

PSYCHOLOGIE HEUTE

TATTOOS

Was steckt hinter dem Boom?

WOHLBEFINDEN

Wir können unsere Gefühle selbst steuern

PSYCHIATRIE

Die neuen Kleider der Hysterie

HEILKRAFT MEDITATION

Wie Sie durch Innehalten Körper und Seele stärken

Die heilende Kraft der Meditation

Meditation macht den Geist frei. Das stimmt und ist doch nur ein Teil der Wahrheit. Zunehmend wird die Bedeutung dieser mentalen Praxis als Heilmittel deutlich. Wer gesund werden oder bleiben will, sollte Meditation in sein Leben integrieren.

Nur, wie schafft man das?

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

Meditation verändert. Wir gehen mit uns selbst, unserem Körper und mit anderen Menschen anders um

Das ist das Ende Ihrer Karriere.“ Diesen Satz bekam der amerikanische Psychologe und Hirnforscher Richard Davidson Anfang der 1970er Jahre von seinem Doktorvater zu hören, als er ihm sein Dissertationsthema „Wie wirkt Meditation?“ präsentierte. Heute ist Meditation als Forschungsobjekt kein Karrierehindernis mehr – fast täglich erscheinen neue, eindrucksvolle Belege dafür, dass Meditation eine heilende Kraft für Körper und Seele ist. Und Davidson gilt inzwischen als Star in der internationalen Meditationsforscherszene.

Dass die Fokussierung auf ein Meditationsobjekt, den Atem beispielsweise, die Konzentrationsfähigkeit steigert, ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Viel aufregender findet Richard Davidson die neuen Hinweise, dass Meditation die Art und Weise, wie wir mit uns selbst, unserem Körper, unserer Gesundheit und anderen umgehen, radikal verändern kann. Fast täglich erscheinen neue eindrucksvolle Belege dafür, dass Gesundheit im Kopf beginnt und mentales Training Spuren im Gehirn hinterlässt. MRT-Aufnahmen zeigen, dass regelmäßige Meditation zahlreiche Hirnregionen verändert und jede Meditationsform auf unterschiedliche Weise die Architektur des Gehirns und damit langfristig auch das Verhalten beeinflusst. Nicht nur wenn wir Tango tanzen oder ein neues Instrument lernen, bilden sich im Gehirn neue Verknüpfungen, auch bei der Übung der Versenkung, bei der scheinbar nichts passiert, ist das Gehirn hochaktiv. So aktiviert beispielsweise die Mitgefühlsmeditation, bei der man sich bedingungslos für das eigene Wohlergehen und das aller anderen öffnet, den Übergangsbereich zwischen Schläfen- und Scheitellappen und stärkt die innere Balance und die Bereitschaft, aktiv zu helfen.

Gemeinsam mit Daniel Goleman hat Davidson jetzt das Buch *Altered Traits* veröffentlicht. Darin beleuchtet das Autorenduo erfrischend kritisch und differenziert den aktuellen Forschungsstand zur Meditation und filtert die stärksten Befunde mit der größten Relevanz heraus.

Schmerzmittel

Als besonders eindrucksvoll bewerten Davidson und Goleman eine Studie, in der das Schmerzempfinden von Zenmeditierenden getestet wurde. Im Vergleich zu anderen Probanden reagierten die Zenmeditierenden auf Schmerzreize wie auf neutrale Empfindungen. Eine mögliche Erklärung dafür: Im Gehirn steuern zwei unterschiedliche Areale das Schmerzempfinden. Eins ist für die körperliche Empfindung von Schmerz zuständig, das andere für die damit verbundenen Gefühle. Die Zenmeditierenden nahmen zwar die Schmerzsignale wahr, reagierten jedoch mit ihren Gefühlen und Gedanken weniger oder gar nicht darauf. „Sie schienen eine nicht wertende neutrale Strategie im Umgang mit Schmerz anzuwenden“, so Davidson.

Für Davidson eröffnen sich dadurch neue Wege für Schmerzpatienten, die meist mit suchterregenden Opiaten behandelt werden. Meditation könnte ein Ausweg aus dem Teufelskreislauf sein. Ein therapeutisches Mittel ohne unerwünschte Nebenwirkungen, das die Selbstwirksamkeit stärkt. Davidson konnte nachweisen, dass das Gehirn von Meditationserfahrenen unter Schmerz hochaktiv ist, davor und danach jedoch völlig entspannt. Bei Ungeübten hingegen feuert die sogenannte Schmerzmatrix bereits los, bevor das Schmerzsignal ankommt, und bleibt auch dann noch aktiv, wenn die körperliche Pein bereits lange abgeklungen ist. Meditation verändert also nicht den Schmerz an sich, sondern das Verhältnis zu ihm.

Stressbremse

Dass Meditation auch das Verhältnis zu Stress verändert und sogar den Pegel des Stresshormons Kortisol senkt, ist schon seit längerem bekannt. Ein chronisch erhöhter Kortisolspiegel wird mit Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Schlafstörungen, Herzerkrankungen in Verbindung gebracht und trägt auch zu Angstzuständen, Stimmungsschwankungen und vielen psychischen Störungen bei. Tragischerweise tötet Kortisol Hirnzellen ab, indem es sie buchstäblich zu Tode stimuliert.

Der *Trier Social Stress Test* gilt heute international als das valideste und am besten standardisierte Ver-





fahren, mit dem sich Angst und akuter Stress unter Laborbedingungen erfassen lassen. Er spielt auch in der Meditationsforschung eine herausragende Rolle. Die Probanden müssen einer vollkommen desinteressiert wirkenden Kommission unter anderem ihre Vorzüge präsentieren und im Schnelldurchlauf Kopfrechenaufgaben lösen. Normalerweise spielt der Kortisolspiegel verrückt in einer akuten Stresssituation, in der man massiv abgelehnt wird und gleichzeitig Leistung bringen muss. Nach einem achtwöchigen Meditationstraining aber steigt der Spiegel des Stresshormons weniger stark an und fällt nach Testende schneller wieder auf sein ursprüngliches Maß zurück. Da ein chronisch erhöhter Kortisolspiegel die Immunabwehr schwächt, ist Meditation eine Art Schutzprogramm für das Immunsystem.

Entzündungshemmer

Gemeinsam mit Kollegen des Instituts für biomedizinische Forschung in Barcelona zeigte Richard Davidson, dass bei Meditationserfahrenen nach einem Tag intensiven Übens die Aktivität von Entzündungsmarkern sank. Da Entzündungen eine wesentliche Komponente zahlreicher chronischer Erkrankungen sind, ist diese Erkenntnis bahnbrechend. Neben Sport und Ernährungsumstellung kann eine tägliche Meditationspraxis das Herz-Kreislauf-System stabilisieren und dem Körper helfen, seine natürliche Abwehr wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Herzinfarktpatienten profitieren immens, wenn sie meditieren und sich sportlich betätigen. Durch die Meditation fällt das Stresslevel, die Sterberate nach einem Infarkt nimmt ab. Dieser Effekt wurde in großen Studien im Vergleich zur alleinigen medikamentösen Therapie nachgewiesen.

Vorbeugung

Wer regelmäßig mindestens sechs Monate lang praktiziert, kann Körpersignale deutlicher erkennen und bemerken. Forscher um den Psychologen Boris Bornemann vom Max-Planck-Institut baten Studienteilnehmer, ihre Herzschläge zu zählen, ohne Hilfsmittel, für 15 Sekunden oder länger. Zum Vergleich zeichneten sie die echte Herzschlagrate auf. Nach sechs Monaten Training verbesserten sich die Probanden signifikant darin, ihr eigenes Körpersignal richtig wahrzunehmen. Nach neun Monaten, am Ende des Programms, hatten sie sich weiter gesteigert, aber noch keine Spitzenwerte erreicht. Vermutlich kann ein noch längeres Training noch bessere Ergebnisse erzielen. Das bietet spannende Ansätze für die Prävention. Wer lernt, Signale wie Müdigkeit,

Verspannung oder Herzrasen früher wahrzunehmen, statt – wie in unserer Hochleistungsgesellschaft üblich – einfach darüber hinwegzugehen, hat die Chance, rechtzeitig gegensteuern und sich wieder regulieren zu können.

Jungbrunnen

Doch damit nicht genug. Es gibt erste Hinweise, dass Achtsamkeitsmeditation möglicherweise sogar die Zellalterung positiv beeinflusst und die Maschinerie im Zellkern verändert. Clifford Saron von der *University of California* untersucht die Telomerase, ein Molekül, das die Schutzkappen an den Chromosomen wiederherstellt. Diese Endstücke sorgen für die Stabilität des Erbguts bei der Zellteilung. Mit zunehmendem Alter, aber auch durch Stress, schwierige Lebensumstände, Erkrankungen oder erbliche Faktoren können die Telomere sich verkürzen. Die Telomerase ist ein Enzym, das diese Verkürzung rückgängig machen kann. In einer Studie des Teams um Clifford Saron zeigten Meditierende nach einem dreimonatigen Meditationstraining, verglichen mit Kontrollpersonen, eine um ein Drittel erhöhte Telomerase-Aktivität. Auch das Stresslevel der Probanden war gesunken. Und sie äußerten eine größere Zufriedenheit mit ihrem Leben. Interessanterweise war die Aussage „Ich erkenne einen Sinn in meinem Leben“ statistisch am stärksten mit den verlängerten Telomeren verknüpft.

Antidepressivum

Negative Bewertungen spielen bei Depressionen eine große Rolle. Die Betroffenen fühlen sich selbstzerstörerischen Grübelprozessen, die sie scheinbar nicht beeinflussen können und die sie immer tiefer in Düsternis versinken lassen, hilflos ausgeliefert. Doch auch hier kann Meditation zur Linderung oder Gesundung beitragen. Christine Kühner, Peter Kirsch und ihr Team vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim wollten wissen, wie sich Achtsamkeit bei Patienten mit Depressionserfahrung auf neuronale Plastizität, Stimmung, Grübelprozesse und Stresshormonaktivität im Alltag auswirkt. In einer Studie absolvierten Patienten, die mindestens zwei depressive Episoden hatten, zum Zeitpunkt der Studie jedoch symptomfrei waren, ein vierwöchiges Achtsamkeitstraining. In einem Einzelcoaching lernten sie Atemmeditation und die Entspannungsmethode Bodyscan. Eine aktive Kontrollgruppe übte in der Zeit progressive Muskelentspannung. Die Probanden wurden jeweils drei Tage vor und nach der Trainingseinheit getestet. Über Smartphones wurden

sie mehrmals am Tag aufgefordert, ihre Stimmung einzuschätzen und wahrzunehmen, ob sie gerade grübelten, wie stark und worüber. „Wir haben in Echtzeit im Alltag erfasst, wie es den Patienten subjektiv gerade geht, und außerdem objektive Daten erhoben und über Kortisolspichelproben die Stresshormone gemessen. So konnten wir Mikroprozesse abbilden, die für den Verlauf von Depressionen entscheidend sind“, erklärt Christine Kühner. Im Scanner wurde vorher und nachher ihre Gehirnaktivität geprüft.

Die Forscher interessierten sich vor allem für das Ruhenetzwerk, das bei depressiven Patienten im Vergleich zu gesunden überaktiv ist. Insbesondere die Patienten, die bereits mehrere depressive Episoden hatten, profitierten deutlich stärker vom Achtsamkeitstraining. Sie grübelten weniger, hatten mehr positive Affekte und konnten sich besser selbst akzeptieren. Das Aufmerksamkeitstraining half ihnen, grüblerische Gedanken wahrzunehmen, zu akzeptieren und sie wieder ziehen zu lassen.

Auch die Wissenschaftlerin Gaelle Desbordes vom *Massachusetts General Hospital* will herausfinden, wie Meditation depressiven Patienten helfen kann, einem neuen Schub vorzubeugen und die Selbstre-

Mitgefühl und Dankbarkeit: Schon ein kurzes mentales Training fördert die Freundschaft mit sich und anderen



gulierungskräfte des Gehirns zu aktivieren. Ihr Forscherinteresse gilt der Amygdala, dem Teil des limbischen Systems, der auch als Mandelkern bezeichnet wird und als Angstzentrum des Gehirns gilt. Bei Menschen, die unter Traumata und Angststörungen leiden, ist die Amygdala sichtbar vergrößert und zeigt eine erhöhte Aktivität. Gaelle Desbordes will nachweisen, dass dieser Effekt reversibel ist und die Amygdala sich durch mentales Training zurückbilden und deaktivieren kann. In einer Studie wurden Probanden mit typischen Sätzen wie „Ich bin ein Versager“ oder „Bei mir geht alles schief“ konfrontiert. Sie sollten versuchen, die negativen Sätze abzuschütteln. Eine einfache Übung, die für Gesunde kein Problem ist. Bei depressiven Patienten bleibt die Amygdala jedoch aktiv, das ganze System verharrt in einer Angstspannung, die Sätze lassen sich nicht wegschieben. Bei Patienten, die zuvor ein Meditationstraining absolviert hatten, blieb die Amygdala hingegen ruhig. Das ist die Voraussetzung dafür, Kontrolle über den Geist zurückzugewinnen, wieder Herr oder Herrin im eigenen Haus zu werden und belastende Gedanken ziehen zu lassen, ohne sich mit ihnen zu verstricken.

Mitgefühl und soziale Intelligenz

In der medialen Berichterstattung wird vor allem die Stress reduzierende und Gesundheit fördernde Wirkung von Meditation betont. Doch in den alten Weisheitslehren geht es nicht um Entspannung und Wohlbefinden, sondern vor allem um die Kultivierung von Güte, Liebe und Mitgefühl, um tiefe Einsicht in die Natur des Daseins und um Freundschaft mit dem eigenen Geist. Die Hirnforscherin Tania Singer, Direktorin des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, wollte nun mit modernsten Methoden zurück zu den spirituellen Wurzeln von Meditation und herausfinden, ob sich neben einem gelasseneren Umgang mit Stress auch soziale Fähigkeiten wie Mitgefühl durch ein säkulares Meditationsprogramm trainieren lassen.

Das *ReSource Project*, eine großangelegte Studie, kann wegen seines innovativen Studiendesigns und der 12-monatigen Dauer des ausgefeilten Trainings als bahnbrechend gelten. In einem dreistufigen säkularen mentalen Training übten dreihundert Probanden im ersten Modul, sich auf ihren Atem, ihre Sinneseindrücke und ihren Körper zu konzentrieren. Im zweiten Modul trainierten sie mit speziellen Meditationen Mitgefühl, Dankbarkeit und den Umgang mit schwierigen Gefühlen. Außerdem verabredeten sie sich regelmäßig zu kontemplativen Dialogen zu

zweit. Im dritten Modul übten sie, ihre eigenen Denkmuster wahrzunehmen und sich in die der anderen hineinzusetzen.

Noch sind nicht alle Datensätze ausgewertet. Zwei Forschungsberichte, die für Furore sorgen, wurden jedoch bereits kürzlich in der Fachzeitschrift *Advanced Science* publiziert. Die Befunde zeigen, dass schon kurzes gezieltes mentales Training bei erwachsenen Menschen strukturelle Veränderungen im Gehirn bewirken kann, die die soziale Intelligenz steigern. Das Stresslevel der Teilnehmer sank allerdings nicht wie erwartet durch das erste Modul, bei dem Aufmerksamkeit und Achtsamkeit trainiert wurden, sondern erst signifikant nach der Trainingseinheit, die auf soziale Fähigkeiten ausgerichtet war. Nach dem sogenannten Affektivmodul schütteten die Probanden beim *Trier Social Stress Test* 51 Prozent weniger Kortisol aus, nach dem Achtsamkeitsmodul hingegen veränderte sich auf der hormonellen Ebene nichts.

Von der Theorie zur Praxis

Auch wenn vieles noch präziser erforscht werden muss, es gibt keinen Zweifel mehr daran, dass Meditation wirkt. Sie klärt den Geist, beruhigt das Gemüt, bringt in Kontakt mit der Tiefendimension des Lebens und wirkt auf vielen Ebenen heilsam. Und jetzt? Wie kommen wir von der Theorie zur Praxis? Ist es wichtig und nützlich für den Aufbau einer eigenen Meditationspraxis, die spannenden wissenschaftlichen Erkenntnisse der Meditationsforschung zu kennen? Die Erfahrung zeigt, dass intellektuelles Wissen zwar eine gute Starthilfe sein kann, aber um wirklich dranzubleiben und sich nicht beim ersten Anflug von Frustration wieder abzuwenden, braucht es eine tiefere, nicht intellektuell gesteuerte Motivation. Das kann ein starker Leidensdruck sein oder die Sehnsucht nach Stille, innerem Frieden und Erkenntnis. In jedem Fall braucht es Abenteuergeist und die Bereitschaft, sich auf einen Entwicklungs- und Reifungsprozess einzulassen. Denn Meditation ist ein Erfahrungs- und Übungsweg.

LITERATUR

Daniel Goleman, Richard Davidson: *Altered traits. science reveals how meditation changes your mind, brain, and body.* Avery, New York, 2017

Peter Sedlmeier: *Die Kraft der Meditation.* Rowohlt, Reinbek 2016

LINKS ZUR RESOURCE-STUDIE

<http://advances.sciencemag.org/content/3/10/e1700495>

<http://advances.sciencemag.org/content/3/10/e1700489>



„Meditation wurde nicht entwickelt, damit Menschen entspannter sind“

Meditation sollte nicht als eine Gesundheitskompetenz funktionalisiert werden, warnt der Mediziner Joachim Galuska. Denn damit beschneide man das revolutionäre Potenzial dieser mentalen Praxis

Herr Galuska, Sie haben als Klinikleiter Pionierarbeit geleistet, um Meditation in die Psychotherapie zu integrieren. Inzwischen ist Meditation ein Megatrend. Wie bewerten Sie den gegenwärtigen Hype?

Ich freue mich darüber, dass etwas gesellschaftsfähig geworden ist, wofür ich in den neunziger Jahren viel Prügel bezogen habe. Von Anfang an habe ich mich für ein ganzheitliches Therapiekonzept eingesetzt, das Meditation integriert. Dafür wurde ich heftig kritisiert und der Esoterik bezichtigt.

Wie haben Sie Meditation genau in der Klinik eingesetzt?

Alle Patienten bekamen eine Einführung in Achtsamkeit und hatten dann die Möglichkeit, morgens eine halbe Stunde lang an einer stillen Meditation teilzunehmen oder am Nachmittag diverse Meditationsformen mit Bewegung und Stimme auszuprobieren. Die Patienten, die Achtsamkeitsmeditation praktiziert haben, waren sehr erfreut, dass sie irgendwann ihre Gefühle beobachten konnten, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Der innere Beobachter,

der sich in der Meditation entwickelt, ist sehr hilfreich, um sich aus dem aktuellen Geschehen zu lösen und es zu betrachten. Dann fühlt man sich nicht mehr ausgeliefert und gewinnt eine heilsame Distanz. Diese Erfahrungen haben uns ermutigt, Meditation als genuines Element einer stationären Behandlung anzubieten.

Einen inneren Beobachter, der oft als ein innerer Kritiker fungiert, kennen die meisten. Sie sprechen aber von einer anderen Art des Beobachtens, oder?

Wir haben von Anfang an eingeführt, dass man jede Meditation mit einer wohlwollenden Haltung sich selbst gegenüber beginnt. Wir starten die Meditation, indem wir sagen: Finden Sie einen guten Sitz, spüren Sie Ihre Aufrichtung, den Atem. Und dann öffnen Sie Ihr Herz für sich selbst und nehmen Sie eine fürsorgliche Haltung ein, so dass alles, was in den nächsten Minuten auftaucht, mit Wohlwollen betrachtet wird. Auf diese Weise kann auch der innere Kritiker betrachtet werden. Es ist sehr hilfreich, überhaupt zu registrieren, dass es da eine selbstkritische, selbstverurteilende Stimme gibt. Ein Teil von mir beobachtet, was gerade in mir geschieht, und ist dadurch bereits raus aus dem Kreislauf. Das ist zunächst nur eine Einsicht, es bedeutet nicht, dass man gleich damit aufhören kann, sich zu verurteilen. Aber man kann diese Einsicht in die Psychotherapie mitbringen und sagen, mir fällt auf, dass ich große Schwierigkeiten habe, mich wohlwollend zu betrachten, und immer an mir herumnörgeln. So arbeiten Psychotherapie und Meditation zusammen.

Oft wird Meditation aber reduziert auf eine Stressbewältigungsmethode.

Das bedauere ich sehr. Wir leben in einer sehr funktionalen, technisch denkenden Gesellschaft. Das spiegelt sich auch in vielen Ratgebern und Coachingansätzen: Tu dies, tu jenes, dann geht es dir besser. Meditiere, dann kannst du dich besser entspannen. Meditation kann wesentlich mehr. Es geht nicht nur um Stressreduktion, sondern um die Entwicklung einer spirituellen Orientierung, eines Bezugs zu etwas Größerem, eines neuen Sinnverständnisses. Im Moment wird Meditation funktionalisiert als eine Gesundheitskompetenz. Das kann man machen, es ist auch nicht falsch, aber damit beschneidet man das gewaltige Potenzial. In den alten Traditionen wurde Meditation nicht entwickelt, damit Menschen entspannter sind, sondern damit sie einen fundamental anderen Bezug zum Leben bekommen und erkennen, dass es etwas viel Größeres gibt, als das Alltagsbewusstsein uns vorgaukelt.

Wir brauchen eine innere Kompetenz und Größe, um dem äußeren Fortschritt gewachsen zu sein



Joachim Galuska
ist ärztlicher Direktor
und Mitbetreiber
der Heiligenfeld-
Kliniken für psychosomatische Medizin
in Bad Kissingen

Auch wenn Meditation nachweislich heilsam wirkt, so ist sie sicher nicht für jeden geeignet. Wann ist Meditation kontraindiziert?

Die Frage muss präzisiert werden: Welche Art der Meditation ist für welchen Menschen zu welchem Zeitpunkt hilfreich? Wenn sich jemand hinsetzt, die Augen schließt und überflutet wird von traumatischen Bildern oder Ängsten, ist das ein Zeichen, dass er keine stille Meditation mit geschlossenen Augen praktizieren sollte. Möglicherweise ist jedoch eine Gehmeditation mit geöffneten Augen oder eine Tanzmeditation heilsam. Viele Patienten, die schlecht sitzen können, kommen gut mit Gehmeditation zurecht und finden auf diese Weise Stabilität und Erdung. Wenn jemand in einer akuten Psychose und/oder manisch ist, ist Meditation unmöglich. Das sind aber extreme Krankheitszustände. Für die meisten gilt die Frage: Welchen Weg wähle ich? Generell kann man sagen, dass es in Phasen, in denen man sehr aufgewühlt ist, besser ist, mit offenen Augen zu meditieren oder eine meditative Bewegungsform zu wählen, die erdet. Eine Meditationsform wie Zen oder Vipassana, die eher konfrontierend und aufdeckend wirkt, ist nicht für jeden zu jedem Zeitpunkt geeignet.

Es gibt zahlreiche Forschungen zu Meditation. Welche Fragestellung liegt Ihnen am Herzen?

Mich interessiert, wie Achtsamkeit uns helfen kann, mehr Bewusstheit zu entwickeln für das, was wir tun und wie wir es tun. Wir sind eine sehr unbewusste Gesellschaft und haben wenig Gewahrsein dafür, wie wir unsere Kultur, unser Bildungs- und Medizinsystem gestalten. Achtsamkeit ist der Kern jedes Bewusstseins. Wenn ich einen inneren Beobachter habe, muss ich nicht wie ferngesteuert reagieren, ich kann auch gar nicht oder anders handeln und mich aus alten Fixierungen lösen. Wer Achtsamkeit intensiv praktiziert, entdeckt einen stillen weiten Raum, in dem Verbundenheit, Frieden, Gelassenheit, Liebe spürbar ist. Wir brauchen eine innere Kompetenz und Größe, um dem äußeren Fortschritt gewachsen zu sein und ihm etwas Inneres entgegenzusetzen zu können, was genauso mächtig ist. Wir können in den Weltraum fliegen, aber wir brauchen auch die Fähigkeit, den Weltinnenraum, wie Rilke es ausgedrückt hat, zu erforschen. Es braucht ein tieferes inneres Lauschen: Was ist Menschsein? Was geht, was geht nicht? Was ist gut für uns? Das ist das revolutionäre Potenzial von Meditation.

INTERVIEW: BIRGIT SCHÖNBERGER



ANFANGEN UND DRANBLEIBEN

Was ist Meditation?

Im weitesten Sinn bedeutet Meditation, wir machen uns „aktiv vertraut“ mit etwas, was guttut und heilsam oder heilend ist, für uns und andere. So weit fasst der tibetische Buddhismus den Begriff der meditativen Übung, *gom*s. Im engeren Sinn kann man Meditationsübungen in drei Gruppen einteilen: Sammlung, Einsicht, Hingabe.

Mit manchen Übungen lernen wir, unsere Aufmerksamkeit auf eine Sache auszurichten, und so schulen wir unsere Konzentration und lernen, uns zu sammeln. *Sammlung* beruhigt, entspannt und – spart Energie. Wir schalten sozusagen um in einen Energiesparmodus, wenn wir uns für zehn, zwanzig Minuten einer Sache widmen.

Andere Übungen sind eher *aufdeckend*. Wir halten für zehn, zwanzig Minuten mithilfe einfacher Übungen inne und achten auf körperliche und emotionale Prozesse und auf Gedanken. Oder wir schauen uns eine angenehme oder unangenehme Erfahrung im Nachhinein in aller

Viele Menschen interessieren sich für Meditation, wissen aber nicht, ob diese mentale Praxis zu ihnen passt und wie sie anfangen sollen. Die Meditationslehrerin Sylvia Wetzel gibt hilfreiche Antworten auf häufige Fragen

Ruhe und systematisch an und entdecken vielleicht, wie Auslöser oder Aufhänger unsere aktuelle Verfassung, Erwartungen und alte Muster unsere Erfahrungen beeinflussen.

In einer dritten Gruppe von Übungen lassen wir uns auf einen bestimmten Ablauf ein, den wir wertschätzen – Singen, Rezitieren, Imaginieren, eine meditative

Bewegung und so weiter –, und wiederholen ihn so lange, bis wir eins werden mit dem Ablauf. Das ist *Hingabe*.

Eine Faustregel besagt: Wem es schwerfällt, sich zehn, zwanzig Minuten still hinzusetzen, sollte eher mit *Bewegungsübungen* wie Gehmeditation oder Yoga anfangen. Wer gerne stillsitzt, findet vermutlich leicht Zugang zu einer schlichten Sammlungsübung wie der Atemmeditation oder dem stillen Sitzen. Wer gerne nachdenkt, kann angenehme oder unangenehme Erfahrungen mit gezielten Fragen genauer *erforschen*.

Braucht man eine Begleitung?

Einige einfache Übungen kann man aus Büchern lernen. Aber wie beim Klavierspielen oder beim Yoga empfiehlt es sich, irgendwann einen Kurs zu besuchen, in dem uns eine erfahrene Person bestimmte Übungen zeigt und mit der wir Fragen besprechen können. Man begegnet dort Menschen, die auch meditieren oder es lernen wollen, und häufig reicht schon ein kurzes Gespräch mit Gleichgesinnten,

wenn Fragen auftauchen oder man keine Lust mehr hat, regelmäßig zu üben. Es unterstützt die Übung aber sehr, wenn man ab und zu, ein-, zweimal im Jahr, mit einer kompetenten Person des Vertrauens über seine Übungen sprechen und Fragen stellen kann. Solange Sie keine geeignete Begleitung gefunden haben, empfehle ich Ihnen, sich zumindest mit einer Person, die auch meditiert, regelmäßig, das heißt ein-, zweimal im Monat, auszutauschen.

Wie lange braucht das Gehirn, um sich neu einzustellen?

Einige Hirnforscher gehen davon aus, dass regelmäßiges Üben das Gehirn verändern kann. Das gilt für Klavierspielen, Joggen – und für Meditation. Allerdings muss man eine Übung oder einen neuen Ablauf etwa drei Monate lang regelmäßig durchführen, damit sie zu einer guten Gewohnheit wird. Neulingen rate ich: „Macht die Übung, die euch inspiriert, drei, vier Monate lang vier-, fünfmal die Woche für zehn bis dreißig Minuten.“ Dann bekommt man ein Gefühl für die Übung und erlebt Momente, in denen man weiß: „Jetzt stimmt es.“

Wie stoppe ich den Machergeist?

Der Machergeist nimmt von allein und mühelos ab, wenn wir merken, dass es beim Meditieren nicht so sehr auf das *Ergebnis* ankommt, sondern auf den *Prozess* selbst. Es gibt viele Prozesse, die nicht besser werden, wenn man sie beschleunigt: essen, singen, tanzen, spielen, miteinander über wesentliche Dinge reden und so weiter. Bei diesen Abläufen geht es immer um den Prozess, das Tun selbst, und nicht um das Ergebnis. Wenn es mehrere Bereiche in unserem Leben gibt, die uns interessieren und bei denen Beschleunigung keinen Sinn macht, entdecken wir auch das Geheimnis der Meditation. Wir tun diese Dinge einfach oder lassen sie geschehen. In Analogie zu sportlichen Wettkämpfen mit dem Motto „Dabei sein ist alles“ könnte man sagen: „Da sein ist alles.“ Darum geht es. Wenn wir „da sind“, vergessen wir den Machergeist, denn wir finden ihn belanglos.

Wann kann ich mit ersten Veränderungen rechnen?

Auch da kommt es darauf an, was man erwartet. Die *schlechte* Nachricht zuerst: Wir werden keine anderen Menschen. Unsere Biografie verschwindet nicht, auch wenn wir jahrzehntelang mit Hingabe meditieren. Auch werden uns mit Meditation nicht alle Menschen immer mögen, und es wird weiterhin Probleme geben. Wir können krank werden und leiden, wenn Dinge schief laufen. Wir bleiben Menschen in einer komplexen Welt, die wir nie völlig in den Griff bekommen. Und nun die *gute* Nachricht: Durch regelmäßiges Meditieren – am besten mit kompetenter Begleitung und im regelmäßigen Austausch – lernen wir uns selbst besser kennen. Und wir lernen, das Beste aus unseren Bedingungen zu machen, den biografischen und kulturellen, politischen und sozialen.

Wenn wir nach der Anfangsbegeisterung dranbleiben, können wir schon nach einem Jahr regelmäßiger Übung kleine Veränderungen erkennen: Wir können uns leichter entspannen, unsere Emotionen etwas besser regulieren, haben mehr Humor – und fühlen uns insgesamt stabiler. Das hat vor allem mit einem freundlicheren Blick auf uns und die Welt zu tun, und daraus folgt auch eine freundlichere Haltung, in guten und in schlechten Zeiten. Wenn sich nach einem Jahr Meditieren nichts verändert, passt die Übung nicht zu uns. Was wir als Veränderung anerkennen, hat natürlich vor allem mit unseren Erwartungen zu tun. **PH**

Sylvia Wetzel ist Publizistin und buddhistische Meditationslehrerin, Schülerin von Lama Thubten Yeshe (1935–1984). Wetzel ist Mitbegründerin des Aryatara-Instituts, des Diamant-Verlags, der Buddhistischen Akademie Berlin-Brandenburg, des internationalen buddhistischen Netzwerks für Frauen Sakyadhita und des *International Network of Western Buddhist Teachers*. Dieser Text ist ein Auszug aus Wetzels aktuellem Buch *Meditieren – aber wie? Krisen in der Meditation überwinden*, das am 10. März 2018 im Verlag Klett-Cotta, Stuttgart erscheint



WELCHE ÜBUNG PASST ZU MIR?

Allen, die nicht wissen, wie und womit anfangen: Probieren Sie zunächst jeden Tag eine neue Übung aus und üben Sie dann die, die Ihnen zusagt, vier-, fünfmal die Woche für die nächsten drei Monate, jeweils für 5 bis 20 Minuten. Dann wissen Sie genauer, was zu Ihnen passt. Zwei Grundübungen als Beispiel:

Den Atem spüren

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf einen Stuhl, und achten Sie mit etwa zehn Prozent Ihrer Aufmerksamkeit auf den natürlichen Atemfluss. Sie können die Atemzüge einfach spüren, ohne Worte. Sie können auch beim Einatmen „ein“ und beim Ausatmen „aus“ oder im Rhythmus des Atems „ja – danke“ sagen. Tun Sie das für 5 bis 10 Minuten, und wenn Sie damit etwas vertraut sind, auch 20 bis 30 Minuten.

Gehen

Gehen Sie 5 bis 10 Minuten oder auch länger 10 bis 20 Schritte hin und her. Und sagen Sie dabei innerlich „ja – danke“ im Rhythmus der Schritte. Sie können ab und zu das Tempo wechseln und mal schneller oder langsamer gehen. Wenn Sie damit vertraut sind, können Sie auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen, zum Bus oder zur Bahn im Normaltempo gehen und im Rhythmus der Schritte einige Minuten innerlich „ja – danke“ sagen. So können Sie lästige Gedankenschleifen mit der Zeit unterbrechen und spüren, dass das Leben nicht nur anstrengend oder langweilig ist, sondern auch ein Geschenk und ein Wunder.

SYLVIA WETZEL