

Meditations- und Achtsamkeitstraining

Laut Stern Magazin (1) brauchten Schmerzpatienten 36% weniger Arztbesuche, nachdem sie an einem Meditationstraining teilgenommen hatten.

19,7% der Deutschen praktizieren eine Form von Meditation oder Yoga.

50% weniger Schmerz erlitten erfahrene Achtsamkeitsmeditierende beim experimentellen Berühren heißer Platten.

Meditation Die Begegnung mit dem Hier und Jetzt – dem Wesentlichen in uns.

Meditation und Achtsamkeit erfreut sich immer größerer Popularität. In Berlin fand 2010 ein Kongress in den Räumen der Deutschen Bank statt zu dem Thema „Meditation und Wissenschaft“, bei dem Meditationsforscher und Neurowissenschaftler zusammenkamen, um über das Potenzial in Medizin, Psychotherapie und Wissenschaft zu diskutieren. Die große Popularität zeigte sich auch in Berlin: „Zu Wisdom Summit 2012 sind die Gründer von Facebook, Twitter, eBay, Zynga und PayPal zusammengekommen sowie Führungskräfte und Manager von Unternehmen wie Google, Microsoft, Cisco und andere, um das Thema Achtsamkeit mit Experten in Bereichen von Achtsamkeit und Yoga näher zu beleuchten. Das Management von diesen führenden Unternehmen (die allesamt als Sprecher auf der Konferenz vertreten waren) hatten verstanden: Achtsamkeitspraxis ist nicht nur für die Allgemeinheit, sondern auch für Manager mit Führungsverantwortung.“ (2)

Die Entdeckung des Selbstverständlichen (3) Achtsamkeit ist eine in uns angelegte Wesensart. Sie ist uns geläufig und doch sind wir oft davon entfernt, da wir dieses inwohnende Potenzial nicht bewusst wahrnehmen. Im Kultivieren und Üben von bewusster Achtsamkeit durch die Meditation lernen wir, einen Bereich des Geistes zu erkennen, mit dem wir normalerweise kaum in Verbindung stehen, denn dort schlummert der „Modus des Seins“ (nach Kabat-Zinn). Achtsamkeit ist ein aktiver meditativer Zustand, ein Bewusstsein von den momentanen Vorgängen und Erfahrungen.

In der Achtsamkeitsmeditation wird nicht in den Prozess des Meditierens eingegriffen. Es geht nicht darum, einen gedankenfreien Raum zu schaffen, ohne Gedanken zu sein. Es geht vielmehr darum, zu beobachten, wie die Gedanken zustandekommen und vorbeiziehen wie Wolken am Himmel und zu lernen, nicht an ihnen festzuhalten – egal, ob gute oder schlechte Gedanken. Wer z. B. Schmerzen hat, sollte sich nicht primär einen besseren Zustand herbeiwünschen, sagt Dr. Britta Hölzel (Psychologin, Achtsamkeitstrainerin und Wissenschaftlerin der Harvard University und Berliner Charité) und erklärt sehr genau: „Wir müssen zwischen Schmerz und Leid unterscheiden. Das Leid entsteht durch die Geschichte, die wir um den Schmerz bauen: Warum geht er nicht weg? Wird er ewig bleiben? Es sind diese Gedanken, die uns den Schmerz als unangenehmer erleben lassen. Ein MBSR Meditations-Programm

kann helfen, mit dem Bodyscan (Körperwahrnehmung) und sanften Yoga-Bewegungen die Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen zu lenken, anstatt den Gedanken zu folgen. Man lernt mit den Hindernissen des ständigen Denkens freundlicher umzugehen. Sie einfach nur wahrzunehmen, nicht dagegen anzukämpfen. Zu akzeptieren, dass es gerade nun mal so ist und dass unser Hirn auf Hochtouren läuft, und das ist genau das, was uns dann ruhiger macht.“ (4)

Meditation ist eine Art Rückkehr zum Normalzustand bzw. zur Einheit von Körper und Geist. Man könnte den Zustand wie folgt beschreiben (frei nach Osho): Wir lernen, wie es ist, einfach nur zu sein. Wenn viel geübt wird, können wir dieses Gefühl mit in den Alltag nehmen und es während kleinerer Tätigkeiten erfahren, beim Abspülen, Duschen usw. und dabei zentriert bleiben. Das ist die zweite Phase der Meditation, in der Achtsamkeit bewusst geübt wird. Anschließend kann man versuchen, zu komplizierteren Dingen überzugehen, z. B. während einer Unterhaltung im inneren Zentrum zu bleiben. Meditation ist aber nicht gegen Aktivität: Wir brauchen dem Leben nicht zu entfliehen, sie lehrt uns, dem Leben auf eine andere Art zu begegnen, einen Abstand zu haben und trotzdem Beobachter zu bleiben. So können wir wie ein Berg werden, der nur zusieht, was auf ihm und um ihn herum passiert.

Meditation ist in Wahrheit der Urgrund des Menschen, die Substanz seines tiefsten Wesens. Und dort liegen auch die Gefühle von Frieden und Glück, im Gegenwärtigen, dem Hier und Jetzt. In der Konzentration auf uns selbst, auf unsere Präsenz, auf diesen Augenblick gerichtet liegen ungeahnte Glücksgefühle vergraben.

Das Geheimnis der Gegenwart liegt jenseits der Worte. Die Meditation hilft uns dabei, dieses zu ergründen. Es bedarf einige Portionen Mut und Offenheit, den Weg dorthin zu finden, da wir auch direkt mit Erfahrung wie z. B. Angst und Zorn konfrontiert werden.

Das Wichtigste in der Meditation ist, zu lernen, mit unserem Gedankenkarussell auf eine freundliche Art umzugehen. Gedanken haben nichts mit der Gegenwart zu tun, sie kommen immer aus der Vergangenheit oder werden in die Zukunft geleitet. Jetzt ist die Zeit, in der wir wirklich lebendig sind. Nicht in der Vergangenheit leben wir, diese ist schon vorbei. Morgen ist noch nicht gekommen, dort sind wir noch nicht lebendig. Nur in der Gegenwart existieren wir, alles andere sind nur Vorstel-



lungen und Konstrukte und haben oft mit der Realität nicht mehr viel zu tun.

Meditation ist ein westlicher Begriff

Er geht auf das lateinische „meditari“ zurück und bedeutet ein wiederholendes Nachsinnen und Nachdenken und trifft gut auf die christliche Meditation zu, nicht aber auf östliche Meditation. Achtsamkeitsmeditation ist ein Geistestraining, hat seine Ursprünge in der buddhistischen Philosophie/Psychologie und wurzelt in der Weisheit und im Verständnis des Geistes und des Bewusstseins. Buddhistische Geistesschulung ist eine Wissenschaft des Bewusstseins. Aus diesem Bereich haben sich die Achtsamkeitsmethoden und deren Therapieformen entwickelt. „Buddhistische Meditation basiert nicht auf Glauben, sondern auf Hypothese, Methode und Ergebnisse, ähnlich wie in der Wissenschaft. Bereits der historische Buddha habe vor 2500 Jahren gefordert: ‚Überprüfe selbst!‘“ (5)

Die Auswirkungen der Meditation auf das Gehirn

Die möglichen Effekte stehen seit einigen Jahren im Fokus neurobiologischer Forschung und die klinische Wirksamkeit der meditativen Achtsamkeitsmethoden ist inzwischen in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt. Meditation wird schon in vielen Gebieten der Medizin angewandt, in denen es hauptsächlich darum geht, Abstand zur Lebens- und Gesundheitsproblematik zu gewinnen und neues Vertrauen in die Funktionsfähigkeit und Selbstregulation des Körpers und Geistes aufzubauen.

In vielen Forschungsinstituten für Hirnforschung gibt es wichtige Aufschlüsse darüber, wie das regelmäßige Meditieren Hirnstrukturen verändert und welche heilsamen Wirkungen es haben kann. In der Fernsehserie

„Scobel“ (3sat) wird berichtet: „Das Jahrtausende alte Wissen aus dem Himalaja kommt auf den Prüfstand der modernen Wissenschaft. Und so zeigt sich, wie sich die meditative Vergewärtigung von Achtsamkeit neurobiologisch auswirkt. Bei EEG-Ableitungen von Meditierenden traten verstärkt synchrone Gammawellen in verschiedenen Hirnregionen auf, die vermutlich im 40-Hertz-Rhythmus schwingen, der ‚Frequenz der Stille‘. Durch Meditation können starke Missempfindungen wie Erregung und Schmerz der Steuerung durch das limbische System entwunden und so deutlich abgemildert werden. Auf diese Weise kann Meditation zur heilenden Erfahrung werden, die jedem offen steht.“ (6)

„Eigentlich ist Meditation ziemlich unspektakulär“, erklärt Psychologin und Neuroforscherin Dr. Ulrike Ott vom Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen. „Meditieren ist eigentlich sehr einfach – das Fokussieren des Bewusstseins hat aber erstaunliche Konsequenzen. Regelmäßiges Meditieren kann die Architektur des Gehirns verändern und wirkt der Ausdünnung der Hirnrinde im Alter entgegen. Meditation ist eine Art Bodybuilding fürs Gehirn und kann aber auch in der Konzentration auf den Augenblick Glücksgefühle entstehen lassen.“ (7)

Schwierigkeiten der Konzentration in Meditation und Achtsamkeit

„Der Versuch, auch nur für fünf Minuten den eigenen Atem in der Meditation zu spüren und nicht den Gedanken zu folgen, ist eigentlich eine simple Aufgabe. Doch scheint es fast unmöglich. Auch erfahrene Meditierende sagen, dass sie das selten hinbekommen. Scheitern ist normal in der Meditation. Genau darum gehe es beim Meditieren: anders mit dem Schei-

