

INHALTSVERZEICHNIS

I. VORBEMERKUNG	7
II. MEDITATIONSFORMEN.....	9
1. Definitionsversuche.....	9
2. Meditation mit Bewegung.....	11
3. Meditation ohne Bewegung	11
4. Klinisch standardisierte Meditationsverfahren	16
III. PHÄNOMENOLOGIE DER MEDITATIONSERFAHRUNGEN	17
1. Meditationserfahrungen	17
2. Meditationstiefe.....	19
3. Exkurs: Stufen der konzentrativen Meditation	20
4. Meditation und mystische Erfahrungen	23
4.1 Kennzeichen und Typen mystischer Erfahrungen	23
4.2 Mystische Erfahrungen und Pathologie	27
4.3 Mystische Erfahrungen im religiösen Kontext	28
IV. DIE WISSENSCHAFTLICHE ERFORSCHUNG DER MEDITATION.....	30
1. Psychophysiologische Korrelate meditativer Zustände	32
1.1 Elektrokortikale Korrelate meditativer Zustände.....	32
1.2 Neurofunktionelle Effekte.....	34
2. Funktionskomponenten der Meditation	38
2.1 Aufmerksamkeitsmodulation	39
2.2 Emotionsregulation	43
V. KLINISCHE ANWENDUNG VON MEDITATIONSVERFAHREN	47
VI. RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN	50
VII. AUSBLICK.....	52
LITERATUR	54

GLOSSAR 58