



N°130

Ursache \ Wirkung • Stille

# Ursache \ Wirkung

Achtsamkeit, Meditation und Lebenskunst



## Stille

### Segen des Dalai Lama

Eine Begegnung der besonderen Art

### Das neue Meditieren

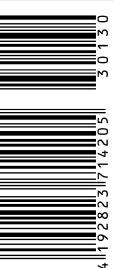
Schwerelos schweben im körperwarmen Salzwasser

### Leise Sprache der Natur

Ist die Natur besonders geeignet, Stille zu hören?

[www.ursachewirkung.com](http://www.ursachewirkung.com)

€ 14,20/CHF 18,10



# Inhalt Ausgabe № 130

## INTRO

- 3 Brief des Herausgebers
- 6 Leserbriefe
- 8 Wissenswertes & (Irr-)Relevantes

## SCHWERPUNKT

- 12 **Das laute Leben**  
In einer Welt voller Lärm und digitaler Ablenkungen sich Orte der Stille schaffen. *V. Busch*
- 14 **Blickfang**  
Buddha-Skizzen von *Thomas Söchtig* führen durch das Heft.
- 20 **Ruhe ins Leben bringen**  
Meditation und Achtsamkeit bieten einen Weg, innere Stille zu finden. *C. Stocker*
- 24 **Sich Stille gönnen**  
Interview: In einer lärmenden Welt Stille finden, scheint eine Herausforderung zu sein. *H. Hertz*
- 28 **Die Macht des Schweigens**  
Stille und Schweigen werden nicht immer positiv empfunden, denn die Absicht formt die Qualität. *A. Pfohlmann*
- 30 **Einfach nur hören**  
Wie kann man es schaffen, trotz der oft intensiven Geräuschkulisse Momente der Stille für sich zu finden? *U. Richard*
- 34 **Unsichtbares Sehen**  
Vier Porträts zeigen Innerlichkeit, die sich den Worten entzieht. *A. Kirchhoff*
- 38 **Gefangen im Alleinsein**  
Einsamkeit hat viele Facetten – sie entsteht nicht nur aus persönlichen Gründen. Welche Auswege gibt es aus der Isolation? *U. Rauchfleisch*
- 42 **Bubble-Interview**  
Ein Musiker, eine ehemalige Zen-Nonne und eine Achtsamkeitslehrerin über innere Ruhe.
- 46 **Die leise Sprache der Natur**  
Ist die Natur besonders geeignet, Stille zu hören? *M. Huppertz*
- 50 **Stille aushalten**  
Ein Selbstversuch in einem mehrtägigen Meditations- und Schweige-Retreat. *S. Sager*
- 54 **Visualisierungen**  
Lärm und Belastung.



## STILLE

Was hören Sie gerade? Fährt vielleicht ein Auto vorbei, fühlen Sie sich von Baulärm belästigt? Lauschen Sie entspannt dem Vogelgezwitscher vor Ihrem Fenster? Unabhängig von der Geschäftigkeit um Sie herum ist es möglich, innere Ruhe zu finden. Stille Momente im Alltag sind wichtig. Sie helfen, Überforderung, Abgeschlagenheit und Anspannung entgegenzuwirken. Schalten Sie einmal alle technischen Geräte aus. Tun Sie nichts. Sitzen Sie einfach nur da. Gar nicht so einfach, nicht wahr? Aber für Geist und Körper können kurze stille Auszeiten eine wahre Erholung sein. Unsere Autorinnen, Autoren und Interviewpartner spüren verschiedenen Möglichkeiten nach, wie sich Stille in den Alltag integrieren lässt:

Dr. Ursula Baatz, Prof. Dr. Volker Busch, Cyril Costines, Ina Hiester, Univ.-Prof. Michael Huppertz, Axel Kirchhoff, Roland Nyanabodhi, Alexandra Pfohlmann, Prof. Dr. Udo Rauchfleisch, Anna Rheindorf, Ursula Richard, Harald Sager, Markus Stockhausen, Thomas Stocker



## Ungewollt allein

Einsamkeit hat viele Facetten – sie entsteht nicht nur aus persönlichen Gründen. Gesellschaftliche und globale Faktoren spielen ebenso eine entscheidende Rolle. Welche Auswege gibt es aus der Isolation?  
*Udo Rauchfleisch, Seite 38*



## Eine Auszeit ohne Reden

Wie es ist, für ein paar Tage bewusst die Stille zu suchen und nur zu meditieren? Ein Erfahrungsbericht aus einem Schweigeseminar.  
*Harald Sager, Seite 50*



## Segen des Dalai Lama

Für Tibeter gibt es kaum etwas Glückverheißenderes, als den Dalai Lama zu treffen. Aber auch für Nichttibeter ist die Begegnung mit dem 89-jährigen buddhistischen Mönch ein Highlight. *Anna Sawerthal, Seite 64*

## Auf der Suche nach Gemeinsamkeiten

Religiöse Bi-Identitäten sind heute weitverbreitet. Für viele Chinesen ist es selbstverständlich, Buddhist und Daoist zu sein. Doch kann man zugleich Buddhist und Moslem sein?  
*Hans-Günther Wagner, Seite 76*



- 56 **Das Gegenteil von Stille**  
Wie Lärmverschmutzung unsere Umwelt, die Tierwelt und unsere eigene psychische und physische Gesundheit gefährdet. *I. Hiester*
- 58 **Ein Ort fürs Bewusstsein**  
Schwerelos in körperwarmem Salzwasser schweben. Warum Floating das neue Meditieren sein könnte. *C. Costines*
- 60 **Kolumne Buddha & Psyche**  
Stilles Leiden. *C. Höller*

## LEBEN

- 62 **Geschmackssachen**  
Zen-Köche stellen ihre Lieblingsrezepte vor. *A. Hafenmayer und A. Kriegenhofer*
- 64 **Der Segen des Dalai Lama**  
Die Begegnung mit dem 89-jährigen buddhistischen Mönch ist ein Highlight. *A. Sawerthal*
- 70 **Kurswechsel: der Moment, der alles änderte**  
Was muss passieren, damit wir unser Leben überdenken und den Entschluss fassen, etwas zu ändern? Drei Personen berichten. *N. Ponath*
- 74 **Frag die Dharma-Lehrenden**  
UW-Lesende wenden sich mit ihren Anliegen an bekannte buddhistische Lehrende.

## DISKURS

- 76 **Annäherungen in den kleinen Dingen**  
Kann man zugleich Buddhist und Moslem sein? *H. G. Wagner*
- 80 **Was viele Buddhisten nicht wissen**  
Die buddhistische Lehre hat der historische Buddha nicht aus dem Nichts erschaffen.
- 84 **Süßigkeiten**  
Teil vier der Reihe „Sechs Vollkommenheiten“: „Freudige Anstrengung“. *L. Besilly*

## FINALE

- 90 **Maries Metta-Morphosen**  
Eine Kolumne von *M. Mannschatz*.
- 92 **Bücher, Filme und Medien**  
Interessante Neuerscheinungen der letzten Zeit.
- 98 **Impressum/Vorschau**



TIPPS

# Ein Ort für das Bewusstsein

Schwerelos in körperwarmem Salzwasser schweben, umgeben von völliger Dunkelheit und Geräuschlosigkeit. Ein Bewusstseinsforscher erklärt, warum Floating das neue Meditieren sein könnte.

Cyril Costines

Stille ist weit mehr als die bloße Abwesenheit von Geräuschen. Sie ist ein komplexes Phänomen, geprägt durch kulturelle, kontextuelle und subjektive Erfahrungs- und Bedeutungsaspekte. Der Komponist John Cage, inspiriert von der Zen-Tradition, betrachtete Stille nicht als akustisches, sondern als mentales Phänomen, das Aufmerksamkeit und Bewusstheit erfordert. Sein Werk „4'33“ verdeutlicht die fließende Grenze zwischen Klang und Stille und regt zum Nachdenken darüber an, wie Erfahrungen von Stille überhaupt ermöglicht werden können.

Während Meditation eine bewährte Methode ist, um Stille zu erleben, bietet „Floatation-REST“, „Restricted Environmental Stimulation Technique“, eine niedrigschwellige Alternative, die auch Menschen mit eingeschränkter mentaler Autonomie oder psychischer Belastbarkeit tiefe Stilleerfahrungen ermöglicht. Diese Methode basiert auf sensorischer Deprivation in einem Isolationstank. Darin schwebt man schwerelos in körperwarmem Salzwasser, umgeben von völliger Dunkelheit und Geräuschlosigkeit.

Der Forscher John Lilly entwickelte in den 1950er-Jahren den Floating-Tank. Er untersuchte die phänomenologischen und psychologischen Effekte reizarmer Umgebungen. Lilly zog dabei Vergleiche zu Meditation sowie zur Einnahme psychotroper Substanzen wie LSD und Ketamin, um Parallelen zwischen diesen veränderten Bewusstseinszuständen aufzuzeigen.

Die Wirkungen von Floatation-REST variieren je nach individueller Absorptionsfähigkeit und durchlaufen oft mehrere Phasen. In der Anfangsphase gewöhnen sich die Anwender an die fehlenden Außenreize und erleben verstärkte interozeptive Wahrnehmungen, das heißt des

Körperinnern, etwa des Atems und Herzschlags. Mit fortschreitender Zeit nehmen das Gedankenwandern und die körperliche Anspannung spürbar ab. Später treten häufig veränderte Bewusstseinszustände auf, die – wie die Psychologin Helena Hruby und Kollegen kürzlich veröffentlichten – zu einer veränderten Wahrnehmung von Zeit und Raum sowie einer Auflösung der Körpergrenzen führen können. Diese Zustände zeichnen sich weiterhin durch tiefe Ruhe, deutliche Stressreduktion und vollständige körperliche Entspannung aus.

Im weiteren Verlauf berichten Anwender häufig von einer völligen Auflösung der Körpergrenzen und einem tiefen Einheitserleben, das oft mit mystischen Erfahrungen einhergeht. Diese Zustände zeigen eine hohe Übereinstimmung mit den sogenannten „minimalen phänomenalen Erfahrungen“, „MPE“, bei denen reine Bewusstheit ohne jegliche oder bloß mit minimalen Erlebnisinhalten gegeben ist.

Ein zentrales Merkmal von MPE ist der Zusammenbruch des Welt- und Selbstmodells, der mit dem Verlust des Ich-Gefühls und der dualistischen Strukturiertheit des Erlebens einhergeht. Gleichzeitig tritt eine inhaltsarme oder inhaltsleere, wache Präsenz auf, die durch eine besondere epistemische Offenheit gekennzeichnet ist. In diesem Zustand kann die Wahrnehmung von Zeit und Raum in Zeit- und Raumlosigkeit übergehen, während das Umherschweifen der Gedanken vollständig zur Ruhe kommt.

In der Pilotstudie beschrieben Teilnehmer Zustände völliger Gedankenleere, die von tiefer Akzeptanz und einem Gefühl des Loslassens begleitet waren. Diese Erfahrungen waren zugleich mit fokussierter Aufmerksamkeit und geistiger Klarheit verbunden. Die Zen-Äbtissin Nicole Baden, die an einer phänomenologischen

Pilotstudie teilnahm, beschrieb Floatation-REST als eine mühelose Methode, das Denken zu unterbrechen. Durch die sensorische Deprivation gelangte sie in einen kategoriefreien Zustand, der es ihr erlaubte, vollständig präsent zu sein. Sie stellte fest, dass eine Stunde im Floating-Tank die Wirkung mehrerer Tage intensiver Meditationspraxis hatte.

Neben der phänomenologischen Forschung besteht auch ein bedeutendes Interesse an der neurophysiologischen Messung dieser Zustände. Die Untersuchungen in nasser Umgebung sind jedoch mit erheblichen Herausforderungen verbunden.

Im Rahmen einer aktuellen Machbarkeitsstudie, die das Potenzial hat, die Floatation-REST-Forschung maßgeblich voranzutreiben, konnte erstmals das Verfahren der „funktionellen Nahinfrarotspektroskopie“, „fNIRS“, erfolgreich im Tank angewendet werden. Obgleich die Datenanalyse noch aussteht, ist zu erwarten, dass neuronale Aktivitätsmuster identifiziert werden, die denen während tiefer Absorptionszustände in der Meditation ähneln.

Die Erforschung von Floatation-REST birgt das Potenzial, unsere Bewusstseinskultur auf grundlegende Weise umzugestalten. Die erleichterte Zugänglichkeit zu veränderten Bewusstseinszuständen, insbesondere zu MPE, bedeutet zugleich eine Demokratisierung des Zugriffs auf transformative Erfahrungen für eine breitere Öffentlichkeit. Statt der strengen Selbstdisziplinierung, die für die Meditationspraxis erforderlich ist, oder der Risiken psychedelischer Substanzen bietet Floatation-REST eine sichere Alternative mit geringeren Anforderungen – und schlägt so eine Brücke zwischen wissenschaftlichem Diskurs, meditativer Praxis und dem öffentlichen Bewusstseinsverständnis.

In einer Zeit, die durch eine ständige Reizüberflutung geprägt ist, gewinnt die Kultivierung innerer Stille zunehmend an Bedeutung. Dabei könnte Floatation-REST eine Schlüsselrolle einnehmen, indem sie dazu beiträgt, sowohl mentale Resilienz, Wohlbefinden und Stressreduktion als auch ein besseres Verständnis der Natur des Bewusstseins zu fördern. ✧

*Meditierende sind eingeladen, als Probanden an der Forschung zu Floatation-REST und Meditation teilzunehmen: [www.contemplative-lab.de](http://www.contemplative-lab.de).*

Wer mehr über „minimale phänomenale Erfahrungen“ erfahren will, dem sei folgende Literatur des Bewusstseinsphilosophen Thomas Metzinger empfohlen:

Thomas Metzinger, *Der Elefant und die Blinden*, Berlin Verlag 2023

Die Studie von Helena Hruby und Kollegen am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene (IGPP), Freiburg: Hruby H., Schmidt S., Feinstein J. S., Wittmann M. (2024). Induction of altered states of consciousness during Floatation-REST is associated with the dissolution of body boundaries and the distortion of subjective time. *Scientific Reports*, 14(1), 9316.



Cyril Costines, Wissenschaftler am Universitätsklinikum Freiburg und am IGPP Freiburg, erforscht die phänomenologischen und neurophysiologischen Effekte von Psychedelika, Meditation und Floatation-REST auf das Bewusstsein. [www.costines.info](http://www.costines.info)

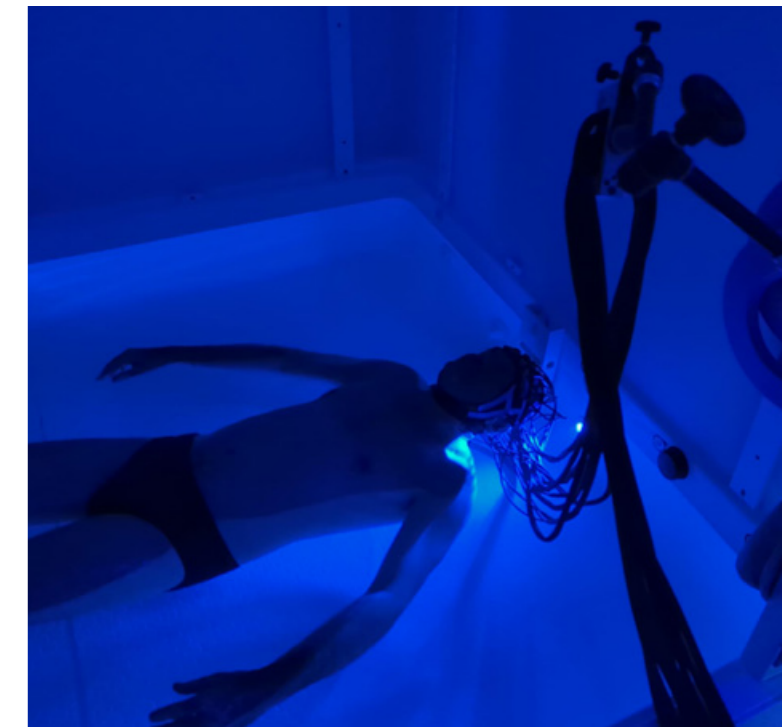
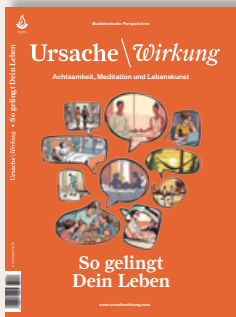


Foto © Cyril Costines

# Wir würden sie sofort kaufen!

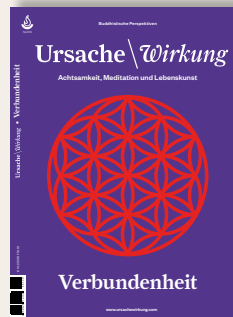
Bestellen Sie einzelne Ausgaben ab 6,90 €  
[www.ursachewirkung-marktplatz.com](http://www.ursachewirkung-marktplatz.com) oder  
+49 (0) 731 403 211 92



UW N°126



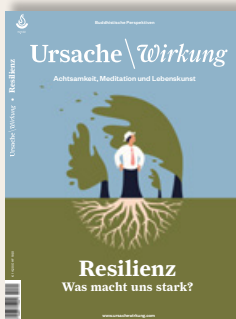
UW N°127



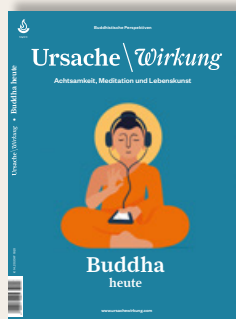
UW N°128



UW N°129



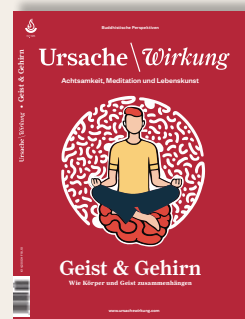
UW N°122



UW N°123



UW N°124



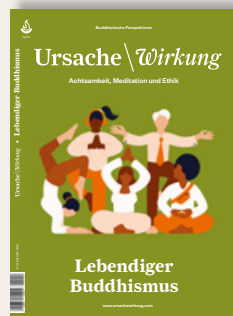
UW N°125



UW N°118



UW N°119



UW N°120



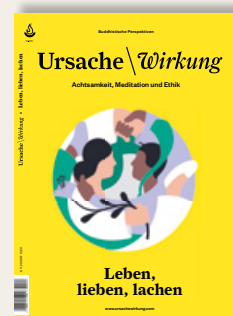
UW N°121



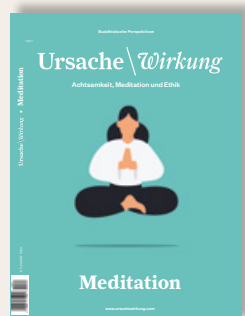
UW N°114



UW N°115



UW N°116



UW N°117