



Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

Presse- dienst 200

informiert viel mehr!

Wir stellen für über 200 Regionalzeitungen regelmäßig Informationsseiten zusammen, auf denen Sie Pressemeldungen über die Publikationen Ihres Hauses veröffentlichen können.



Unsere Abdruckergebnisse werden durch Vollbelege nachgewiesen; sie liegen durchschnittlich bei 200-240 Zeitungen mit einer **Gesamtauflage von rund 1,7 Millionen – das sind über 3,5 Millionen Leser!**

Mediaunterlagen anfordern!



**Verlags- und
Medienkommunikation**

Jürgen Fr. van Overstraeten – Michael Kern
Postfach 5428 – Rennweg 23
7800 Freiburg im Breisgau
Telefon (07 61) 50 74 84 – Telex 07 509 ovke d

Alternatives Leben Meditation A

Alle reden von Meditation – aber nur wenige wissen, was sich wirklich dahinter verbirgt. Und welche Bücher zu diesem Thema zu empfehlen sind. *G. Holm (A)*

Reise zu sich selbst

„Es ist ein Stillwerden des bewußten Getriebes und es meldet sich, es zeigt sich etwas, was auch vorher immer da war. Überhaupt, man wird durch die Meditation kein anderer, sondern man wird der, der man immer gewesen ist. Aber dies zeigt sich so, daß das, was wir normalerweise Bewußtsein nennen, anfängt, etwas davon zu spüren und dadurch dann auch verändert wird.“

Carl Friedrich von Weizsäcker

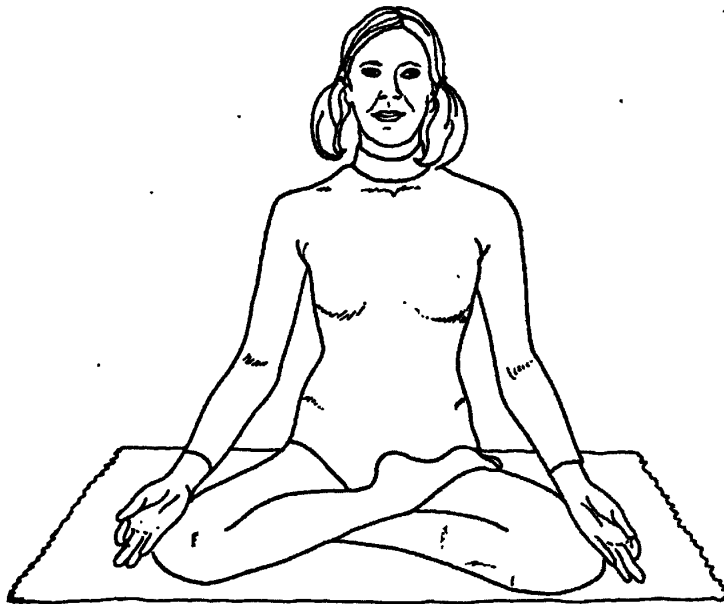
Alternatives Leben kann damit beginnen, daß einer seine Einstellung zur Wirklichkeit überprüft und neue Erkenntnisse in sein tägliches Leben zu integrieren versucht: vielleicht zieht er in eine Wohngemeinschaft, vielleicht wird er politisch aktiv, vielleicht entdeckt er die Natur, kauft sich ein Fahrrad und läßt sein Auto öfter stehen. Man kann auch sagen,

sein Bewußtsein hat sich geändert. Bewußtseinsänderung ist ein psychosomatischer Vorgang; er kann mit Hilfe von Yoga, deren substantiellste Übung die Meditation ist, gefördert werden.

Junge und jüngere Menschen begreifen immer mehr, daß frühere bzw. ältere Generationen ihr materielles Streben mit dem vielzitierten „Verlust der Mitte“ (Sedlmayr) bezahlt haben. Die Diskussion, wie die Verlockungen des Habens mit den Bedürfnissen eines sinnvollen Seins vereinbart werden können – ohne den hohen Preis der Selbstentfremdung, innerer Leere oder seelischer Verkümmernung – ist längst in vollem Gange, nicht zuletzt durch das Werk von Erich Fromm. Immer mehr Menschen haben in diesem Zusammenhang begriffen, daß Meditation durchaus ein therapeutisches Regulativ sein kann, das auch von Ärzten und Psychologen nicht mehr so skeptisch betrachtet wird. Erich Fromm: „... Meditation. Das heißt,

Autor Erich Fromm: Lernen, sich still hinzusetzen





Meditation. Illustration aus: Das Körperbuch (Verlag Bodymind – Volker Kretschmer)

daß der Mensch lernt, sich still hinzusetzen und einfach er selbst zu sein, nichts zu tun, an nichts zu denken und in einen Zustand der Harmonie mit sich zu kommen. Vielleicht am Morgen oder Abend 10 Minuten, 20 Minuten still zu sein, an nichts zu denken und die Maschine des Getriebenseins abzustellen.“

Innere Ruhelosigkeit. Wer kann das aber noch aus sich heraus? Wer die innere Ruhelosigkeit, dieses permanente Gedankenkarussell, einmal abstellen möchte,

stellt fest, wie schwierig es ist, sich zu sammeln und den Drang nach Zerstreuung und Ablenkung zu bremsen. Er ist dem Treibenlassen und dem Getriebenwerden schon weitgehend ausgeliefert.

Die praxiserfahrenen Psychologen Schwäbisch und Siems schreiben in ihrem Buch „Selbstentfaltung durch Meditation“: Meditation „hilft uns, wir selbst zu sein, das zu sein, was wir wirklich fühlen, denken, wünschen und verabscheuen. Wir sind dann eins mit uns selbst, werden ehrlicher, au-

thentischer und transparenter. Wir sind dann in unserer Mitte und handeln aus dem Kern unseres Wesens heraus.“

Die Ursprünge. Die großen Hauptströme der Yoga-Meditation haben sich bekanntlich aus den Religionen des Hinduismus, des Buddhismus und aus dem im Fernen Osten entstandenen Zen (Za-Zen = Sitzen in der Stille) entwickelt. Die in den letzten Jahren, meist auf dem Umweg über Nordamerika, nach Europa gelangten Meditationstechniken haben mit ihrem religionsphilosophischen Ursprung aber nur noch ebenso wenig zu tun wie das heutige Christentum mit der Ursprungslehre vor 2000 Jahren. Westliche Forscher auf den Gebieten der Wahrnehmungs- und Bewußtseinspsychologie haben inzwischen begonnen, die psychosomatischen Auswirkungen von Meditation mit wissenschaftlichen Methoden zu erklären.

Am weitesten verbreitet ist sicher die Mantra-Meditation verschiedener Richtungen. Sie hat sich von Indien, Nepal und Tibet ausgebreitet und beruht darauf, daß der Meditierende seine Versenkungsübung mit Hilfe z. B. eines aus dem Sanskrit überlieferten Lautes unterstützt, indem er dieses schwingende, vibrierende Mantra (das bekannteste heißt OM) vor sich hersagt oder nur denkt.

Untersuchungsergebnisse. Unter den mentalen Übungen mit Hilfe eines Mantras hat die sogenannte Transzendente Meditation (TM) im Westen wahrscheinlich die größte Anhängerschaft. Es wird geschätzt, daß allein in der Bundesrepublik inzwischen nahezu 100 000 Menschen nach dieser Technik zu meditieren gelernt
(Bitte blättern Sie weiter)

PAMIR
PAMIR
PAMIR
PAMIR

Bücher für Mehrheiten

- DM 25,- Neues großes Rätselwörterbuch
800 Seiten
- DM 25,- Richtig leben nach den Sternen
704 Seiten
- DM 25,- **NEU** Neues großes Quizbuch
640 Seiten
- DM 20,- **NEU** Immerwährender Kalender mit
Adreßbuch, Versen, Vignetten/384 Seiten
- DM 18,- Neue Kinderspiele/64 Seiten farbig
- DM 12,- Das große Lachbuch/352 Seiten

laufend Lager ergänzen

 Pamir Verlag
München

Bestellungen bitte an
Auslieferung VVA!
Berlin: Biel
Barsortimente
CH: Buchzentrum
A: Huemer

 Pamir Verlag
München

45% Rabatt ab elf Exemplare gemischt



Alternatives Leben *Meditation*

Literaturverzeichnis

Für Neugierige und Anfänger

Johannes F. Boeckel. **Meditationspraxis**, Techniken und Methoden. 1977. 192 Seiten. DM 26,-. Mosaik Verlag.

Patricia Carington. **Das große Buch der Meditation**. Aus dem Amerikanischen. 1980. Ca. 368 Seiten. Ca. DM 32,-. Scherz Verlag.

Karlfried Graf Dürckheim. **ZEN und wir**. 1974. 135 Seiten. DM 4,80. Fischer Taschenbuch.

Michael Klostermann. **Auroville**. Stadt des Zukunftsmenschen. 1976. 346 Seiten. DM 9,80. Fischer Taschenbuch.

Rupert Lay. **Meditationstechniken für Manager**. Methoden zur Persönlichkeitsentfaltung. 1976. 343 Seiten. DM 28,-. Wirtschaftsverlag Langen-Müller/Herbig.

Udo Reiter, **Meditation – Wege zum Selbst**. 1976. 192 Seiten. DM 24,-. Mosaik Verlag.

Lutz Schwäbisch/Martin Siems. **Selbstentfaltung durch Meditation**. Eine praktische Anleitung. 1976. 220 Seiten. DM 16,80. Rowohlt Verlag.

Für Fortgeschrittene

John Blofeld. **Die Macht des heiligen Lautes**. Die geheime Tradition des Mantra. Aus dem Englischen. 1978. 156 Seiten. DM 24,80. O.W. Barth Verlag.

Harald H. Bloomfield u. a. **TM – Transzendente Meditation**. Lebenskraft aus neuen Quellen. Aus dem Amerikanischen. 1976. 327 Seiten. DM 28,-. Econ Verlag.

Richard Maurice Bucke. **Die Erfahrung des kosmischen Bewußtseins**. Eine Studie zur Evolution des menschlichen Geistes. 1975. 214 Seiten. DM 29,-. Aurum Verlag.

Mircea Eliade. **Yoga**. Unsterblichkeit und Freiheit. 1977. 515 Seiten. DM 48,-. Insel Verlag.

Elisabeth Haich. **Sexuelle Kraft und Yoga**. 1971. 236 Seiten. DM 29,-. Drei Eichen Verlag.

Copi Krishna. **Kundalini**. Die Erweckung der geistigen Kraft im Menschen. 1977. 216 Seiten. DM 26,-. Scherz Verlag.

Jiddu Krishnamurti. **Gespräche über das Sein**. 1977. 189 Seiten. DM 24,80. O.W. Barth Verlag.

Jiddu Krishnamurti. **Jenseits der Gewalt**. 1979. 140 Seiten. DM 6,80. Fischer Taschenbuch.

Rocque Lobo (Hrsg.). **Prana 1980**. Jahrbuch für Yoga. 1979. 244 Seiten. DM 22,-. O.W. Barth Verlag.

Claudio Naranjo/Robert E. Ornstein. **Psychologie der Meditation**. 1976. 223 Seiten. DM 7,80. Fischer Taschenbuch.

Robert E. Ornstein. **Die Psychologie des Bewußtseins**. 1976. 254 Seiten. DM 6,80. Fischer Taschenbuch.

Patanjali. **Die Wurzeln des Yoga**. Die Yogo-Sutren des Patanjali mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande. 1976. 199 Seiten. DM 29,80. O. W. Barth Verlag.

Bhagwan Shree Rajneesh. **Ekstase – die vergessene Sprache**. 1980. Ki-Buch Verlag.

Carl Friedrich v. Weizsäcker/Copi Krishna. **Biologische Basis der Glaubenserfahrung**. 1973. 106 Seiten. DM 22,-. O. W. Barth Verlag.

Paramahansa Yogananda. **Autobiographie eines Yogi**. 504 Seiten. DM 34,50. O. W. Barth Verlag.

Aus dem thematischen Umfeld.

Erich Fromm. **Die Kunst des Liebens**. 1977. 171 Seiten. DM 3,80. Ullstein Taschenbuch.

Erich Fromm. **Haben oder Sein**. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. 1979. DM 7,80. dtv.

Anne Morrow Lindbergh. **Muscheln in meiner Hand**. Eine Antwort auf die Konflikte unseres Daseins. 1976. 117 Seiten. DM 10,80. Piper Verlag.

Prentice Mulford. **Unfug des Lebens und des Sterbens**. 1977. DM 6,80. Fischer Taschenbuch.

Carl Friedrich von Weizsäcker. **Der Garten des Menschlichen**. Beiträge zur geschichtlichen Anthropologie. 1977. 612 Seiten. DM 34,-. Carl Hanser Verlag.

haben. Nachweisbare Untersuchungsergebnisse weisen erstrebenswerte Auswirkungen im Organismus nach, so z. B.: Verbesserung der Atemfrequenz, Verminderung des Zigaretten- und Alkoholkonsums, Beseitigung von Schlafstörungen und Angstgefühlen, Therapie-Erfolge bei Drogenmißbrauch, Abbau von Streßanfälligkeit, um nur einige Symptome zu nennen.

Das schon zitierte Buch von Schwäbisch/Siems „Selbstentfaltung durch Meditation“ enthält eine sehr verständliche und zugleich umfassende Darstellung verschiedener Meditationsformen und leitet zugleich praktisch an.

Fülle von Literatur. Für das weite Gebiet des Yoga und speziell für Meditation gibt es, aufgrund des steigenden Interesses, inzwischen eine Fülle brauchbarer Ratgeber und Fachliteratur. Buchhändler sind bei der Kundenberatung nicht mehr auf oberflächlich lektorierte, oft über-tauerte und dabei noch schlecht ausgestattete Bücher angewiesen. Der Katalog „Esoterik“ der Buchhandlung Hugendubel in München oder das Spezialverzeichnis der Basler Buchhandlung Dr. Oswald enthalten eine inzwischen unübersehbar gewordene Auswahl von Titeln. Die nachfolgenden Literatur-Hinweise können daher nur bescheidene, aber nicht zufällig gegebene Anregungen sein, die aber schon deutlich machen, daß das Thema Meditation heute nicht nur in wenigen Spezialverlagen zuhause ist, sondern auch in das Lektoratsbewußtsein der bekannten Verlags-häuser gerückt ist.

Mit jugendgefährdenden Machenschaften in fragwürdigen Sekten hat Meditation nichts zu tun. Dieser klärenden Unterscheidung zwischen Sektenscharlatanerie und einer von Gruppenzwängen unabhängigen Meditationsausübung zur individuellen Entfaltung ist die Berichterstattung in Presse, Funk und Fernsehen bisher leider ausgewichen.

Günter Holm

Die Autoren dieses Dossiers:
Günter Holm ist im Beltz Verlag/Weinheim für Pressearbeit und Werbung verantwortlich. Er hat den Themenschwerpunkt auch redaktionell betreut.

Rainer Kaksuka hat in Wien und Hamburg Psychologie studiert. Er ist Dipl.-Psychologe und lebt als freier Journalist in Hamburg.

Gerald Unger ist Buchhändler.