

# Ministerium für Gesundheit und Unsterblichkeit

Zu dem Artikel über Transzendente Meditation  
in Heft 40/1978, Seite 2309 ff.

## Erfahrungen mit der Transzendentalen Meditation

Ich habe aufgrund meiner nunmehr über vierjährigen Erfahrungen eine Zusammenfassung über die Transzendente Meditation zusammengestellt, die vor wenigen Tagen fertig geworden ist und die meines Erachtens geeignet ist, die noch erhebliche Informationslücke unter den Kollegen zu schließen. Ich füge ein Exemplar bei und möchte es Ihnen zur Veröffentlichung anbieten.

Die Transzendente Meditation (TM) ist eine geistige Entspannungstechnik, die während der Ausübung eine meßbare Erniedrigung der Stoffwechselrate bewirkt. Dies ist Ausdruck der Aktivitätsdämpfung des sympathischen Nervensystems.

Die Auswirkungen der TM über die Sitzung hinaus und in den Tagesrhythmus hinein sind bei regelmäßiger Ausübung eine zunehmende vegetative sowie emotionale Stabilisierung mit Minderung von Angstgefühlen, Besserung der Immunlage und muskulärer Entspannung. Diese Wirkungen der TM entspringen einem Naturgesetz, sind aus heutiger wissenschaftlicher Erkenntnis aber verständlich: Bei Ausübung der Meditation wird ein sogenanntes Mantra – ein Klangwort ohne intellektuelle Bedeutung in unserer Sprache – anstrengungslos wiederholt. Jeder Gedanke aber hat ein physiologisches Korrelat. Die physiologischen Auswirkungen dieses gedanklichen

Vorganges auf Steuerungszentren im Hirnstamm lassen sich dann an den entsprechenden peripheren Funktionen messen (z. B. Steigerung des elektrischen Hautwiderstandes, geringere Muskelaktivität im EMG, verändertes Wellenmuster im EEG, Abnahme der Abbauprodukte des Noradrenalins im Urin, Zunahme derer des Serotonins, Verbesserung der Extremitäten-Durchblutung, Latenzverkürzung auditorisch evozierter Hirnpotentiale).

Bei der TM wird ein Mantra, also ein Gedanke, eine Silbenkombination, anstrengungslos wiederholt. Die Technik ist deshalb leicht erlernbar und wird normalerweise in bequemer Sitzhaltung zweimal täglich 15–20 Minuten ausgeübt. Im allgemeinen wird die Meditation bereits am Anfang subjektiv als sehr angenehm empfunden. Deshalb wird die Technik von den meisten langfristig weiter ausgeübt. TM kann von jedem erlernt werden, der denken kann. Das autogene Training erfordert Konzentration und bewußtes Entspannen, was geistiger Arbeit gleichkommt. Viele Menschen schaffen diesen Vorgang nicht, die erhofften angenehmen subjektiven Empfindungen bleiben aus. Nach einiger Zeit gibt der Betreffende die regelmäßige Ausübung dann wieder auf. Beim Biofeedback wird angestrebt, angenehme subjektive Empfindungen zu erzeugen, deren physiologische Korrelate über ein (sehr kostspieliges) Gerät zu messen und durch akustisches Signal anzuzeigen. Die Praxis hat gezeigt, daß diese Technik zwar unter Laborbedingungen leidliche Ergebnisse zeitigt, im Alltag aber schnell wieder verlasen wird.

Sport als Mittel zur „Entspannung“ zielt zwar auf einen physischen Abbau des Streßüberschusses ab, ist beim hohen Belastungspegel des modernen Menschen aber nicht ausreichend. Für viele ältere Menschen ist dieser Weg auch gar nicht praktikabel. Bei Hobbys wird nur auf der Ebene der Ratio eine Verlagerung geistiger Aktivität erreicht: Die Tätigkeit mag zwar erfreulich sein, eine ausreichende Entspannung und Regeneration auf vegetativer Ebene findet aber nicht statt.

## Praktische Auswirkungen, Indikationen in der ärztlichen Praxis

Aus medizinischer Sicht ist die TM immer dann indiziert, wenn eine größere vegetative und emotionale Stabilität erzielt werden soll, also hauptsächlich bei den psychosomatisch Kranken. Sehr gute Erfahrungen wurden deshalb bei der sogenannten vegetativen Erschöpfungsdepression gemacht mit ihrer somatisierten Begleitsymptomatik, wie Nervosität, Unlust, Müdigkeit, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Angstgefühlen, Konzentrationsschwierigkeiten, Wetterfühligkeit.

Erfreulich positiv sind auch die Beobachtungen beim sogenannten „Weichteilrheuma“, insbesondere den Nacken-, Schulter-, Rücken- und Kreuzschmerzen, als bevorzugte Zielgebiete seelischer Konflikte.

Die „Nackensteifigkeit“, in 90 Prozent der Fälle Ausdruck seelischer Verspannungen, pflegt deshalb unmittelbar nach Erlernung der TM zu verschwinden. Die Ursache ist nicht nur in einer emotionalen Stabilisierung, sondern auch in einer über das aufsteigende retikuläre System gesteuerten Minderung der Ruhemuskelspannung zu suchen. Der häufig beobachtete Rückgang von Gelenkschmerzen ist wahrscheinlich in diesem Zusammenhang zu sehen. Bei Patienten, die aus seelischer Ursache zu Myalgien neigen, sind oft noch ergänzende gymnastische Übungen angezeigt (Yoga-

Übungen, Asanas). Am eindrucksvollsten bessern sich funktionelle Symptome einer vegetativen Fehllage, z. B. Herzbeschwerden, vegetative Herzrhythmusstörungen, die Hyperhidrosis (Sympathikotonie) und Schwindelgefühl.

Gute Erfahrungen wurden auch gemacht bei Kopfschmerzen (in 90 Prozent nicht organisch), Migräne, Symptomen im Sinne der „Organ-sprache“, wie Globusgefühl, neurotische Magenfunktionsstörungen, chronische Obstipation. Der Autor konnte die Beobachtung machen, daß nach Erlernung der TM Nacken- und Magenschmerzen (sogenannte „Gastritis“ als Ausdruck einer emotional-vegetativ gesteigerten Magenperistaltik) sofort verschwinden, während eine deutliche Besserung einzutreten pflegt bei Kopfschmerzen und Schlafstörungen.

Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen der TM liegen vor über die essentielle Hypertonie (80 Prozent aller Hypertonien), Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Erholung nach Schlafentzug, Bronchialasthma, Angina pectoris, Stottern, Gewichtsnormalisierung, Verbesserung der Infektabwehr, psychosomatische Befindlichkeit und geburtshilfliche Psychoprophylaxe.

Die TM ist an erster Stelle ein Weg zur Krankheitsprävention. Sie ist aber ebenso als therapeutisches Mittel oder als Stütztherapie geeignet bei allen Krankheiten, bei deren Entstehung, und Verlauf seelische Faktoren eine Rolle spielen. Jede Zelle des menschlichen Organismus wird vegetativ gesteuert. Eine Entspannungstechnik, die dem vegetativen Nervensystem mehr Stabilität verleiht, muß sich also in letzter Konsequenz auf die Funktion aller Körperzellen und Gewebe auswirken. Meditation muß deshalb unter dem Aspekt der Ganzkörpertherapie betrachtet werden.

#### Alkohol, Nikotin, Rauschgift

Sehr erfolgversprechend sind die Beobachtungen bei Alkoholikern,

Rauchern und Rauschgiftsüchtigen. Letztere wurden unter regelmäßiger Meditation im Laufe von zwei Jahren bis zu 85 Prozent geheilt. Alkoholiker berichten, daß sich Depressionen und „innere Spannungen“, die früher Anlaß zum Alkoholkonsum gewesen waren, unter transzendentaler Meditation bessern. Das Bedürfnis nach Alkohol als „Entspannungsmittel“ schwindet also. Wie die Beobachtungen im Bericht zur

Lage der Psychiatrie zeigen, hat außerdem eine regelmäßige ärztliche Betreuung des heilungswilligen Alkoholikers erheblichen Anteil an dessen Gesundheit.

#### Kontraindikationen

Meditationen sind traditionelle Methoden zur geistigen Entfaltung des einzelnen und zur Bewußtseinserweiterung. Erst durch die Anwendung bei größeren Kollektiven ist man auf ihre positiven Auswirkungen auch bei verschiedenen Krankheiten sowie psychosomatischen Störungen aufmerksam geworden. Die TM ist eine sehr effiziente, leicht erlernbare und leicht praktikable Meditationstechnik. Von ihrer Empfehlung bei psychiatrischen Krankheitsbildern, z. B. Psychosen, Angstphobien, der Schizophrenie oder bei Patienten, die in der Vergangenheit deshalb in psychiatrischer Behandlung gestanden haben, sollte vorläufig Abstand genommen werden. Die bisherigen Beobachtungen, insbesondere amerikanischer Psychiater, erlauben noch kein abschließendes Urteil. Das Erlernen der Technik während einer schweren Depression sollte vermieden werden.

#### Verlaufsbeobachtungen

Nach dem Erlernen pflegt sich die seelische Verfassung des Betroffenen stark zu bessern. Im Zuge der unterbewußten Aufarbeitung verdrängter Konflikte können aber somatische Beschwerden auftreten, wie Nacken-, Rückenschmerzen oder depressive Verstimmungen. Sie pflegen nach einiger Zeit, evtl. unter zusätzlichen Jogaübungen, wieder zu verschwinden. In solchen Fällen sollte der Arzt sich aber auch mit dem Meditationslehrer über eine evtl. erforderliche Änderung der Meditationszeit beraten.

#### Leistungsgrenzen

Die Leistungsgrenzen der TM im anatomischen und im individuellen Bereich. Wo irreversible anatomi-

### SPRÜCHE

#### Zuständigkeiten

*„Ministerium für Gesundheit und Unsterblichkeit: Dieses Ministerium verwirklicht den Zustand vollkommener Gesundheit, indem es den Menschen befähigt, in vollständiger Harmonie mit allen Naturgesetzen zu leben, so daß er keinen Grund für Krankheit und Leiden schafft. Leitender Minister: The Rt. Hon. Dr. Byron P. Rigby“*

(Rt. Hon. = Right Honourable; aus der Ministerliste der „Weltregierung des Zeitalters der Erleuchtung“, geleitet von His Holiness Maharashi Mahesh Yogi, Seelisberg, Schweiz, Erfinder der „Transzendentalen Meditation“) DÄ



#### Katastrophenhilfe

*„Schweiz: Modellprojekt im Kanton Uri, Bevölkerung: 35 000. Auch hier zunehmende Kohärenz im kollektiven Bewußtsein. Die Gott-hart-Post meldet schon Sturmschäden aus fast allen Teilen des Landes mit Ausnahme des Kantons Uri . . .“*

Erfolgsmeldung über Transzendente Meditation, in „Weltregierung Aktuell“, Dezember–Januar 1978/79 DÄ

## Transzendente Meditation

sche Veränderungen vorliegen – z. B. bei Arthrosen – ist eine Wiederherstellung verständlicherweise nicht zu erwarten. Wenn der Patient die Technik nicht regelmäßig ausübt, werden sich erwünschte Verbesserungen oft nicht einstellen. Eine ärztlicherseits geförderte Motivation ist deshalb eine wichtige Voraussetzung für die disziplinierte Ausübung der Technik. Man sollte an die Meditation keine bestimmten Erwartungen stellen: Symptomverbesserungen sind nicht steuerbar. Veränderungen geschehen immer spontan, wenn der Meditierende „geschehen läßt“.

Die Erlernung der TM ist in einem 7-Punkte-Programm zusammengefaßt. Die ersten beiden Punkte beinhalten zwei Vorträge über die Auswirkungen dieser geistigen Entspannungstechnik auf körperlicher, geistiger und sozialer Ebene. Die übrigen fünf Punkte schließen ein persönliches Gespräch mit dem Meditationslehrer, die persönliche Unterweisung in die Technik und die nachfolgenden Treffen zwecks Besprechung der persönlichen Meditationserfahrungen ein. Als besonders wichtig hat sich herausgestellt, daß der Meditierende an den auf die persönliche Unterweisung folgenden drei Tagen an den Treffen teilnimmt; sie nehmen jeweils 1 bis 1½ Stunden in Anspruch und können zeitlich abgestimmt werden.

### Finanzieller Aspekt

Die Entspannungstechnik Transzendente Meditation ist, im Gegensatz zum autogenen Training, bisher als Heilmethode nicht anerkannt, die Kosten werden deshalb auch von den Krankenkassen nicht erstattet. Die Einführungsgebühren sind nach Einkommen gestaffelt. Die Erfahrung hat gezeigt, daß in einer Zeit, in der die Allgemeinheit dem einzelnen einen so hohen Anteil der Verantwortung für die eigene Gesundheit abnimmt, die finanzielle Selbstbeteiligung eine wichtige Motivation für die regelmäßige Ausübung der Meditationstechnik darstellt. Das ärztliche Aufklärungsgespräch bei Emp-

fehlung der Technik oder bei Besprechung ihrer Auswirkungen hat außerdem große Bedeutung.

Von 70 Prozent der Meditierenden wird die Technik dauerhaft ausgeübt; aber weniger als 10 Prozent der Patienten, die während eines stationären Aufenthalts in psychosomatischen Kliniken andere Entspannungstechniken erlernt haben, setzen deren Ausübung nach Entlassung fort. Als wichtiger Vorteil der TM hat sich die Möglichkeit erwiesen, an Gruppenmeditationen teilzunehmen und bei dieser Gelegenheit Erfahrungen mit anderen Meditierenden auszutauschen.

Literatur beim Verfasser

Anschrift des Verfassers:  
Dr. med. D. Kroener  
Am Hang 7  
2054 Geesthacht

### ZITAT

#### Kein Tischleindeckdich

„Die in unserem Land so umfassende soziale Sicherung ist kein Tischleindeckdich, sie ist Teil der Arbeit aller Bürger und auf die Dauer nur zu erhalten, wenn sich alle Mitwirkenden solidarisch ihrer personalen Verantwortung bewußt sind und auch danach handeln. Dieses gilt für jeden Aufgabenbereich der gesetzlichen Krankenversicherung, das heißt nicht nur für den ambulanten Bereich, sondern auch für die Arzneimittelkosten und andere Sachausgaben der Krankenkassen. Speziell gilt es aber auch für die kostenmäßig am stärksten expandierende Krankenhausbehandlung.“

Dr. med. Hans Wolf Muschallik, Erster Vorsitzender der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, Köln, in: „Die Welt“ vom 18. Januar 1979

## BEKANNTMACHUNGEN

### Kassenärztliche Bundesvereinigung

**4. Nachtrag zum Vertrag über badeärztliche Behandlung in deutschen Bädern zwischen dem Verband der Angestellten-Krankenkassen e. V. (VdAK) sowie dem Verband der Arbeiter-Ersatzkassen e. V. (AEV) einerseits und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, K. d. ö. R. (KBV) – unter Mitwirkung des Verbandes Deutscher Badeärzte e. V. (VDB) – andererseits vom 16. Juli 1975 in der Fassung vom 27. Juni 1978**

Die Ziffern 1 bis 5 des § 9 des Vertrages werden wie folgt geändert:

„1. Für die badeärztliche Behandlung zur Durchführung einer Kur wird bei einer Behandlungsdauer von vier Wochen dem Vertragsbadearzt eine Vergütung von 67,10 DM bzw. von 63,40 DM durch die in Ziffer 8 genannten Vertragskassen gezahlt. Mit dieser Vergütung sind die eingehende Erstuntersuchung des Versicherten, die ärztliche Leitung und Überwachung der Kur mit den laufenden Untersuchungen einschließlich der etwa erforderlichen Bescheinigungen über Arbeitsunfähigkeit und der am Schluß der Behandlung zu erstellende Kurbericht (Anlage 3) – einschließlich der etwaigen Portokosten für die Übermittlung des Kurberichts an den behandelnden Vertragsarzt – sowie alle diagnostischen Sonderleistungen, deren Gebühr in der E-GO nicht mehr als 8,- DM beträgt, und die Leistungen nach den Nummern 250, 252, 65 und 1075 der E-GO abgegolten. Ausgenommen ist die Nummer 3627 der E-GO bei Diabetes. Im übrigen können Sonderleistungen nach den Abschnitten C bis O der E-GO berechnet werden, wenn sie für die Durchführung der Badekur notwendig sind.

2. Bei Behandlung von kürzerer Dauer als vier Wochen vermindert sich der Betrag von 67,10 DM bzw. 63,40 DM für jede ausgefallene Woche um 13,40 DM bzw. 12,70 DM. Die gleiche Minderung tritt ein, wenn während der Behandlungsdauer innerhalb von 13 Tagen eine vertragsbadeärztliche Behandlung nicht stattgefunden hat.

3. Bei Behandlung von längerer Dauer erhöht sich der Betrag von 67,10 DM bzw. 63,40 DM für jede angefangene Be-