

# Im Einklang mit Selbst und Welt

Meditation und Selbst-Welt-Beziehungen

Bennet Lee Bergmann

Max-Weber-Kolleg Erfurt / Karl-Franzens-Universität Graz

# Im Einklang mit Selbst und Welt

Warum meditieren Menschen eigentlich?

Warum fangen sie an?

Warum machen sie weiter?

# Im Einklang mit Selbst und Welt

Qualitative Erhebung:

1. Narrative Interviews mit Praktizierenden (Zen, Vipassana, Yoga, esoterisch, christlich, therapeutisch...)
2. Autoethnographie

# Im Einklang mit Selbst und Welt

Vermutung:

Meditation verändert das In-der-Welt-Sein, sie verändert den Modus der Beziehungen zu Selbst und Welt

# Im Einklang mit Selbst und Welt

Resonanz und Entfremdung als Beziehungsmodi

Resonanz als vibrierender Draht zwischen zwei Beziehungspartnern, die mit je eigener Stimme in einen Dialog treten, in dem beide gehört werden und sich (gegenseitig) transformieren

# Im Einklang mit Selbst und Welt

4 Strukturelemente der Resonanz:

- Selbstwirksamkeit, reagieren (innen nach außen)
- Berühren lassen, affizieren (außen nach innen)
- Transformation
- Unverfügbarkeit

# Im Einklang mit Selbst und Welt

Resonanztheoretische Fragestellungen:

Nimmt durch eine Meditationspraxis die Wahrscheinlichkeit von Resonanzmomenten und -beziehungen zum Selbst und zur Welt zu?

Resonanzwirkung von instrumentell motivierter Meditation?

# Im Einklang mit Selbst und Welt

Atem als...

- aktives Tun
- (verinnerlichendes) Beobachten
- transformative und transformierte Kraft
- Unverfügbares, Eigenes



# Im Einklang mit Selbst und Welt

Atem als...

- aktives Tun
- (verinnerlichendes) Beobachten
- transformative und transformierte Kraft
- Unverfügbares, Eigenes

**Im Einklang mit Selbst und Welt**

Danke