zeitraum von 24 Monaten betragen die drop-out-Raten nach Delmonte 72% für Normalprobanden und 54% für Patienten. Im Durchschnitt schätzt Delmonte die Abbruchrate für die Dauer eines Jahres auf 30% bis 50%. Eine andere Studie (Rivers und Spanos, nach Engel) nennt für TM eine sehr hohe drop-out-Rate von 91% innerhalb eines Monats, die von anderen Untersuchungen in diesem Ausmaß nicht bestätigt wird.

Wir schätzen für unseren Ansatz eines allerdings im Vergleich zur „TM-Bewegung“ stärker kritischen erfahrungsbezogenen Ausübens der Transzendentalen Meditation bei Psychotherapiepatienten aufgrund einer postalischen Befragung eines Samples von 150 TM-Meditierenden, die innerhalb der letzten 20 Jahre Meditation gelernt hatten, daß bis zu einer Dauer von ca. fünf Jahren nach dem Erlernen der Meditation 55% der PatientInnen noch zweimal täglich meditieren, 24% unregelmäßig (ab und zu) und 20% mit der Meditation ganz aufgehört haben. Bei einer Dauer von sechs bis zu zehn Jahren Meditation werden die Schätzungen ungenauer: 38% meditierten noch ein- oder zweimal täglich und 62% hatten aufgehört. Diese Prozentsätze Praktizierender sind angesichts eines so langen Zeitraumes und angesichts des Zeitaufwandes, den die Meditation jedes Mal erfordert, als unerwartet hoch anzusehen. Sie sprechen eher für einen beträchtlichen Nutzen, den die Meditation in der Erfahrung oder persönlichen Überzeugung dieser Meditierenden darstellt.

4.2 Erste Analyse: Vergleich dissimulierender und offener Meditierender

Vergleich von Probanden mit einem Offenheitswert von Stanine 4 und darüber mit Probanden mit einem Offenheitswert von Stanine 3 und darunter

Bringt man entsprechend der Empfehlung der Testautoren einen Mindestwert von Stanine 4 als gerade noch akzeptablen Offenheitswert und als Mindestvoraussetzung zur Beurteilung der anderen FPI-Skalenwerte in Ansatz, wiesen von den 360 Meditierenden 168 Probanden, also immerhin 47 Prozent, einen zu niedrigen Offenheitswert (Stanine 3 und weniger) auf. Der Prozentsatz dieser Gruppe überhöhter sozialer Erwünschtheit bei der Beantwortung lag erstaunlich hoch, betrug er doch etwa das Doppelte des statistisch zu Erwartenden.

Die Studie konnte bei diesen „Selbsttäuschungs- und Impression-management-" Meditierenden zwar signifikant positivere Selbsteinschätzungen verglichen mit den „Offenen" in allen Skalen mit Ausnahme der Skala Extraversion im Vergleich der Selbsteinschätzungen der Kurzzeitgruppen feststellen. Es ließen sich jedoch bei einer Aufteilung auf nur zwei Gruppen Kurz- (n = 71) und Langzeitmeditierender (n = 97) bei den Dissimulierenden keine nennenswerten Unterschiede zwischen beiden Gruppen nachweisen. Sie zeigten zwar vier signifikante (Depressivität, Gelassenheit, Extraversion, Maskulinität), der Größe nach aber unbedeutende Korrelationen (r = .13 bis .15) zwischen Selbsteinschätzung und Meditationsdauer.

Bei den „offenen" TM-Praktizierenden zeigten die Prüfungen zwischen den Selbstbeschreibungen der 93 Kurz- und denen der 99 Langzeitmeditierenden in den FPI-Skalen Nervosität, Aggressivität, Depressivität, Erregbarkeit, Gelassenheit, Dominanzstreben, Gehemmtheit, Neurotizismus und Maskulinität psychologisch signifikante und bedeutsame positive Unterschiede zugunsten der länger Meditierenden.

4.3 Zweite Analyse: Zwei Vergleiche „dissimulierender" mit „offenen" und „selbstkritischen" Probanden

4.3.1 Kontrast: Drei Gruppen mit Offenheitswerten von „Stanine = 5" ," > Stanine 5" und „< Stanine 5".

Zunächst wurden die Werte für „eher wenig offene" Meditierende („Dissimulierende", Stanine 4 und weniger), für „durchschnittlich offene" („Offene", Stanine = 5) und „eher selbstkritische" Meditierende („überdurchschnittlich Offene", Stanine 6 und mehr) getrennt ermittelt. Bei dieser Aufteilung fielen 230 Probanden (64%) mit Stanine 4 und weniger in die Kategorie der „eher Dissimulierenden". Die restlichen 130 Meditierenden (36%) verteilten sich auf „durchschnittlich Offene" (46 Pbd.) und „eher Selbstkritische" (84 Pbd.).

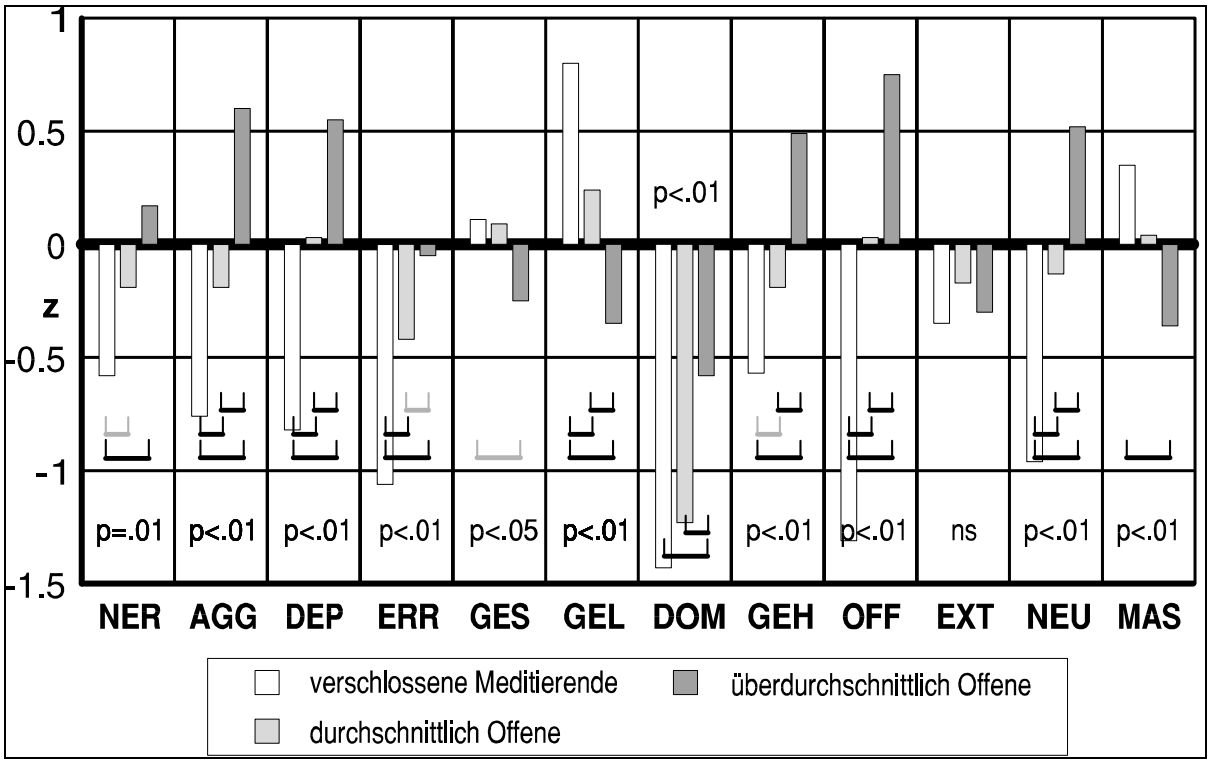


Abbildung 2: Vergleich eher „dissimulierender Meditierender“ (< Stanine 5, n = 230) mit „durchschnittlich offenen“ (Stanine 5, n = 46) und „überdurchschnittlich offenen“ (> Stanine 5, n = 84) Meditierenden. ANOVA: Signifikanzniveau; Scheffé: Multiple Mittelwertvergleiche, Klammern bezeichnen signifikante Differenzen (schwarz: p<.01, grau: p <.05); Skalenkürzel:

NER	Nervosität	**GES**	Geselligkeit	**OFF**	Offenheit
AGG	Aggressivität	**GEL**	Gelassenheit	**EXT**	Extraversion
DEP	Depressivität	**DOM**	Dominanzstreben	**NEU**	Neurotizismus
ERR	Erregbarkeit	**GEH**	Gehemmtheit	**MAS**	Maskulinität (Robustheit)

Bezüglich Verteilung nach Alter, Geschlecht, Einwohnerzahl, Bildung, Meditationsdauer, Art und Häufigkeit somatischer oder psychischer Symptome und Beruf (knapp 30 Prozent Beamte und Angestellte, etwa 40 Prozent Studenten, der Rest verteilte sich gleichmäßig auf die übrigen Berufsgruppen) gab es keine erheblichen Unterschiede zwischen der Gruppe aller „Offenen“ und den „eher wenig Offenen“. Die Korrelationen zwischen Offenheit und den anderen FPI-Skalen (mit Ausnahme der letzten drei Zusatzskalen, die sich durch Doppelauswertung von Items der anderen Skalen ergeben) für die Gesamtgruppe (n = 360) liegt außer für Geselligkeit (r = -.12) zwischen mindestens r = .37 (Nervosität) bis hin zu r = .55 (Erregbarkeit), r = .58 (Depressivität) und r = .65 (Aggressivität). Alleine fünf Skalen weisen in der Gesamtgruppe eine Korrelation von über r = .44 mit den Offenheitswerten auf. Das bedeutet für die hier untersuchten Meditierenden in einer deutlich größeren Zahl von Skalen signifikante und bedeutsame Zusammenhänge der FPI-Beschreibungen mit der Skala Offenheit als in der Eichstichprobe des FPI-Testmanuales. Das war der Grund für erhebliche Zweifel an der Verläßlichkeit der Selbstbeschreibung eines großen Teils der Meditierenden.

Der Vergleich der „eher Selbstkritischen“ (über Stanine 5) 84 Probanden mit den 230 eher wenig offenen Meditierenden (Stanine 4 und weniger) zeigte erhebliche Unterschiede zugunsten letzterer in der Selbstbeschreibung. Außer in Extraversion sind in allen übrigen Skalen die Differenzen der Werte beider Gruppen signifikant. Bei getrennter Betrachtung der FPI-Werte „eher wenig Offener“, „durchschnittlich Offener“ und „eher Selbstkritischer“ positionieren sich die „eher Selbstkritischen“

(Stanine 6 und mehr) noch einmal signifikant schlechter als die „durchschnittlich Offenen“ (Stanine = 5) in sieben Skalen. Sie beschreiben sich dabei als signifikant aggressiver, depressiver, erregbarer, irritierbarer, dominanter, gehemmter und emotional labiler als die „durchschnittlich Offenen“.

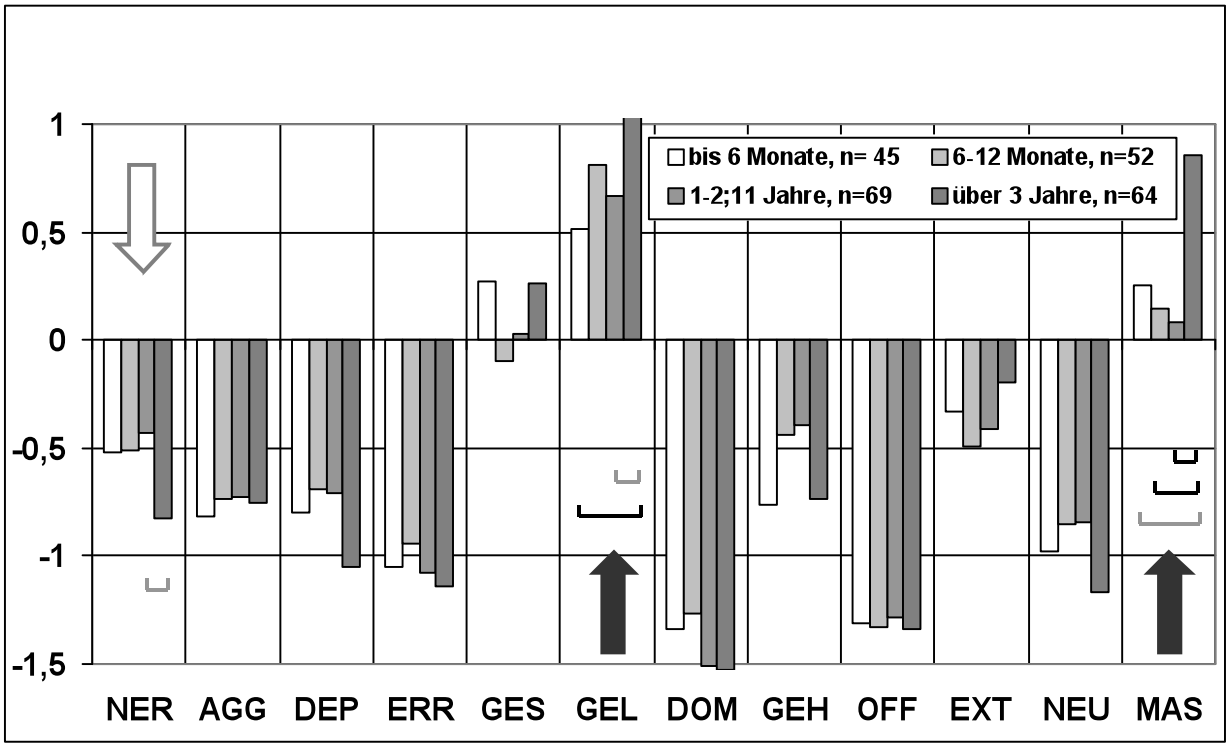
4.3.2 Kontrast: Zwei Gruppen mit einem Offenheitswert von Stanine 4 und darunter und Stanine 5 und darüber

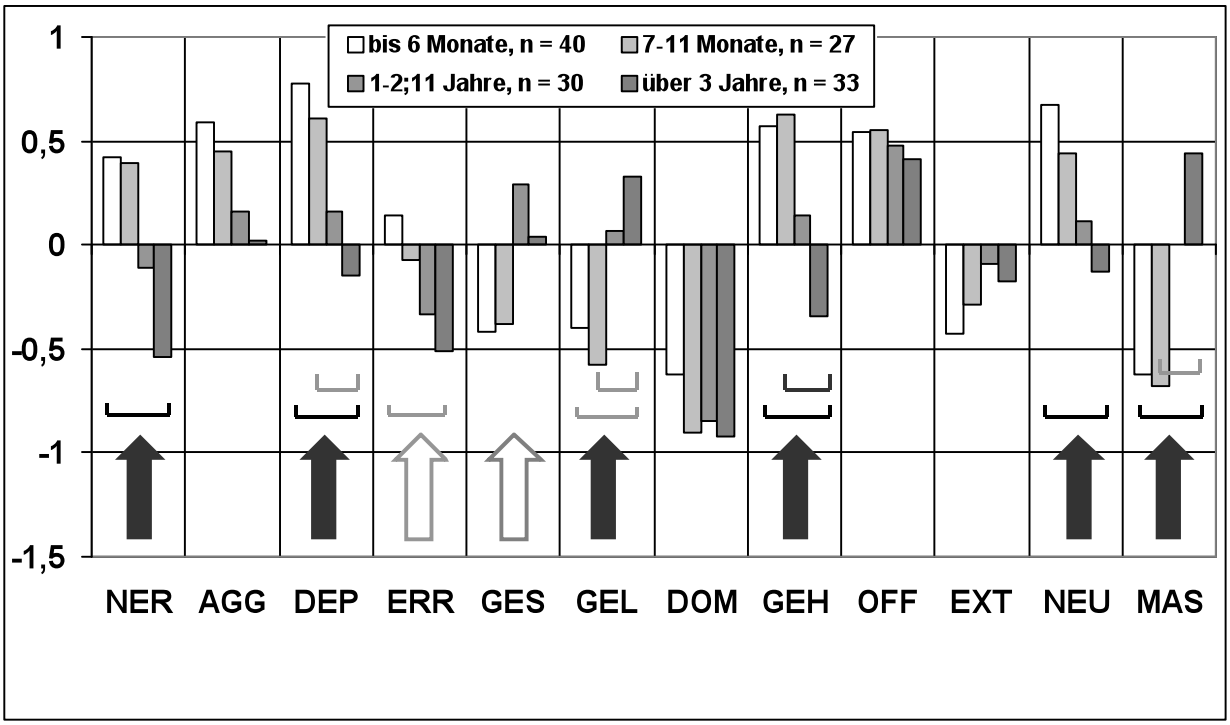
Schließlich erfolgt die Aufteilung der Probanden auf nur noch zwei Gruppen unterschiedlicher „Offenheit“: Eine „eher sozial erwünscht antwortende Gruppe“ mit Stanine 4 und darunter - 230 Probanden - und eine „eher offene / selbstkritische“ Gruppe mit Stanine 5 und darüber – 130 Probanden. Dabei zeigten beide Gruppen wie erwartet deutlich geringere Interkorrelationen zwischen Offenheit und den anderen Skalen etwa in zu erwartender Richtung und Größe. Es gab keine Zusammenhänge zwischen Offenheit und Meditationsdauer; die entsprechenden Korrelationskoeffizienten waren sowohl in der Gesamtgruppe, als auch bei beiden Teilgruppen nicht wesentlich von Null verschieden. Die Meditationsdauer selbst beeinflußte also Offenheit weder in der einen noch in der anderen Richtung.

Zur Einschätzung der Größe des Moderationseffektes der Variablen „Offenheit“ resp. „Dissimulation/soziale Erwünschtheit“ als Antworthaltung in Bezug auf die Meditationsdauer (Meditationspraxis in Jahren) wurden die Meditationsfortschritte offener und dissimulierender Meditierender separat betrachtet. Bei der „Dissimulations-Gruppe“ zeigten ANOVA und Scheffé-Tests (multiple Mittelwertvergleiche) bei einer Aufteilung in vier Gruppen unterschiedlicher Meditationsdauer signifikante Differenzen für die Skalen Nervosität (signifikanter Unterschied der Mittelwerte der Gruppen 3 und 4), Gelassenheit (signifikante Paardifferenzen zischen den Gruppen 1 und 4 sowie 3 und 4) und Maskulinität (signifikante Paardifferenzen jeder der Gruppen 1, 2 und 3 mit der Gruppe 4). Wider Erwarten erbrachte die Zusammenfassung zu nur zwei Gruppen (Kurz- und Langzeitmeditierende) lediglich ein einziges signifikantes Ergebnis in Dominanzstreben. In Maskulinität wurde das Signifikanzniveau mit p=.06 nicht erreicht.

Im Gegensatz hierzu zeigten ANOVAs in der zusammengefassten Gruppe der „Offenen und Selbstkritischen“ bei einer Aufteilung in vier und auch bei einer in zwei Gruppen unterschiedlicher Meditationsdauer in 8 Skalen signifikante Differenzen zwischen den Gruppen. Die nach Meditationsdauer differenzierenden Auswertungen für die Gruppe aller „Offenen“ ergeben signifikant günstigere FPI-Werte der jeweils länger Meditierenden für die Skalen Nervosität, Depressivität, Erregbarkeit, Geselligkeit, Gelassenheit, Gehemmtheit, Neurotizismus und Maskulinität, keine für Dominanzstreben, Offenheit und Extraversion. Beim Offenheitswert muß bedacht werden, daß die offenen Gruppen per Definition nur Probanden mit mindestens z = -0.23 enthalten.

Damit ist klar geworden, daß einer etwa bestehenden Tendenz zu Selbsttäuschung und Dissimulation eine erhebliche modifizierende Wirkung beim Ausüben der Transzendentalen Meditation zukommt: Je stärker diese Tendenz bei einem TM-Praktizierenden ausgeprägt ist, desto fraglicher ist, ob der Proband überhaupt irgendwelche Effekte *als Resultat seiner täglichen Meditationspraxis* erzielt. Das Ausmaß des wahrgenommenen „guten Befindens“ steht bei zunehmender Neigung zu Dissimulation in zunehmend geringerer Beziehung zur Meditationspraxis. Ein Vergleich der zugehörigen Diagramme zeigt dies recht deutlich an den „Treppeneffekten“ (vor allem der Skalen: Nervosität, Depressivität, Erregbarkeit, Gehemmtheit, Neurotizismus) als Anzeichen unterschiedlicher Werte bei unterschiedlicher Dauer der Meditationspraxis für die Offenen. Bei den Dissimulanten sind wenig bedeutsame und systematisch sinnvolle Differenzen zwischen den Säulen der unterschiedlichen Zeitpunkte der Meditationspraxis auszumachen.





Abbildungen 3 und 4: Befindensbeschreibungen Praktizierender der Transzendentalen Meditation in Abhängigkeit von der Meditationsdauer: Oberes Diagramm dissimulierende Meditierende, n = 230, unteres Diagramm offene/selbstkritische Meditierende, n = 130; ANOVA: Signifikanzniveau (schwarze Pfeile: p<.01; weiße Pfeile: p<.05); multiple Mittelwertvergleiche nach Scheffé: Klammern bezeichnen signifikante Differenzen, (p<.01 schwarz, p<.05 grau); Skalenkürzel:

NER	Nervosität	**GES**	Geselligkeit	**OFF**	Offenheit
AGG	Aggressivität	**GEL**	Gelassenheit	**EXT**	Extraversion
DEP	Depressivität	**DOM**	Dominanzstreben	**NEU**	Neurotizismus
ERR	Erregbarkeit	**GEH**	Gehemmtheit	**MAS**	Maskulinität (Robustheit)

5 Ergebnisse

Verschiedene Gruppenkontraste mit unterschiedlichem Ausgangsniveau der Werte in FPI Offenheit - überdurchschnittlich, durchschnittlich, unterdurchschnittlich - machten den Einfluß dieser Variablen auf die Selbstbeschreibung des Befindens bei Meditierenden deutlich. Ein überraschend hoher Prozentsatz von 47% der Praktizierenden der Transzendentalen Meditation unterliegen in der Selbsteinschätzung ihres Befindens starken Tendenzen, ihre Befindensbeschreibung den erwünschten Normen der Bezugsgruppe anzugleichen. Dies führt entweder zu einer Fehleinschätzung des eigenen Befindens beziehungsweise zu einer fast vollständigen Abkoppelung der Befindensbeschreibungen vom Einfluß der Meditationsdauer und damit eines hypothetisch kumulierenden Meditationseffektes, der bei dieser Teilgruppe nur marginal bleibt. Die Qualität des übertrieben positiv beschriebenen Befindens bleibt über die Jahre relativ konstant.

Bei dieser Gruppe dissimulierender Meditierender konnten in allen Skalen mit Ausnahme „Extraversion“ zwar durchgängig signifikant positivere Selbsteinschätzungen verglichen mit den „Offenen“ festgestellt werden. Es ließen sich jedoch bei ihnen *nur wenige nennenswerte Befindensunterschiede zwischen Kurz- und Langzeitmeditierenden* nachweisen, was in Bezug auf die Meditationsdauer, falls von dieser ein systematischer, mit der Zeit kumulierender Wirkeffekt behauptet würde, zu erwarten gewesen wäre. So gibt es einen signifikanten Unterschied zwischen FPI-Werten der 1-3 Jahre (Meditationsdauer: Gruppe 3) und der über 3 Jahre (Meditationsdauer: Gruppe 4) Praktizierenden in Nervosität, Gelassenheit und Maskulinität, dagegen gibt es unerwarteter Weise keine bedeutsame Differenz in Nervosität zwischen Meditationsanfängern (Gruppe 1) oder mäßig Fortgeschrittenen (Gruppe 2) und den Langzeitmeditierenden (Gruppe 4). Signifikante Differenzen zwischen den Befindensbeschreibungen der Meditationsanfänger und denen der Langzeitmeditierenden sind nur in zwei Skalen - Gelassenheit und Maskulinität (Robustheit) - festzustellen. Insgesamt machen die Selbstbeschreibungen einen übertrieben positiven - idealisierten - Eindruck.

Bei der anderen Gruppe von 53% *offenen bis selbstkritischen* Meditierenden zeigten die Langzeitmeditierenden im Vergleich zu den Kurzzeitmeditierenden gemäß ANOVA signifikant günstigere Werte in acht Skalen des FPI: *Nervosität, Depressivität, Erregbarkeit, Geselligkeit, Gelassenheit, Gehemmtheit, Neurotizismus und Maskulinität*. Die Ausgangswerte der offenen TM-Praktizierenden zu Beginn der Meditationszeit waren wesentlich weniger positiv verglichen mit denjenigen der 47% dissimulierenden Probanden.

Die Ergebnisse bei den dissimulierenden Probanden lassen sich als Neigung zu Selbsttäuschung und impression-management („Eindruck machen“) interpretieren. Mindestens der Hälfte der Praktizierenden der Transzendentalen Meditation ist in diesem Sinne ein *defensiver Persönlichkeitsstil* (FPI-Dominanzstreben: überdurchschnittlich tolerant, gemäßigt) zu eigen, für den *Selbsttäuschung verbunden mit Aufmerksamkeitsabwendung von selbstkonzeptbedrohlicher Information eine grundlegende Bewältigungsstrategie* darstellt.

6 Diskussion

Es stellt sich angesichts der Erfahrungen mit der *Bewegung der Transzendentalen Meditation* stellvertretend für vergleichbare Meditationsgemeinschaften die Frage, wie die Art der Vermittlung von Meditation denn günstiger Weise beschaffen sein sollte, um Meditationseffekte nicht von vorneherein durch eine Herabsetzung der Offenheit und der kritischen Selbsteinschätzung - also durch impression management, Beschönigung und Selbsttäuschung - zunichte zu machen. Hier fällt die starke programmatische und ideologische Ausrichtung der TM-Gemeinde - auch dies stellvertretend für andere ähnliche Gemeinschaften - in heutiger Zeit auf.

Ursprünglich von Maharishi Mahesh Yogi proklamierte Ziele wie das Erreichen bestimmter Bewußtseinsstufen - „kosmisches Bewußtsein in fünf Jahren Meditation“ oder „Einheitsbewußtsein in sieben Jahren regelmäßiger Meditation“ - wurden in der persönlichen Erfahrung der Meditierenden nicht wie vorausgesagt verwirklicht. Solche und vergleichbare Erfahrungen bringen möglicherweise rund die Hälfte Praktizierender der Transzendentalen Meditation in Gefahr oder Versuchung, zur Reduktion der entstehenden kognitiven Dissonanz zwischen hohem ideellen Anspruch, propagierten und angestrebten Zielen einerseits und der deutlich davon verschiedenen eigenen Erfahrungsrealität andererseits sich auf die proklamierten kognitive Konzepte fast ängstlich zu fixieren, daran festzuklammern. Dabei wird zugleich die Ebene der eigenen persönlichen Meditations- und Lebenserfahrungen, die persönliche und soziale Realität, die mitunter in einigem bis hin zu krassem Gegensatz zu den verkündeten Visionen und Konzepten steht, verlassen, übersehen oder negiert. Es kommt bei einem erheblichen Prozentsatz der Praktizierenden zu einer Verzerrung der Realitätswahrnehmung bis hin zu partiellem Realitätsverlust bezüglich der eigenen realen Lebenssituation: „Abheben“, „Abgehobenheit“. Die TM-Meditationsbewegung kultiviert - wie andere Bewegungen auch - teilweise überwertige Begriffe und überzogene kognitive Konzepte wie „Zeitalter der Erleuchtung“, „Unbesiegbarkeit für jede Nation“, „Unsterblichkeit“, „Weltregierung des Zeitalters der Erleuchtung“, „Himmel auf Erden“, „Yogisches Fliegen“ - eine Technik zum Hopsen auf Matten, die mehrmals im Fernsehen demonstriert wurde. Gerade wurde ein König proklamiert: „Seine Majestät König Nader Ram, Erster souveräner Herrscher des Globalen Landes des Weltfriedens“ (Naturgesetz-Journal, 2001).

Diese Projekte scheinen Ausdruck einer für die Meditationspraxis des einzelnen selbst eher ungünstigen Tendenz reduzierter Realitätsorientierung und Realitätsprüfung zu sein - verkopfte überdimensionierte Ideen, expansive Kognitionen konkurrieren mit der Aufrichtigkeit gegenüber der eigenen meist bescheidenen Erfahrung und den persönlichen Lebensumständen, welche solch überdimensioniertes Ideengut nur selten adäquat repräsentieren oder glaubhaft in die Öffentlichkeit transportieren und vermitteln können.

Die Eckpunkte dieser „Gefahrenbereiche“ werden - wie prinzipiell in spirituell ausgerichteten Gemeinschaften - markiert durch

- die Tendenz zur Fixierung auf überwertige und expansive kognitive Lehrsysteme und Gedankengebäude (anstelle Erfahrungsorientierung)
- die Tendenz zur Selbsttäuschung und impression-management, was die Meditationswirkung im persönlichen Leben anbetrifft, mit anderen Worten der Tendenz zur Realitätsverlust / Realitätsleugnung.

Die hier skizzierte Entwicklung scheint uns das Ergebnis eines für stark weltanschaulich ausgerichtete Gruppen typischen selektiven Prozesses darzustellen, der seitens der Exponenten des Systems gekennzeichnet ist durch verfestigte Denkstrukturen und partiellen Rückzug aus der Realität, bei elitär gefärbter Abgrenzung von der Normalität und mit dem Resultat zunehmender gesellschaftlicher Isolation. Ein derart festgefügtes soziales System scheint als „sicherer Hort“ der Geborgenheit eine spezielle Attraktivität für Menschen defensiver Persönlichkeitsstruktur (laut FPI: überdurchschnittlich gemäßigten und toleranten) darzustellen. Diese tolerant-defensive Haltung TM-Praktizierender offenbart ein Vermeidungsverhalten, das durch Angst oder Übersensibilität in der Auseinandersetzung mit der Realität gekennzeichnet ist.

Der Ausbildung der TM-Meditationslehrer täte unseres Erachtens eine Versachlichung gut - weg von ideologischer Uniformierung und Einseitigkeit und mit der Ermutigung, „auf dem Teppich“ der eigenen Erfahrung zu bleiben und andere entsprechend anzuleiten. Andere östlich inspirierte Meditationsgemeinschaften sind integrationsoffener, was westliche Kultur und psychologische Methoden anbetrifft. Westliche buddhistische Meditationslehrer beispielsweise wurden vom Dalai Lama aus-

drücklich dazu ermuntert („Open letter to the Buddhist Community“, 1993). In gleicher Weise könnte die TM-Bewegung von verfügbarem psychologischem Know-how profitieren, um die Neigung zur Selbsttäuschung für ihre Meditierenden zu minimieren und stattdessen coping-Prozesse und Mechanismen der Realitätsprüfung zu trainieren.

Wir konnten in den letzten zwanzig Jahren an einer ca. 1000 Probanden großen Gruppe mit einem Anteil von ca. 70% Psychotherapiepatienten zeigen, daß es möglich ist, mit TM (unter unserem label: Advaita-Meditation) vergleichbare positive Meditationseffekte unter Wahrung einer offenen bis selbstkritischen Einstellung (sensu FPI) im Vertrauen auf eigenes Wahrnehmen und Verhalten zu erzielen (Veröffentlichung in Vorbereitung). Die bei uns in einer Praxisuntersuchung mit wiederholten Messungen an n=181 Probanden verzeichneten Prozentsätze von Meditierenden mit unzureichender Offenheit nach Definition der FPI-Autoren (Stanine 1 bis 3) betrugen 17 bis 22% für alle Gruppen von Meditierenden von Anfängern bis hin zu Probanden mit zweieinhalb Jahren Meditationspraxis, wobei der statistisch zu erwartende Prozentsatz mit 23% sogar knapp darüber liegt. Die von unseren Teilgruppen erzielten Offenheitswerte liegen durchgängig in der oberen Hälfte des Durchschnittsbereiches (0 bis +0,8z) - also im Bereich offener bis selbstkritischer Einstellung.

Bis zu einer Reform der Meditationslehrerausbildung mit stärkerer Orientierung an der persönlichen Erfahrung der Praktizierenden und bis zu einer deutlichen Berücksichtigung psychologischer Gegebenheiten durch TM-Lehrer mit einem Minimum an psychologischem Wissen kann für ein Erlernen der Meditation vorerst nur geraten werden, erfahrene freie TM-Meditationslehrer zu wählen, die unabhängig von und ausserhalb der TM-Bewegung arbeiten oder solche mit erwiesener psychologischer und therapeutischer Qualifikation und langjähriger Erfahrung.

7 Zusammenfassung

Bei 47% der Probanden einer Querschnittuntersuchung an 360 Praktizierenden der Transzendentalen Meditation mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI wurde eine signifikant verringerte Offenheit im Normvergleich gefunden. Die dissimulierenden Meditierenden dieser Studie beschrieben sich zwar überwiegend positiv, hatten aber nur wenig nennenswerte Effekte aufzuweisen, die mit der Meditationsdauer in Zusammenhang standen. Die offenen Meditierenden derselben Studie - die anderen ca. 50% - ließen signifikante konstruktive hypothetische Effekte langfristiger Meditationspraxis in den acht Skalen des FPI *Nervosität, Depressivität, Erregbarkeit, Geselligkeit, Gelassenheit, Gehemmtheit, Neurotizismus und Maskulinität* erkennen.

Als Vorbedingung erfolgreicher Meditation ergibt sich damit eine hinreichend offene bis selbstkritische Einstellung, die bei einem Erlernen der Meditation im Rahmen der von der TM-Bewegung angebotenen Programme bei etwa 50% der Meditierenden gegeben ist. Bei den restlichen 47% Praktizierender sind expansive und überwertige kognitive Gedankengebäude unter anderem Ausdruck von Selbsttäuschung und impression management infolge teilweise erheblicher Wahrnehmungsverzerrungen im Realitätsbezug.

Für Interessenten an der Transzendentalen Meditation wird zur Reduktion des Selbsttäuschungs-Risikos empfohlen, von der TM-Bewegung unabhängige freie TM-Lehrer mit psychotherapeutischer Aus- oder Fortbildung vorzuziehen.

Abstract:

With 47% Ss of a cross-sectional study of 360 Ss practicing Transcendental Meditation administering the Freiburger Personality Inventory FPI a significantly reduced opennes compared to norm data was found. Though exhibiting only few noteworthy effects correlating with meditation practice

measured in years the dissimulating Ss of the study described themselves as predominantly positive. The open meditators of the same study – the other roughly 50 % – showed significant constructive hypothetical effects of long meditation practice in eight scales of the FPI – nervousness (reduced), depression (reduced), irritability (reduced), sociability (increased), equanimity (increased), inhibition (reduced), neuroticism (reduced) and robustness (increased).

An adequate open or even self-critical attitude proves to be a prerequisite for successful meditation, which may be found with about 50% of meditators who have learned to meditate within the frame of programs offered by the TM-movement. With the remaining 47% of meditators expansive and grandiose-inflated cognitive ideation is an expression of *self-deception* and *impression management* resulting from partially considerable distortion of perception with regard to their ability to keep in touch with reality.

To reduce the risk of self-deception we recommend for people interested in Transcendental Meditation to prefer free TM-teachers with additional psychotherapeutic qualification, who work independent of the TM-organisation.

Key words

Transzendentale Meditation - Freiburger Persönlichkeitsinventar - FPI - Selbsttäuschung - Offenheit - soziale Erwünschtheit

Theo Fehr, Jahrgang 1945, Diplom Uni Köln 1974, Lehrer der Transzendentalen Meditation (Maharishi Mahesh Yogi, Indien 1969), Gründungsmitglied SMMR Society for Meditation and Meditation Research, Mitglied EAPP European Association of Personality Psychology, Leitung IPPM Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation, selbständiger Psychologischer Psychotherapeut, Forschung zur Meditation seit 1972, zu Körperpsychotherapie und Bioenergetik seit 1994.

Anschrift:

IPPM Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation

Bislicher Str. 3
46499 Hamminkeln
fon (02852) 508 99 60
fax (02852) 909 75 90
www.i-p-p-m.de
mailto t.fehr@i-p-p-m.de

Literatur

ALLMEN, F. v. et al. (1993) Open letter to the Buddhist Community, The Network for Western Buddhist Teachers, 4725 E. Sunrise Drive, suite 137, Tucson, Arizona 85718

DONER, D. W. (1976). The Transcendental Meditation technique - a "self-care" program for the dialysis/transplant patient. *Journal of the American Association of Nephrology Nurses and Technicians Vol. 3(3),* S. 119-125,

ENGEL, K. Meditation. Geschichte Systematik Forschung Theorie. Lang, 1999

EPPLEY, K. R., ABRAMS, A. I., SHEAR, J. (1989). Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: A meta-analysis. *J. Clin. Psychol. 45,* S. 957-974

FAHRENBERG, J., SELG, H. (1970). Das Freiburger Persönlichkeitsinventar. Hogrefe, Göttingen

FEHR, T. (1996) Therapeutisch relevante Effekte durch Transzendentale Meditation ? *Psychother. Psychosom. med. Psychol. 46,* S. 178 - 188

GRAWE, K., DONATI, R., BERNAUER, F. (1994). Psychotherapie im Wandel - Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe

HONSBERGER, R., WILSON, A. F. (1973). The effect of transcendental meditation upon bronchial asthma. *Clinical Research, Vol. 21*, S. 278

HONSBERGER, R., WILSON, A. F. (1973). Transcendental Meditation in treating asthma. *Respiration Therapy: The Journal of Inhalation Technology, Vol. 3,* S. 79-80,

JEVNING, R:, WALLACE, R. K., BEIDEBACH, M. (1992). The physiology of meditation: A review: A wakeful hypometabolic integrated response. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, Vol. 16 (3),* S. 415-424

ORME-JOHNSON, D. (1987). Medical care utilization and the transcendental meditation program. *Psychos. Med. 49,* S. 493-507

OVERBECK, K. D. (1982). Auswirkungen der Technik der Transzendentalen Meditation (TM) auf die Psychische und Psychosomatische Befindlichkeit. *Psychotherapie-Psychosomatik-Medizinische Psychologie, Vol. 32, no. 6,* S. 188-192

MURPHY, M., DONOVAN, S. (1999) The physical and psychological Effects of Meditation. Esalen Institute, San Rafael, CA, USA

PAULS, C. A. (2000). Kardiovaskuläre und psychische Korrelate von Sozialer Erwünschtheit in angst- und ärgererzeugenden Situationen, *abstract des Referates im wissenschaftl. Programm der Deutschen Ges. f. Psychologie in Jena,* Sept. 2000, http://www.dgps-jena2000.de (April 2001)

SEILER, G., SEILER, V. (1979). The effects of transcendental meditation on periodontal tissue. *Journal of the American Society of Psychosomatic Dentistry and Medicine, Vol. 26(1),* S. 8-12

THERIAULT, S. W. (1998): The new old-fashioned girl: effects of gender and social desirability on reported gender-role ideology. In: *Sex Roles: A Journal of Research.* July, 1998

Titelseite, Naturgesetz-Journal, 2 (2001)

WALLACE, R. K. (1970) Physiological effects of Transcendental Meditation. *Science 167,* S. 1751-1754

WALLACE, R. K., H. BENSON, A. F. WILSON (1971). A wakeful hypometabolic physiologic state. *Am. J. Physiol. 221,* S. 795-799

WALLACE, R. K., et. al. (1982). The effects of the transcendental meditation and TM-Sidhi program on the aging process. *International Journal of Neuroscience, Vol. 16,* S. 53-58

WILSON, A. F. (1975). Transcendental Meditation and asthma. *Respiration, Vol. 32,* S. 74-80