

## Transzendente Meditation

### Wahrnehmungen

„Leben ohne Stress“, „200 % Leben“, „Erfolgreich durch Meditation“ oder „jüngeres biologisches Alter durch transzendente Meditation“ – mit Slogans wie diesen wirbt die *Transzendente Meditation* (TM) für ihre Angebote. Flyer und Werbebroschüren werden verteilt und laden zu Vortragsabenden ein. Oft findet man auf ihnen ein Bild eines älteren Yogis, des Gründers dieser Meditationsform. Manchmal tauchen TM-Angebote auch im Zusammenhang Ayurvedischer Medizin (s. 6.5) auf.

### Inhalte

Maharishi Mahesh Yogi wurde Anfang des 20. Jahrhunderts in Indien geboren, studierte Physik und begab sich in die Schule verschiedener Brahmanen, Gurus und spiritueller Führer. Seine naturwissenschaftliche Ausbildung und seine spirituelle Erfahrung verband er in der Entwicklung einer einfachen Meditationsmethode. Er publizierte verschiedene Schriften und gründete 1957 die *Geistige Erneuerungsbewegung*, den Vorläufer der *Transzendentalen Meditation*. Er baute ein rasch wachsendes Imperium auf, das sich von Indien aus in alle Welt ausbreitete.

Einige Charakteristika stechen hervor: So verkündete er unter anderem einen „Weltplan der Erlösung“ (1972) oder den sogenannten „Maharishi Effekt“, der besagt, dass nahezu alle Probleme der Welt verschwänden, wenn nur ein Prozent der Bevölkerung TM praktizieren würde. Er gründete Universitäten und eine „Weltregierung des Zeitalters der Erleuchtung“ (1976). Die TM breitete sich in Form von teils spektakulären spirituellen Übungen („yogisches Fliegen“) weiter aus, erlebte aber auch diverse herbe Rückschläge (die Ausübung von TM an Schulen wurde in den USA untersagt). Nur schwache Erfolge verzeichnete die eigene *Naturgesetzpartei* bei diversen Wahlen in Deutschland und Europa. Ebenfalls mit eher mäßigem Erfolg wurde ein Programm zum Bau von „Friedensuniversitäten“ und „Friedenspalästen“ aufgelegt, in denen „yogische Flieger“ und andere Meditierende zum Weltfrieden beitragen sollen.

Maharishi Mahesh Yogi starb 2008, doch seine Organisation scheint sich auch ohne ihren spirituellen Führer und Gründer verfestigt zu haben. Verbreitungszahlen sind schwer zu eruieren. In Deutschland geht man von ca. 1000 TM-Anbieter\*innen aus, weltweit von ca. 50 000. Die Organisation selbst spricht von Millionen Praktizierenden.

Die Praxis wird bestimmt von der Methode der Meditation. Glaubt man den vollmundigen Werbeversprechen, so kann sie sämtliche Probleme der Menschen und der Welt lösen und wird damit selbst zu einer Art Erlösungsweg. Die Einführung in die TM erfolgt in sieben Stufen. Sie beginnt mit Einführungs- und Vorbereitungsvorträgen, es folgen Kurse, Gespräche, Verehrungen verschiedener Hindu-Götter und Gurus, ein „geheimes Mantra“ und das Praktizieren diverser Meditationstechniken. Das gesamte Verfahren ist sehr kostspielig, wobei die ersten drei Etappen (Vorträge und Gespräch) noch kostenfrei sind. Praktiziert man TM schließlich, versinkt man in eine das eigene Gedankengut hinter sich lassende Kontemplation, die man in der Regel zweimal am Tag 20 Minuten lang praktizieren soll.

Die Stufen des Kurssystems bauen aufeinander auf und werden ebenso wie die vollmundigen Heils- und Erlösungsversprechen oder die angeblich wissenschaftlichen Reputationen von verschiedenen Seiten kritisiert.

### **Einschätzungen**

Die TM bestreitet, einen religiösen Charakter zu haben. Es heißt, TM sei eine Technik, ein einfaches Verfahren, das in alle Religionen, Kulturen und Lebensweisen integriert werden könne. In der TM-Praxis spielen jedoch hinduistische Zusammenhänge wie Gurugefolschaft, Initiation und Mantra eine große Rolle. Ohne diese religiösen Elemente kann TM nicht praktiziert werden, und sie werden nicht transparent nach außen kommuniziert – wie beispielsweise das geheim gehaltene Mantra, das eine große Rolle spielt.

Die TM konstatiert immer wieder eine angebliche Wissenschaftlichkeit ihrer Angebote. Es ist jedoch keine unabhängige Studie bekannt, die die behaupteten Erfolge bestätigen würde. Von Kritiker\*innen werden immer wieder die unrealistischen Heils-, Erfolgs- und Selbstoptimierungsversprechungen sowie Intransparenz und totalitäre Strukturen problematisiert. In medizinischer Literatur wird vor der Anwendung von TM im Zusammenhang psychischer Erkrankungen gewarnt – exzessive Ausübung kann zu mentalen Störungen führen.

### **Handlungsempfehlungen**

Es können der TM weder kirchliche Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt noch mit ihr in irgendeiner Art und Weise zusammengearbeitet werden. Es ist darauf zu verweisen, dass der hinduistisch-religiöse Hintergrund zwar geleugnet wird, aber vorhanden ist und dass das Glaubens- und Menschenbild mit dem christlichen nicht in Einklang zu bringen ist.

### **Weitere Informationen**

Edzard Ernst: Praxis Naturheilverfahren. Wissenschaftliche Bewertung, Nutzen-Risiko-Analyse, Entscheidungshilfen, Heidelberg 2001, 95.

Matthias Pöhlmann / Christine Jahn (Hg.): Handbuch Weltanschauungen, Religiöse Gemeinschaften, Freikirchen, Gütersloh 2016, 944-957.

<http://www.relinfo.ch/lexikon/hinduismus/neuere-aus-dem-hinduismus-stammende-religioese-bewegungen/transzendente-meditation-tm>

<https://www.kirchliche-dienste.de/arbeitsfelder/weltanschauungsfragen/evangelische-orientierung>

Erstellt im Auftrag der Konferenz der Landeskirchlichen Beauftragten für Sekten- und Weltanschauungsfragen in der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD).

V.i.S.d.P.: Jürgen Schnare, Haus kirchlicher Dienste, Archivstr. 3, 30169 Hannover.

Stand 03/2020