

THEODOR WOLFRAM KÖHLER

WAS GEHT BEIM MEDITIEREN VOR SICH?

Überlegungen zu einer psychologischen Prozeßanalyse der Meditation.

Meditationspraktiken der verschiedensten Art sind nach wie vor von beträchtlicher Anziehungskraft. Gerade auch religiös wache Christen fühlen sich von der Übung der Meditation angetan. Nicht wenigen von ihnen erscheint sie als so etwas wie der Königsweg hin zu einer persönlichen Gottesbeziehung. Dergleichen Erwartung wirft Fragen auf, theologische zumal. Zugleich gewinnt aber auch die psychologische Frage an Gewicht, was beim Meditieren vor sich geht. Die empirisch-psychologische Forschung hat seit geraumer Zeit damit begonnen, sich eingehender und systematischer mit der Meditation als Gegenstand zu befassen. Die Liste einschlägiger Veröffentlichungen ist bereits von respektabler Länge, und sie wächst weiter an (für eine Übersicht vgl. u.a. Shapiro 1980; West 1982; Walsh 1982). Bei der Suche nach Arbeiten indes, die speziell der Frage nach den beim Meditieren ablaufenden psychischen Prozessen nachgingen, greift man entmutigend oft ins Leere. In diesem Untersuchungsbereich besteht eine weite Forschungslücke. Der überwiegende Teil der bislang vorgelegten Untersuchungen beschäftigt sich mit anderen Aspekten der Meditationspraxis, so etwa mit Persönlichkeitsmerkmalen von Meditierenden, mit nachträglicher Exploration von Eindrücken während der Meditation und vor allem mit der Veränderung physiologischer Kennwerte (z.B. Atem- bzw. Pulsfrequenz, Blutdruck, Gehirnwellen) während der Meditation und mit der Wirkung vorausgegangener Meditationsübungen auf die Wahrnehmung, die Einstellungen, die Reaktionsweisen in Belastungssituationen und dergleichen. Daß sich die bisherige psychologische Meditationsforschung schwerpunktmäßig auf diese Untersuchungsaspekte konzentrierte und demgegenüber die Prozeßanalyse zurücktreten ließ, dürfte vor allem auf das vorherrschend klinische Interesse an der Meditation als einer Form von Selbstregulierungstechnik zurückzuführen sein. Daneben spielen gewiß aber auch methodische Gründe eine Rolle. Daten über begleitende physiologische Reaktionen oder über die Auswirkung von Meditationsübungen auf anschließend erhobene psychologische Testwerte sind methodisch problemloser und direkter zu gewinnen als Daten über Prozeßverläufe während der Meditation.

1. Zur Fragestellung

Im folgenden versuche ich, einige Überlegungen zur Ausgrenzung und Analyse von Prozeßverläufen während der Meditation zu formulieren, wie sie sich nach meiner Sicht aus dem gegenwärtigen Forschungsstand ergeben. Bei diesen Überlegungen handelt es sich vorerst um hypothetische Annahmen, die zu wichtigen Teilen noch einer empirischen Überprüfung bedürfen.

Ich schicke drei eingrenzende Präzisierungen voraus: Erstens, die nachfolgenden Überlegungen beziehen sich ausschließlich auf jene Form von Meditation, die im Anschluß an Naranjo und Ornstein "konzentrierte" oder "konzentrierende" Meditation genannt wird (vgl. Naranjo & Ornstein ³1980, 24ff.; Ornstein 1974, 147ff.). Die konzentrierte Meditation umfaßt nach dieser Sprachregelung all jene Meditationsweisen, bei denen der Meditierende darum bemüht ist, seine Aufmerksamkeit vollständig auf ein einzelnes Objekt - sei es ein Gegenstand, Bild, Klang, Wort, Gedanke oder dergleichen - einzustellen und für eine bestimmte Zeitspanne unverwandt an diesem festzumachen. Zweitens, die hier vorgetragenen Überlegungen heben vorerst nur auf die kognitive Komponente der Prozeßverläufe bei der Meditation ab. Ich gehe davon aus, daß die kognitive Differenzierungsebene bei der Prozeßanalyse zwar nicht die einzig interessierende, wohl aber die grundlegende ist. Drittens, die herausdifferenzierten Prozeßkomponenten stellen noch relativ molare, grobrastrige Analyse-einheiten dar. Sie wären gegebenenfalls weiter aufzugliedern.

Wenn wir uns den gesamten Vorgang einer Meditationsübung vor Augen führen, lassen sich daran analytisch zunächst drei Hauptphasen unterscheiden: eine einstimmende Phase, die ich "induktive Phase" nennen möchte, sodann die eigentliche meditative Kernphase oder "konzentrierte Phase" und schließlich eine Phase, während der die Beendigung der Meditationsübung eingeleitet und abgeschlossen wird. Ich bezeichne sie als "eduktive Phase" (vgl. Deikman 1966, 328).

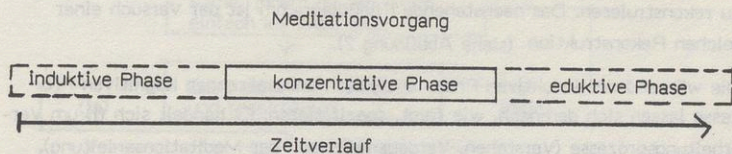


Abb. 1: Hauptphasen im Meditationsvorgang

Unsere Frage lautet also: Was geht während dieser Hauptphasen kognitiv im einzelnen vor? Welche Geschehens- bzw. Prozeßverläufe lassen sich ausmachen?

2. Prozeßverläufe während der induktiven und eduktiven Phase

Zu den Geschehensverläufen während der beiden Rahmenphasen verfügen wir über einen recht sicheren Zugang. Das gilt zumal für die Prozesse während der induktiven Phase. Zu allen klassischen Formen konzentrierter Meditation werden nämlich mehr oder minder explizite Meditationsanleitungen

tradiert. Sie geben Richtlinien dafür an die Hand, was jemand tun muß, um zu meditieren bzw. genauer: was jemand tun muß, um in die konzentriative Phase einzutreten. Im allgemeinen regen diese Instruktionen als erstes an, eine bestimmte entspannte Körperhaltung einzunehmen, beispielsweise sich aufrecht und möglichst entspannt hinzusetzen, die Hände mit den Handflächen nach oben und halb übereinander in den Schoß zu legen, gegebenenfalls die Augen zu schließen. Bisweilen schreiben Instruktionen sodann auch vor, auf den Atem zu achten, ihn leicht und regelmäßig kommen zu lassen, wiederholt 10 Atemzüge mitzuzählen und ähnliches. Sämtliche Meditationsanleitungen fordern schließlich dazu auf, die Aufmerksamkeit ganz und gar auf das jeweilige Meditationsobjekt, etwa ein zu wiederholendes Wort (Mantra), einzustellen und dabei zu verweilen (vgl. J.H. Clark 1983, 30f).

Die Instruktionen umfassen also ausdrückliche Anweisungen zur körperlichen und psychischen Einstellung, wobei die Anweisungen von der äußeren körperlichen Sphäre (Körperhaltung) zur inneren psychischen Sphäre (Aufmerksamkeit) fortschreiten. Implizit setzen sie darüber hinaus beim Meditierenden während dieser induktiven Phase bestimmte Kontrollprozesse voraus; denn der Meditierende muß den jeweils erreichten Zustand (Körperhaltung, Atmung, Aufmerksamkeit) registrieren, überprüfen und, falls erforderlich, korrigieren können. Mit anderen Worten: Die Meditationsanleitungen geben explizit oder implizit den Soll-Verlauf der tragenden Prozesse während der induktiven Phase an. Das aber setzt uns in Stand, diesen Soll-Verlauf in seinen wesentlichen Stücken zu rekonstruieren. Das nachstehende Fließdiagramm ist der Versuch einer solchen Rekonstruktion (siehe Abbildung 2).

Die während der induktiven Phase analytisch anzusetzenden kognitiven Prozesse lassen sich demnach, wie folgt, spezifizieren: Es handelt sich (i) um Verarbeitungsprozesse (Verstehen, Vergegenwärtigen der Meditationsanleitung), (ii) um Umsetzungsprozesse (Herbeiführen der jeweiligen Soll-Zustände) und (iii) um Kontrollprozesse.

In ähnlicher Weise gelingt es sodann auch, die zentralen Prozeßverläufe für die den Meditationsvorgang beendende eduktive Phase sichtbar zu machen. Zwar werden - wenn ich recht sehe - für diese Phase nicht in gleichem Umfang explizite und einheitliche Anleitungen überliefert. Das beeinträchtigt unser Bemühen um Rekonstruktion der Prozeßverläufe indes nicht sonderlich. Die tragenden Prozesse ergeben sich sozusagen "aus der Sache selbst" bzw. nochmals aus der Instruktion für die induktive Phase, und zwar spiegelbildlich. Um den durch die Meditationsanleitung induzierten Zustand wieder zu beenden, muß der Meditierende mindestens folgendes tun: Er muß seine ausschließlich auf das Meditationsobjekt gerichtete Aufmerksamkeit von diesem lösen

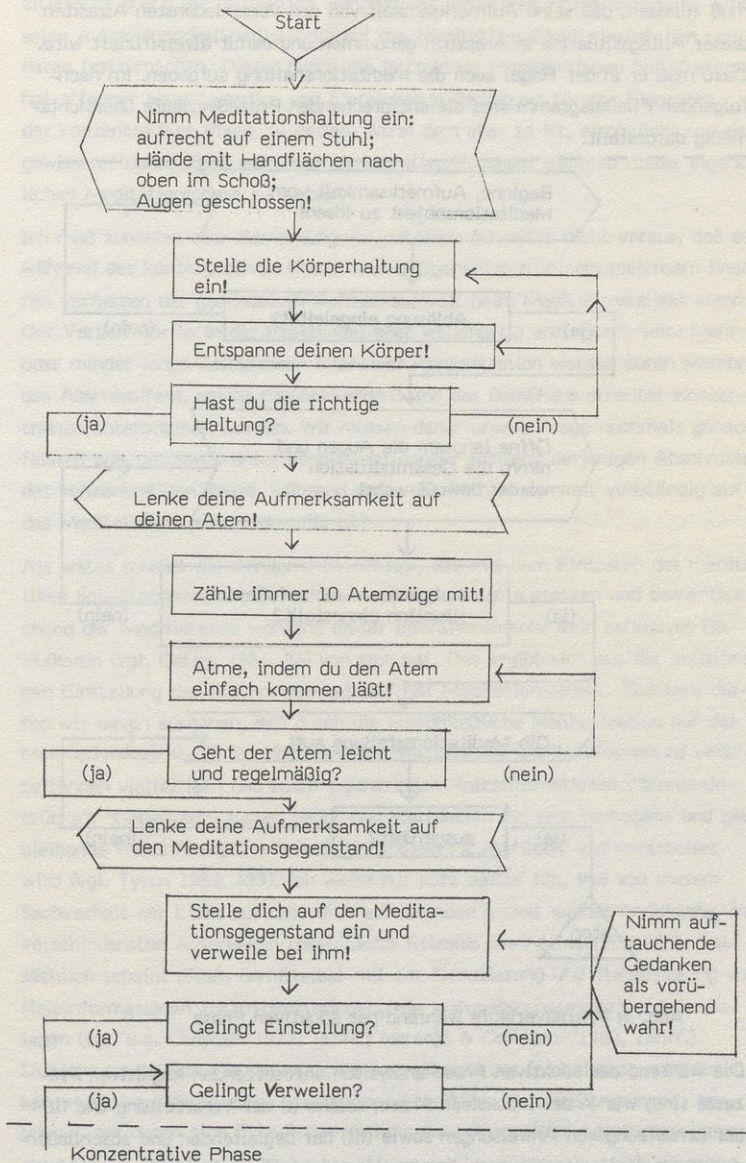


Abb. 2: Prozeßverläufe während der induktiven Phase

und sich wieder auf seine jeweilige Alltagssituation einstellen. Das heißt, er muß zulassen, daß seine Aufmerksamkeit von den verschiedensten Aspekten dieser Alltagssituation in Anspruch genommen und damit diversifiziert wird. Dazu muß er in der Regel auch die Meditationshaltung aufgeben. Im nachfolgenden Fließdiagramm sind die entsprechenden Prozeßverläufe übersichtlich dargestellt.

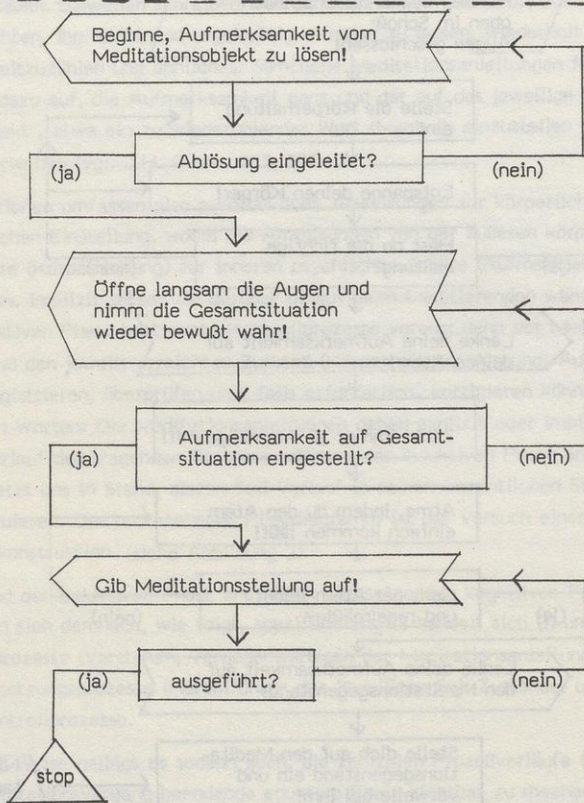


Abb. 3: Prozeßverläufe während der edukativen Phase

Die während der edukativen Phase analytisch anzusetzenden kognitiven Prozesse sind, wie in der induktiven Phase, solche (i) der Verarbeitung und (ii) der Umsetzung von Anweisungen sowie (iii) der begleitenden und abschließenden Kontrolle.

3. Prozeßverläufe während der konzentrativen Phase

Ich komme damit zur Frage, was kognitiv während der zentralen konzentrativen Phase des Meditationsvorgangs, der eigentlichen Meditationsphase, vor

sich geht. Diese Frage vor allem interessiert. Wir hatten gesehen, daß der Meditierende durch die Instruktion während der induktiven Phase angeleitet wird, seine Aufmerksamkeit vollständig auf das Meditationsobjekt einzustellen und daran festzumachen. Dieser durch die Instruktion vorgeschriebene Soll-Zustand hat offenbar als notwendige und hinreichende Bedingung für das Einsetzen der konzentrativen Phase zu gelten. Wenn dem aber so ist, ermöglicht uns das, gewissen Rückschlüsse auf tragende kognitive Prozesse während dieser eigentlichen Meditationsphase zu ziehen.

Ich muß zunächst eine Bemerkung voranstellen: Ich setze nicht voraus, daß es während der konzentrativen Phase notwendigerweise zu einem gleichsam linearen Verharren der gebündelten Aufmerksamkeit beim Meditationsobjekt kommt. Der Verlauf dürfte in der Praxis viel eher wellenartig anzusetzen sein: Mehr oder minder lange Zeitspannen intensiver Konzentration werden durch Momente des Abschweifens, seines Gewährwerdens und des Bemühens erneuter Konzentration unterbrochen werden. Wir müssen daher unsere Frage nochmals genauer fassen: Was geschieht unter kognitivem Aspekt während derjenigen Abschnitte der konzentrativen Phase, während derer die Aufmerksamkeit vollständig auf das Meditationsobjekt eingestellt ist?

Als erstes scheint die Annahme berechtigt, daß mit dem Eintreten des meditativen Soll-Zustandes alle bewußten Kontrollprozesse aussetzen und dementsprechend der Meditierende während dieser Intensivmomente kein reflexives Bewußtsein (vgl. Oatley 1981, 86) von sich hat. Das ergibt sich aus der vollständigen Einstellung der Aufmerksamkeit auf das Meditationsobjekt. Zweitens dürfen wir davon ausgehen, daß durch die ausschließliche Konzentration auf das Meditationsobjekt die im gewöhnlichen Wachzustand ununterbrochen zu verarbeitenden vielfältigen und rasch wechselnden Reizinformationen ("Sinneseindrücke", "Gedanken") ausgeblendet und stattdessen die sehr homogene und gleichbleibende Reizinformation "Meditationsobjekt" ausgefiltert und verarbeitet wird (vgl. Tyson 1982, 495). Ich weise nur kurz darauf hin, daß von diesem Sachverhalt her Licht auf das von Meditierenden immer wieder berichtete, in verschiedensten Ausdrücken geschilderte Erlebnis des Nichtsehens fällt. Tatsächlich scheint dieses unmittelbar mit der Reduzierung und Stabilisierung von Reizinformationen zusammenzuhängen, wie Wahrnehmungsexperimente nahelegen (vgl. u.a. Ornstein 1972, 165ff.; Naranjo & Ornstein ³1980, 150ff.). Drittens schließlich müssen wir offenbar während der Intensivmomente der konzentrativen Phase einen spezifischen kognitiven Bearbeitungsmodus ansetzen, der durch eine Entautomatisierung der Kategorisierungsprozesse gekennzeichnet ist. Der Begriff "Entautomatisierung" (desautomatization), ursprünglich in anderem Zusammenhang geprägt, wurde von Deikman (1963; 1966) in die psychologische Meditationsforschung eingebracht (vgl. u.a. auch Ornstein 1972,

166ff.; Shapiro 1980, 243f; Tyson 1982, 492; Sunden 1982, 78ff.). Ich halte die Entautomatisierung der Kategorisierungsprozesse für den wichtigsten Aspekt, den es bei einer Prozeßanalyse der Meditation herauszuarbeiten gilt. Was ist mit Entautomatisierung der Kategorisierungsprozesse gemeint?

Etwas zu erkennen, impliziert grundsätzlich immer ein Unterscheiden und bedeutet im Kern eine Kategorisierung des Typs "es ist so" gegen das "es ist nicht so" (vgl. Tugendhat & Wolf 1983, 58). Überhaupt unterscheiden zu können, gehört zu jener kognitiven Grundausstattung, die das gesunde Neugeborene offensichtlich bereits mitbringt (vgl. Bruner et al. 1957, 125). Die gesamte Entwicklung der kindlichen Intelligenz baut auf dieser fundamentalen Fähigkeit auf. Im Laufe dieser kognitiven Entwicklung, die - wie wir wissen - regelhaft verläuft, differenzieren sich die Unterscheidungsleistungen des Kindes ständig weiter aus, indem dieses immer neue Unterscheidungskriterien und deren Handhabung erlernt. Die Unterscheidungskriterien oder eben "kategorialen Merkmale" sind beim Kleinkind zunächst noch grobstrich, szenisch-anschaulich, subjektiv (idiosynkratisch) und nach erlebnismäßiger Bedeutsamkeit gewichtet. Besonders deutlich läßt sich das am kindlichen Spracherwerb, speziell dem Erlernen von Wortbedeutungen, beobachten (vgl. u.a. Simon 1982; Anisfeld 1984). Im Zuge der Sozialisation und entsprechend dem jeweiligen Entwicklungsstadium treten dann immer mehr intersubjektiv-sozial bedeutsame kategoriale Merkmale an die Stelle der ursprünglichen subjektiven, so. z.B. "innen vs. außen", "subjektiv vs. objektiv", "wirklich vs. möglich" und ähnliche (vgl. u.a. Flavell 1979). In dieser Hinsicht ist es berechtigt, davon zu sprechen, daß die kategorialen Merkmale fortschreitend "entpersonalisiert" werden. Zugleich wird die freie Vergesellschaftung von kategorialen Merkmalen und damit die flexible kindliche Kategorien(Klassen-)bildung, wie sie sich in der subjektiv getönten Begriffs- und Wortverwendung des Kindes ausdrückt, eingeschränkt. Mehr und mehr kategoriale Merkmale lagern sich unter dem bahnnenden Einfluß der Sozialisation in intersubjektiv (weitestgehend) austauschbaren, standardisierten Merkmalsätzen ab. Zusammen mit den entsprechenden Prüfschritten ergeben sie schließlich jene relativ fixen, abrufbereiten Kategorisierungsprogramme ("kognitive Schemata", "kognitive Strukturen"), die für die lebensnotwendige, möglichst reibungsfreie Orientierung und Handlungsführung im Alltag des Individuums unabdingbar sind. Unablässig müssen in den Alltagssituationen zahllose, rasch wechselnde Reizinformationen registriert, auf ihre Bedeutsamkeit hin geprüft und gegebenenfalls weiterverarbeitet werden (vgl. u.a. Aquino 1982). Die notwendigen Kategorisierungsprozesse haben ohne Verzug vonstatten zu gehen. Der Einsatz der standardisierten Kategorisierungsprogramme trägt hierzu maßgeblich bei. Dabei unterliegt die Anwendung der Kategorisierungsprogramme, insbesondere solcher, mit denen die Wahrnehmungsreize zu Wahrnehmungsgegenständen (Perzepten) verarbeitet werden, innerhalb einer

Gesellschaft einer unmerklichen, aber ständigen und hochwirksamen sozialen und - dadurch vermittelnden - "gegenständlichen" (sog. "Widerständigkeit der Realität") Kontrolle. Der Einsatz der standardisierten Kategorisierungsprogramme ist in diesem Rahmen überlernt und damit "automatisiert" (vgl. Tyson 1982, 495; Mandler 1984, 111ff.; Shiffrin et al. 1984). Während der konzentrativen Phase setzt nun die erkennende, d.h. kategorisierende Aktivität beim Meditierenden nicht einfach aus. Diese Aktivität ist meiner Auffassung nach für jeden Wachbewußtseinszustand, und somit auch für den Bewußtseinszustand des Meditierenden während der Intensivmomente der konzentrativen Phase, konstitutiv. Hingegen dürfen wir, wie wir sahen, davon ausgehen, daß während dieser Zeitspannen, in denen die Aufmerksamkeit ausschließlich beim Meditationsobjekt versammelt ist, die Flut der pausenlos zu bewältigenden Reizinformationen radikal zugunsten der wenigen und gleichbleibenden des Meditationsobjekts zurückgedämmt wird. Damit aber entfällt einerseits der sonst vorherrschende Zugzwang beim Einsatz der Kategorisierungsprogramme. Andererseits ist die kategorisierende Aktivität nicht mehr (oder nicht mehr im gleichen Maße) der sonst gegenwärtigen Sozial- und Gegenstandskontrolle ausgesetzt und an die vorgezeichneten Bahnen gehalten (vgl. Oatley 1981, 93). Das heißt aber: entscheidende Faktoren, die für die Automatik beim Einsatz der Kategorisierungsprogramme in den Alltagssituationen verantwortlich sind, verlieren ihre Wirksamkeit. Es kommt zu einer Entautomatisierung der Kategorisierungsprozesse.

Wie wirkt sich diese Entautomatisierung "psychologisch" aus? In Übereinstimmung mit einer Reihe anderer Autoren (vgl. Deikman 1963; 1966; 1971; Ornstein 1974, 181f; Shapiro 1980, 243; Tyson 1982, 492) nehme ich zunächst an, daß mit dem Einsetzen der Entautomatisierung während der konzentrativen Phase frühere, inzwischen "verlorengegangene" Weisen der Kategorisierung sich wieder einstellen können. So mögen ursprünglich erkenntnisleitende, subjektspezifisch bedeutsame kategoriale Merkmale erneut in den Vordergrund rücken und beispielsweise die später gelernte scharfe Differenzierung zwischen Selbst vs. Nichtselbst, zwischen wirklich vs. möglich, zwischen den einzelnen Sinnesmodalitäten usw. zurücktreten lassen. Darüber hinaus rechne ich damit, daß die kategorialen Merkmale sich wiederum freier zu spontanen Kategorisierungsprogrammen zusammenschließen, aus diesen lösen und abermals zu neuen Kombinationen zusammenfinden können, und so fort. Entsprechend werden die Kategorisierungsprozesse (die Art, wie Erkenntnis-Gegenstände gegeben sind) flexibler, vielgestaltiger, farbiger und "persönlicher" ausfallen. Dies wiederum führt dann zu neuen, ungewohnten, vielfach als sprachlich nicht faßbar empfundenen Eindrücken bzw. Einblicken, wie sie von Meditierenden bezeugt zu werden pflegen (vgl. u.a. Deikman 1963; 1966; 1971). Die vielfach mißbrauchte Rede von einer "Bewußtseinserweiterung" durch Meditation dürfte

hierin ihr Fundament haben. Die für mich entscheidendste Hypothese ist schließlich die, daß der Meditierende über diese Eindrücke zugleich in unmittelbarem Vollzug die gestalterisch-verwandelnde, schöpferische Kraft seiner kognitiven (kategorisierenden) Aktivität erfährt, die diese Eindrücke hervorbringt (vgl. Köhler im Druck). Interessanterweise kommt auch Deikman (1966) zu einem ähnlichen Schluß, wenn er vermutet, daß sich in den Meditationserlebnissen das Innwerden bestimmter psychischer Prozesse kundtue.

Es sollte abschließend wenigstens erwähnt werden, daß Entautomatisierung nicht etwa nur ein für das Meditationsgeschehen zentraler Vorgang zu sein scheint. "Entautomatisierungen" liegen in analoger Form u.a. offenbar auch der Freisetzung dichterischer Sprache zugrunde (vgl. J. Trabant 1974, 56ff.) und haben eine wichtige Funktion beim erfolgreichen Problemlösen wie bei erfolgreich verlaufender Therapie.

Wie ich eingangs hervorhob, handelt es sich bei den hier vorgetragenen Überlegungen zunächst um eine theoretische Konzeption. Ihre gezielte empirische Überprüfung steht noch aus. Sie ist in Planung.

Welche Folgerungen ergeben sich nun aus dem Gesagten? Ich meine mindestens diese:

- (a) Die Frage, was bei der Meditation vor sich geht, darf nicht vorschnell mit spekulativen - auch nicht religiösen - Ausdeutungen beantwortet werden.
- (b) Als ein psychisches Geschehen ist Meditation auf unterschiedlichen Untersuchungsebenen der psychologischen Analyse zugänglich.
- (c) Die auf der kognitiven Analyseebene (die nicht die einzige, aber eine grundlegende ist) herausgearbeiteten Prozesse vermögen offenbar, typische Züge des Meditationserlebnisses zu erhellen.
- (d) Daß eine Prozeßanalyse sich schematischer, weniger reich und farbig ausnimmt als eine Schilderung der Erlebnisse, die sie erhellen will, liegt in der Natur der Sache und sollte nicht dazu verleiten, sie deswegen bei seinem Urteil über Meditation unberücksichtigt zu lassen.

Literatur

- Anisfeld, M.: Language Development. From Birth to Three, Hillsdale/New York/London 1984
- Aquino, C.C.: Relationships Between Stimulus Deprivation Theory and Creative Communication, in: Journal of Creative Behaviour 16 (1982) 123-131
- Bruner, J.S., On Perceptual Readiness, in: Psychological Review 64 (1957) 123-152
- Clark, J.H.: A Map of Mental States, London etc. 1983
- Deikman, A.J., Experimental Meditation, in: Journal of Nervous and Mental Disease 136 (1963) 329-343

- Ders., De-automatization and the Mystic Experience, in: *Psychiatry* 29 (1966) 324-338 (teilweise wieder abgedruckt in: Ornstein, R.E. (Hg.), *The Nature of Consciousness: A Book of Readings*, San Francisco 1973, 216-233)
- Ders., Bimodal Consciousness, in: *Archives of General Psychiatry* 25 (1971) 481-489 (wieder abgedruckt in: Ornstein 1973, 67-86)
- Flavell, J.H., *Kognitive Entwicklung*, Stuttgart 1979
- Köhler, T.W., Die Sinnfrage in wissenschaftspsychologischer Perspektive (erscheint in: *Jahrbuch der Universität Salzburg* 1981/83)
- Mandler, G., The Construction and Limitation of Consciousness, in: Sarris, V./Parducci, A. (Hg.), *Perspectives in Psychological Experimentation: Toward the Year 2000*, Hillsdale/New York/London 1984, 109-126
- Naranjo, C./Ornstein, R.E., *Psychologie der Meditation*, Frankfurt 1980
- Oatley, K., Representing Ourselves: Mental Schemata, Computational Metaphors, and the Nature of Consciousness, in: Underwood, G./Stevens, R. (Hg.), *Aspects of Consciousness*, vol. 2: Structural Issues, London etc. 1981, 85-117
- Ornstein, R.E., *Die Psychologie des Bewußtseins*, Köln 1974
- Shapiro, D.H. Jr., *Meditation: Self-Regulation Strategy and Altered State of Consciousness*, New York 1980
- Shiffrin, R.M. / Schneider, W., Automatic and Controlled Processing Revisited, *Psychological Review* 91 (1984) 269-276
- Simon, F.B., Semiotische Aspekte von Traum und Sprache. Strukturierungsprinzipien subjektiver und intersubjektiver Zeichensysteme, in: *Psyche* 36 (1982) 673-699
- Sundén, H., *Religionspsychologie, Probleme und Methoden*, Stuttgart 1982
- Trabant, J., Poetische Abweichung, in: *Linguistische Berichte* 32 (1974) 45-59
- Tugendhat, E. / Wolf, U., *Logisch-semantische Propädeutik*, Stuttgart 1983
- Tyson, P.D., A general systems theory approach to consciousness, attention, and meditation, in: *The Psychological Record* 32 (1982) 491-500
- Walsh, R., A model for viewing meditation research, in: *Journal of Transper. Psychology* 14 (1982) 69-84
- West, M., Meditation and Self-awareness: Physiological and Phenomenological Approaches, in: Underwood, G. (Hg.), *Aspects of Consciousness*, vol. 3: Awareness and Self-awareness, London etc. 1982, 199-234

Prof. Dr. Theodor Wolfram Köhler
 Philosophisches Institut der Theologischen Fakultät der Universität Salzburg
 Franziskanergasse 1
 A - 5020 Salzburg