

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Hebammenverband
<b>Band:</b>	77 (1979)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Die andere Seite der Transzendentalen Meditation (TM)
<b>Autor:</b>	Wunderli, Jürg
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-950646">https://doi.org/10.5169/seals-950646</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Auf den 1. November, nach vier Wochen Ferien, begannen wir mit einem 10wöchigen Kurs in unserer Schule. Unsere Klasse bestand nur noch aus 13 Schülerinnen. Diese Schulwochen waren streng und forderten von uns den ganzen Einsatz. Nach Neujahr begann ein neues Praktikum im Operationssaal. Während den ersten Tagen fand ich das Zuschauen sehr interessant, konnte ich mir doch endlich ein Bild machen von der Vielfalt der Operationen. Doch bereits nach kurzer Zeit empfand ich den ganzen Operationssaalbetrieb als langweilig, da sich dieselben Operationen immer wiederholten. Was mir sehr fehlte war eine Beziehung zu den Patienten. Selten wusste ich etwas mehr über einen Menschen und wie es ihm während dem Spitalaufenthalt erging. Der ganze Ops-Alltag erschien mir als allzu unpersönlich. Dies änderte sich jedoch schon im nächsten Praktikum, in der Psychiatrie. Hier fand ich einmal, was mir sonst oft im Akutsipital fehlt: Ich durfte, ja «musste» mir Zeit nehmen für diese Menschen. Ich konnte mich mit ruhigem Gewissen zu einem Patienten über längere Zeit hinsetzen, ihm zuhören, mit ihm sprechen, spazierengehen usw., ohne dass ich Angst haben musste, die Tür würde aufgehen und eine Vorgesetzte würde mich auffordern, eine Arbeit zu erledigen, die sicher auch später erledigt werden könnte. Noch nie zuvor habe ich mit solcher Freude und Befriedigung an einem Ort gearbeitet wie dort. Dadurch war ich viel ausgeglichener und aufmerksamer den Patienten gegenüber, wie diese fühlten und dementsprechend auf mich reagierten. Leider verging diese Zeit zu rasch.

Nun folgten schwerere Wochen. Seit über sechs Monaten hatte ich nicht mehr am Krankenbett gearbeitet. Schon während den ersten Tagen auf der Gynäkologie musste ich mit Entsetzen feststellen, wie vieles ich vergessen hatte, nicht konnte, und vor allem wie grosse Mühe mir alle Arbeit bereitete. Ich sah, dass mir die Routine noch vollkommen fehlt und dass ich noch so vieles lernen muss. Ich brauchte manchen Tag, bis mir die Arbeit leichter aus den Händen lief und bis sie mir auch wieder mehr Freude bereitete.

---

Wem nicht zu raten ist,  
dem ist auch nicht zu helfen.

## Die andere Seite der Transzendentalen Meditation (TM)

Von Dr. Jürg Wunderli, Zürich

Nicht zum erstenmal gewährt die Schweizerische Ärztezeitung Anhängern der Transzendentalen Meditation (TM) Raum, um die angeblich durchwegs positiven Auswirkungen der TM auf die Heilkunde zu verkünden. In der Nr.39/1978 fand man sogar einen ausführlichen Artikel eines Mediziners der sogenannten «Maharishi European Research University» Seelisberg. Es geht mir nun nicht darum, die TM zu verurteilen, sondern aufgrund eigener Erfahrungen, Begegnungen und durch Literaturstudium zu einer etwas umfassenderen Betrachtungsweise beizutragen.

Asiatische Techniken der Meditation sind nicht eine Ausnahmeerscheinung in der Menschheitsgeschichte; tatsächlich hat jede Entwicklungsstufe der Menschheit Methoden zur Selbsterzeugung von ekstatischen und tranceartigen Ausnahmezuständen gekannt. Die ältesten Zeugnisse in dieser Richtung, Höhlenbilder aus Trois-Frères, sie entstanden in der jüngsten Epoche der Altsteinzeit (40000 bis 10000 v. Chr.), beweisen dies. Asien, und hier wegleitend der altindische Yoga, hat derartige Techniken nur verfeinert und besonders ausgebaut. Auffällig ist dabei, dass die Ausnahmezustände im Laufe der Entwicklung eine wichtige Wandlung erfuhren: Am archaischen Anfang finden wir in der Regel einen Überschuss von Bewegung, verbunden mit beschwörender Erregung – den rituell-magischen Tanz –, und die Gedanken befinden sich auf wilder Reise vom Zauberer (Schamanen) zu den Geistern. Nicht nur Einzelpersonen, sondern auch ganze Gruppen können Trancezustände selbst erzeugen, meist mit Hilfe ritueller Anrufungen der Götter, rhythmischen Pauken- oder Trommelschlägen und langsam schwingenden, immer rascher werdenden Körperbewegungen. An die Stelle der archaischen Ekstase – die aber auch später in oft profanisierter Form (Beat, Soul) immer wieder durchbricht – tritt mit der Zeit die verinnerlichte Enstase der Meditation: Die wilde Bewegung weicht einer extremen Bewegungslosigkeit, und der ekstatische Gedankenflug wird

durch Konzentration maximal eingeengt zu einem Zustand völliger Gedankenleere. Dieser Endzustand wird von der Yogis als «Überbewusstsein», «kosmisches Bewusstsein», «vierter Bewusstseinszustand» oder «Zustand des reinen Bewusstseins» bezeichnet. Gemeint ist ein Zustand, da alle abschweifenden oder an Objekten haftenden Gedanken völlig fehlen; das Bewusstsein ist leer, «rein», kristallklar wie ein ruhiger Bergsee. C.G. Jung hat stets bestritten, dass es sich hier überhaupt um einen Bewusstseinszustand handle, fehlt doch auch das Bewusstsein des eigenen Ich. Er hatte alle derartige Zustände einem Untertauchen in das Unbewusste gleichgesetzt. Tatsächlich haben manche Yoga-Trancezustände mehr mit extremer Bewusstseinseinschränkung und Apathie zu tun als einem besonders reinen und klaren Bewusstsein. Und weiter ist zuzugeben, dass jemand, der Zustände des «objektfreien Bewusstseins» nicht wenigstens ahnungswise erlebt hat, deren Existenz mit dem logischen Verstand wohl immer bestreiten muss. Meine persönliche Meinung ist hier nicht massgebend, doch bin ich von der – vielleicht nicht allzu häufig anzu treffenden – Existenz überbewusster, objektfreier Bewusstseinszustände überzeugt, wobei dann eben das Bewusstsein merkwürdigerweise nicht herabgesetzt, sondern zu besonderer Helligkeit gesteigert ist. Nun baut auch die TM ganz auf der Existenz «reiner» Bewusstseinszustände auf. Im Gegensatz aber zu allen bisherigen asiatischen Lehrmeinungen röhmt sie ihre Technik als äusserst einfach, von jedermann mit Leichtigkeit erlernbar und völlig unabhängig von Religion, Weltanschauung und Lebensweise. Worum es sich bei dieser Technik denn handelt, wird in den offiziellen Publikationen nicht verraten, im Artikel von Oliver Werner so wenig wie in der «Bibel» der TM-Anhänger, dem Buch «Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens» vom Guru der TM, Maharishi Mahesh Yogi.

Die tatsächliche Einführung in die Technik hängt von zwei Voraussetzungen ab: erstens dem Wunsch, «glücklich» zu werden, zweitens der Einweihung durch einen speziell ausgebildeten Initiator gegen einen bestimmten Obolus. Die Meditation der Mitglieder wird dann von einem Checker kontrolliert. Bei der Einweihung erhält der Anfänger ein Mantra, das speziell auf ihn persönlich

lich zugeschnitten sein soll und das er streng geheim behalten muss. Die Geheimhaltung wurde und wird jedoch immer wieder durch Abspringer durchbrochen, und so erfährt man auch, dass alle Anfänger fast dasselbe Mantra erhalten. Ein häufiges Mantra der TM ist «Aing», das dem altindisch-tantrischen Mantra «Aim» entspricht. Es handelt sich um sogenannte Keimsilben (Bija), von denen eine ganze Reihe seit Jahrtausenden im klassischen und besonders tantrischen Yoga bekannt sind (ausser Aim etwa auch Hrim, Kleem, Krim, Hum usw.). Eine Keimsilbe hat keinen Wortsinn und kann nicht übersetzt werden; dennoch ist sie nicht – wie westliche Gelehrte oft meinten – «sinnloses Geplapper», sondern nach yogisch-tantrischer Auffassung verkörpert jede Silbe einen bestimmten Aspekt der Gottheit bzw. eine Göttin. Der Liebesgöttin Kali ist beispielsweise das Mantra Krim zugeordnet. Das Mantra wird nun zur Meditation benutzt, indem der Meditierende leise murmelnd oder auch nur in Gedanken «sein» Mantra, das ihm der Guru (Meister) bei der Einweihung verordnet hat, ständig wiederholt, eine Viertelstunde, eine halbe Stunde, oft stundenlang. Dabei ist die Überzeugung massgebend, dass durch die ständige Wiederholung die Göttin des Mantra dazu gezwungen werden kann, sich zu offenbaren, so dass zuletzt der Meditierende die Macht der betreffenden Göttin erlangt. Weil die blosse Kenntnis des Mantra und auch dessen Wiederholung nichts nützt, wird verständlich, welch ungeheure psychische Macht schon deswegen ein Guru im Yoga und Tantrismus erlangen konnte (oder heute noch kann), wie vollständig sich ihm die Schüler ausliefern und ihn mit Gott selbst identifizierten.

Was die TM praktiziert, ist nichts anderes als eine modernisierte, dem abendländischen Geist angepasste Form der Mantra-Meditation. Um den durchaus altindischen – also keineswegs religiösen oder weltanschaulich unabhängigen Hintergrund! – zu verschleiern, wird die Wirkung der TM pseudowissenschaftlich erklärt: Die Gedanken sollen von ihrer Quelle über subtile zu immer gröberen Schichten aufsteigen und schliesslich an der Oberfläche bewusst werden. Die Technik der TM soll darin bestehen, dass die Gedankenblasen schon in früheren Phasen der Entwicklung, zuletzt an der Quelle

selbst, erfasst werden. Schliesslich komme der Akt des «Transzendentieren», wenn auch die Quelle der Gedanken überschritten werde; dadurch gelange man in das «absolute, reine Sein» in die «höchste Seligkeit». Der ganze Prozess erfolge, einmal angefangen und eingeübt, immer mehr von selbst, «automatisch».

Wenn Olivier Werner in seinem Artikel die mannigfältigsten Auswirkungen der TM auf den Körper beschreibt, ist daran an sich nicht viel auszusetzen. Physiologische Begleiterscheinungen (z.B. Änderungen der Stoffwechselrate, des Sauerstoffverbrauches, des elektrischen Hautwiderstandes oder des EEG) kennt man schon seit Jahren; zwei japanische Ärzte, Kasamatsu und Hirai, beschäftigten sich jahrelang mit dem EEG der Zen-Meditationszustände und veröffentlichten ihre Ergebnisse 1966; einen wichtigen Beitrag lieferte R.K. Wallace 1970 mit seiner medizinischen Dissertation über die physiologischen Wirkungen der TM. Man kann mit einem Recht die Hypothese eines «vierten Bewusstseinszustandes» aufstellen. Ob es sich dabei aber um den im Yoga und Zen gemeinten, nur unter ausserordentlichen, jahrelangen Anstrengungen erreichbaren «Zustand des reinen, kosmischen Bewusstseins» handelt und inwiefern dieser mit dem von den TM-Leuten gepriesenen, sozusagen «kinderleicht» zu erwerbenden höchsten Bewusstseinszustand vergleichbar ist, das sind zwei ganz andere Fragen, die durch noch so wissenschaftliche Darlegungen über körperliche Phänomene nie mals gelöst werden können. Auch die angepriesenen psychologischen Wirkungen der TM, die «Stabilisierung und Harmonisierung» der Persönlichkeit, die «Abnahme von Nervosität und Neurotizismus», die «Entstressung», letzten Endes ein Zustand der Leidlosigkeit, der höchsten Seligkeit, überzeugen nicht. Ihre Anpreisung in höchsten Tönen ist Propaganda, wobei ich nicht verkenne, dass die Anhänger einer bestimmten Glaubenslehre, besonders östlicher Prägung, mit der bedingungslosen psychischen Hingabe an einen Guru wie Maharishi Mahesh Yogi subjektiv durchaus beruhigende, antidepressive, beglückende, ja sogar beseligende Empfindungen erleben können. Nur: auf den Glauben – und zwar auf den bedingungslosen Glauben – lässt sich keine objektive Beweisführung gründen. Grundsätzlich

wollen wir also mögliche entstres sende und andere psychische Wirkung der TM nicht bestreiten (dies zeigten auch eigene Erfahrungen mit der Mantra-Meditation), so wenig wie bezweifelt werden kann, dass da und dort der Drogentrip durch den «transzendentalen Trip» ersetzt werden konnte. Derartigen Positiva ist die masslose Selbst überschätzung der TM-Leute auch in ihrer Propaganda gegenüberzusetzen; denn wenn die Mitglieder der «Weltregierung für ein Zeitalter der Erleuchtung» den Anspruch erheben, mit ihrer Lehre und Technik alles Kranksein, alle Konflikte privater oder sozialer Natur, überhaupt alles Leiden in der Welt im Verlaufe weniger Jahre zu beseitigen, darf man an der gesunden Verstandestätig keit dieser Leute durchaus zweifeln. Im Artikel von Olivier Werner kommt die Selbstüberschätzung auf nicht so plumpe Weise zum Ausdruck. Immerhin ist auch hier die Rede von «perfekter Ausgeglichenheit» zwischen Körper und Geist, «harmonisierender Wirkung auf die Gesamtgesellschaft» und ei nem künftigen Zustand, da in einer Gesellschaft «negative Einflüsse kaum mehr zur Geltung kommen». Schliesslich muss ich aber doch auch eine handfeste Warnung befügen, die meiner psychotherapeutischen Tätigkeit entspringt. Ich habe einige ehemals fortgeschritte ne TM-Jünger kennengelernt, die durch die TM in immer schlammere psychophysische Zustände gerieten. Es gibt TM-Meditierende, die sich schliesslich in psychiatrische Behandlung begeben müssen. Andere geraten in eine völlige Welt fremdheit und bleiben im Netz nar zisstisch-regressiver «Seligkeit» und Gebundenheit an den Guru versponnen. Es war beispielsweise den Yogis von jeher bekannt, dass Meditation das Unbewusste heftig aufrütteln kann. Gerade zur Meiste rung derartiger seelischer Krisen diente der erfahrene Guru. Erfahrung in psychologischen oder gar psychiatrischen Belangen kann nun von den TM-Initiatoren und -Chekkern kaum erwartet werden. Treten beim Meditierenden Schwierigkeiten auf, fordern sie zum vermehrten Üben auf und versichern, damit werde gewiss alles bald viel besser. Damit ist zumindest psychisch labilen Persönlichkeiten nicht geholfen. Wenn sie infolge ihrer Schwierigkeiten abspringen oder beim Psychiater landen, mag der Kerntrupp der Gläubigen dadurch «rein» bleiben; aber es passt äusserst schlecht

# Für ein ganz besonderes Baby eine ganz besondere Pampers:



## Die Pampers für Frühgeborene.

Diese Pampers wurde speziell entwickelt für Frühgeborene und ihre besonders intensive Pflege:

### Das Besondere für's Baby:

- Massgeschneiderte Spezialgrösse für Babys unter 2500 g.
- Die Trockenschicht und das weiche Saugkissen sorgen dafür, dass auch das frühgeborene Baby sich wohlfühlt.

### Das Besondere für die intensive Pflege:

- Diese Pampers entspricht dem hohen hygienischen Standard auf Frühgeborenen- und Intensivstationen. Pampers für Frühgeborene sind vor der Verpackung sterilisiert worden.
- Die mehrfach wiederverschliessbaren Klebebänder erleichtern die Überwachung des Frühgeborenen durch das Pflegepersonal – besonders im Inkubator. Noch frische Pampers können dadurch weiter verwendet werden.
- Dank der speziellen Konstruktion und Beschaffenheit von Pampers, gibt es zusätzliche Zeitersparnis durch weniger Wäsche- wechsel.

Mit der Pampers für Frühgeborene ist Pampers ein komplettes Wickelsystem, das alle Anforderungen auf Neugeborenenstationen und in Kinderkliniken erfüllt.

**Pampers Babys  
haben einen trockeneren Start ins Leben.**



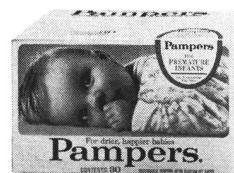
Wir informieren Sie gern umfassend über die Pampers für Frühgeborene und das komplette Pampers-Programm, wenn Sie uns diesen Coupon schicken.

Klinik \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_



Ärzte- und Klinikberatung  
Procter & Gamble AG  
80, rue de Lausanne  
1211 Genève 2

zum Versprechen, die TM erlöse den Menschen von allem Leiden. Die psychische Abhängigkeit vom Guru, in die der TM-Jünger gerät, ist auch nicht gerade ein Zeichen seelischer Reife. Tiefenpsychologisch gesehen handelt es sich, wie erwähnt, um eine Regression. In der gemeinsamen Regression von seinesgleichen lässt sich subjektiv vielleicht selig leben; als Rezept für die Befreiung und Seligwerdung der Welt möchte ich dies aber nicht bezeichnen.  
(Aus: «Schweizerische Ärztezeitung»)

## Bücher – Broschüren

### Kinder haben Rechte

In der von Elend, Unverstand und Grausamkeit überschatteten Geschichte der Kindheit ist die völkerrechtliche Anerkennung der Rechte des Kindes ein Lichtblick. Damit Kinder in Zukunft nicht mehr schutz- und rechtlos seien, proklamierte die UNO-Vollversammlung am 20. November 1959 die Rechte des Kindes. Als Mitglied des Kinderhilfswerkes der Vereinten Nationen (UNICEF) ist die Schweiz ebenfalls Adressat der in dieser Deklaration enthaltenen Grundprinzipien. Die erwähnte UNO-Erklärung «Kinder haben Rechte» ruft Eltern, Lehrern und anderen für das Kind wichtigen Bezugspersonen, aber auch Amtsstellen und Behörden die biologischen und psychologischen Grundbedürfnisse des Kindes in Erinnerung. Ferner verlangt sie die Beachtung der dem Kinde um seiner Persönlichkeit und Würde willen zustehenden verfassungsmässigen Grundrechte.

Die UNO-Erklärung «Kinder haben Rechte» umfasst zehn Grundsätze. Sie bilden die systematische Grundlage einer soeben im Pro Juventute-Verlag erschienenen Arbeit über jugend- und familienpolitische Angebote, Probleme und Postulate. Es handelt sich um eine Übersicht für Laien und Fachleute, die vielfache Zusammenhänge aufzeigt und terminologische Klärungen anstrebt. Thematische Schwerpunkte werden gesetzt bei folgenden Problemkreisen: *Persönlichkeitsrechte, Eltern-Kind-Verhältnis, Jugendhilfe, Jugendschutz, Gesundheitsvorsorge und Versicherungsschutz für Mutter und Kind.* Schliesslich

enthält die Arbeit einen Katalog familienpolitischer Postulate zur Verwirklichung auf kommunaler, kantonaler und eidgenössischer Ebene.

Dr. Hans Farner, Rechtsanwalt: *Kinder haben Rechte*, Pro Juventute-Verlag, Zürich 1979, 67 Seiten, Fr. 5.– Zu beziehen: Pro Juventute-Verlag, Postfach, 8022 Zürich.

Bund Schweizerischer Frauenorganisationen, Winterthurerstrasse 60, 8006 Zürich

Broschüre:

### Gleicher Lohn für gleichwertige Arbeit

Bundesgerichtsentscheid im Falle Suzanne Loup.  
Preis: Fr. 4.– (+ 50 Rp. Versand)

### Gelenkschutz im täglichen Leben

Im Alltag üben wir hunderterlei Tätigkeiten auf eine Art und Weise aus, die für unsere Hand- und Fingergelenke schädlich sind. Damit leisten wir einer frühzeitigen Abnützung Vorschub. Besonders die Hausfrau neigt schon bei einfachen Küchenarbeiten, wie zum Beispiel beim Öffnen von Dosen und Büchsen immer wieder zu Fehlstellungen und Fehlhaltungen der Finger- und Handgelenke. Die Beachtung einiger einfacher Regeln können hier mithelfen, einer Abnützung vorzuzeigen.

Die Schweizerische Rheumaliga hat eine Broschüre herausgegeben, die dem Kranken, vor allem den Polyarthritisc-Patienten zeigen soll, wie er schmerzhafte Situationen durch schonende Bewegungen von Hand- und Fingergelenken vermeiden kann.

Erhältlich bei der Schweizerischen Rheumaliga, Lavaterstrasse 4, 8002 Zürich, zum Preis von Fr. 1.–

### Tagung in der Paulus-Akademie in Zürich

### Engagement im Beruf

Referat von Herrn Dr. Bucher, Aarau.

Was heisst Engagement?

Teilnahme – Einsatz, nötigerweise Aussetzen (Kritik) – Personell, mitmenschlich, Dinge, Sachen.

Nur durch Engagement können wir Wirklichkeit erfahren.

Voraussetzung: Inneres Gepacktwerden, Betroffensein.

Antwort: Durch die Tat, Bindung, Hingabe.

### Stress aus ärztlicher Sicht

Referat von Herrn Dr. Bucher, Aarau.

### Der Begriff Stress:

Druck – unspezifische Antwort des Körpers auf eine ihm gestellte Aufgabe.

Was ist Stress? Verhaltensstörung – eine Krankheit – oder ?

### Berufliche Belastbarkeit

Abhängigkeit – betriebliche Faktoren – Arbeitszeit – Personalbestand – Organisation.

**Persönliche Faktoren**  
Seelisches Befinden.

### Konflikte im Spital

Referat von Frau Oberin Erni, Tiefenauhospital, Bern.  
Das Referat wurde in Nr. 2/1979 der «Schweizer Hebamme» abgedruckt.

### Engagiert aus der Sicht des Ethikers

Referat von Dr. Albert Ziegler, Zürich.

Wie muss ich mich selber verhalten, beruflich, um ein guter Mensch zu werden, um mich selber verwirklichen zu können, dass mein Leben glückt?

### In Spannung

Kann ich mich trotzdem verwirklichen, dass mein Leben glückt und mein Beruf ein gefreuter Beruf werden kann?

Was muss ich tun, um gute Patienten und Angehörige zu bekommen?

Belastungsfähigkeit mitbringen. Belastbarkeit stärkt und erhöht – stabile seelische Gesundheit mitbringen.

Wie wird Belastbarkeit gestärkt, vergrössert?

In der Routine geübt, aber nicht draufgehen – Die Routine hilft etwas mehr zu tun als nur Routine.