

Regelmäßige Meditation macht gelassener

Ich meditiere, also bin ich

Immer mehr Menschen finden über Geistesübungen zur Ruhe im Alltag



GETTY IMAGES/TAXI JAPAN

sionen vorgebeugt werden. Eine Studie mit buddhistischen Mönchen, bei der die Gehirne der Mönche mit einer funktionellen Kernspintomografie untersucht wurden, zeigt sogar, dass positive Emotionen wie Güte und Mitgefühl genauso trainiert werden können wie Sportarten oder das Spielen eines Instruments. Man muss aber kein Tibeter sein, um meditieren zu können.

Zahlreiche Arten der Meditation stehen zur Auswahl: Von der Zen-Meditation aus Japan über die Transzendente Meditation des indischen Lehrers Maharishi Mahesh Yogi bis hin zur Achtsamkeits-Meditation gibt es viele Techniken, sich näher mit seinem Geist und seinen Gedanken bewusst zu beschäftigen. Die Achtsamkeits-Meditation gehört zu den im Westen bekanntesten passiven Meditationsformen aus den traditionellen buddhistischen Kontemplationsschulen. Mit ihr beschäftigt sich Maren Scheider, Heilpraktikerin für Psychotherapie, und sie sagt: „Meditation ist ein sehr pragmatisches Erforschen seiner eigenen geistigen Zustände. Die Schulung der Meditation geht daran, dies zu bemerken und durch Sammlung auf den eigenen Atem den gedanklichen Aufschaukelungsprozess zu unterbrechen, ohne die Dinge zu verdrängen.“

Im Unterschied zu anderen Formen der Meditation schottet sich der Meditierende während der Achtsamkeits-Meditation nicht ab, sondern übt, mit den

Dingen in Kontakt zu sein, ohne sich darin zu verlieren. Maren Schneider unterrichtet diese Meditation zum Beispiel mit offenen Augen. Aber jeder Lehrer geht anders an die Technik heran, es gibt demnach verschiedene Strömungen und Lehrstile. Die Heilpraktikerin beschreibt die Idee mit den geöffneten Augen bildlich: „Ich sitze in diesem Raum und nicht auf einer schönen Insel, die ich mir vorstelle. Wenn ich die Augen geschlossen habe, ist das für meinen Geist so, als wäre ich tatsächlich dort, ich bekomme aber möglicherweise den Abgleich nicht. Sehe ich aber den Raum, bleibe ich in Kontakt mit ihm und bekomme so mit, was im Geist passiert. Ich bleibe in der Realität und mit ihr verbunden. Darum geht es in der Achtsamkeit.“

Ist es dann aber nicht schwieriger, sich nicht ablenken zu lassen? Die Expertin ist sich sicher: „Das liegt allein am Training. Damit macht man das Ganze alltagstauglich. Es ist wichtig, sich nicht abzuschotten, sondern im Kontakt mit sich selbst zu bleiben und den Atem zu fühlen. Aber dabei muss ich wissen, wo ich mich gerade finde. Der Effekt ist, dass man trotz Ablenkung, die ja immer da ist – ob das Geräusche oder Bewegungen sind – sowohl im Leben als auch bei sich selbst ist.“ Achtsamkeits-Meditation funktioniert also überall – aber nur mit Training. Man muss lernen, mit den Ablenkungen zu leben, die einen umgeben, ihnen aber nicht mehr Auf-

merksamkeit zu schenken, als unbedingt notwendig ist. Man ist da, registriert, und geht weiter.

Bei Maren Schneider, die auch Autorin von Meditationsliteratur wie „Crashkurs Meditation – Anleitung für Ungeduldige“ ist, lassen sich Menschen aus allen erdenklichen Berufsgruppen in die Lehre der Meditation einführen: Lehrer, Ärzte, Manager, Hausfrauen und derzeit besonders viele Sozialarbeiter, wie sie erzählt. Die Menschen suchen nach Alternativen zur Regeneration von Alltag und Stress, der in der schnelllebigen Zeit von heute überall vorprogrammiert ist. Man braucht also nicht tief religiös oder spirituell zu sein, um sich mit der bewussten Tiefenentspannung etwas Gutes zu tun.

Selbst in den Grundschulen ist Stress längst angekommen. Volle Terminkalender sind für Achtjährige nichts Ungewöhnliches mehr. Dies bestätigt sogar eine repräsentative Umfrage, die der Deutsche Kinderschutzbund zusammen mit anderen Initiatoren im November 2012 in Berlin vorstellte. Befragt wurden dafür knapp 5000 Kinder zwischen sieben und neun Jahren. Die Zeiten, in denen Kinder – einer Meditation ähnlich – selbstvergessen und tief versunken spielen, scheinen selten geworden zu sein. Vielleicht wären neben Sport auch Meditationsstunden in der Schule eine neue und effektive Form, schon in frühen Jahren Achtsamkeit mit sich und seinem Umfeld zu lernen.

ANZEIGE

■ Die Meditation hat sich aus dem spirituellen Abseits befreit und beglückt nicht nur Buddhisten

LENA KAPPEI

Es ist eigentlich ein Tag wie immer. Die Berliner drängen sich am Morgen in der U-Bahn und lassen sich an ihre Zielstation rattern. Müde Gesichter, Kaffeeappbecher und Kopfhörer, wohin das Auge schaut. Viele Hände schwingen an den gummierten Haltegriffen mit, wenn die Bahn bremsst und wieder anfährt. Eine junge Frau hat einen Sitzplatz ergattert und lässt sich nieder. Der Jugendliche neben ihr lehnt mit schwerem Kopf an der Fensterscheibe und versinkt im Halbschlaf. Sie jedoch drückt kaum merklich die Wirbelsäule durch und setzt sich aufrecht hin. Ihr Gesichtsausdruck sieht entspannt aus, gelegentlich huscht ein zartes Lächeln über ihren Mund. Ihre Augen ruhen auf einem Punkt des Sitzes gegenüber und sie atmet ruhig und tief ein und aus. Es wirkt ein bisschen so, als ob sie schliefe. Doch ihre Augen sind geöffnet.

Sie meditiert. Mitten in der wuseligen U-Bahn. Als zwei Erzieherinnen eine laut schnatternde Kindergartengruppe in den Wagen lotsen, rollen die anderen Fahrgäste entnervt mit den Augen, die junge Frau hingegen bleibt vollkom-

men unbeeindruckt von dem ansteigenden Lautstärkepegel. Sie ist da, aber doch ganz bei sich.

Meditation ist eine facettenreiche Art, Körper und Geist mitein-

ander in Einklang und zur Ruhe zu bringen. Und sie ist alltags-tauglicher, als so mancher Skeptiker glaubt. Oft verbinden Menschen mit der Meditation esoteri-

schen und weltfremden Humbug, der ihnen nicht geheuer ist. Doch Studien der vergangenen Jahre zeigen, dass die ruhige Praxis Veränderungen im Körper und Ge-

hirn des Menschen bewirkt. So kann bei regelmäßiger Meditation beispielsweise der Blutdruck nachweislich gesenkt, das Immunsystem gestärkt und Depres-

Die Wissenschaft der Entspannung

Ein sachlicher Zugang kann auch Skeptiker von der Meditation überzeugen

Ulrich Ott ist Diplom-Psychologe, arbeitet am Bender Institute of Neuroimaging an der Universität Gießen und zählt zu Deutschlands führenden Meditationsexperten. Lena Kappei sprach mit ihm über Zweifler und die Effekte einer bewussten Entspannung.

DIE WELT KOMPAKT: Wie sind Sie zur Meditation gekommen, und wie meditieren Sie persönlich?

ULRICH OTT: Ich habe mit einem Buch angefangen, zunächst nach der Zen-Methode zu praktizieren. Dann habe ich eine Ausbildung zum Yogalehrer gemacht und die entsprechenden Methoden ausprobiert. Inzwischen praktiziere ich meistens Atem-Achtsamkeit und den Body Scan. Aber das ist wirklich eine Frage der persönlichen Präferenzen.

Viele Menschen verbinden mit Meditation etwas Spirituelles oder Esoterisches und schrecken so davor zurück. Sie bezeichnen Meditation als „angewandte Neurowissenschaft“. Konnten Sie Skeptiker mit diesem Zugang überzeugen?

Als vor zwei Jahren mein Buch „Meditation für Skeptiker“ erschienen ist, habe ich genau diese Zielgruppe im Sinn gehabt und wusste nicht,

wie das ankommen würde. Inzwischen sind wir bei der sechsten Auflage, d. h. bei über 20.000 verkauften Exemplaren. Aus den Rückmeldungen meiner Leser schließe ich, dass in der Tat viele Menschen sehr froh waren, eine Anleitung zu erhalten, die auf wissenschaftlichen Fakten und rationalen Argumenten basiert.

Was halten Sie von der Transzendentalen Meditation?

Die Methode an sich funktioniert sehr gut, aber die Organisation, die sie weltweit vermarktet, ist aus meiner Sicht problematisch. Das wird in dem Film „David wants to fly“ sehr gut illustriert. Es gibt jedoch auch unabhängige Lehrer der Transzendentalen Meditation, die sich von der Organisation losgesagt haben und auch nicht so horrend Preise verlangen.

Für wen ist Meditation geeignet? Gibt es auch Risiken?

Meditation kann riskant sein, wenn jemand bereits psychisch labil ist oder sehr viel meditiert. Durch die intensive Konfrontation mit der Innenwelt können viele Dinge hochkommen, mit denen man dann alleine vielleicht nicht fertig wird. Wenn Sie gesund sind und langsam



ULRICH OTT

Psychologe
Ulrich Ott

einsteigen, dürfte das Risiko jedoch sehr gering sein.

Braucht man als Einsteiger einen Lehrer oder reicht es auch, sich der Meditation über Literatur zu nähern?

Man kann über die Literatur einsteigen und erste „Sitzversuche“ alleine unternehmen. Aber der Austausch mit einem erfahrenen Lehrer kann den Fortschritt natürlich beschleunigen und helfen, Fehler zu vermeiden. Ich empfehle meistens, einen Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ zu belegen, weil es da klare Richtlinien für die Ausbildung der Lehrer gibt und die positiven Effekte des Programms wissenschaftlich gut untersucht sind.

Wird man durch Meditation ein anderer, besserer Mensch?

So pauschal kann ich das kaum beantworten. Viele Meditierende berichten uns, dass sie durch ihre Übungspraxis mehr zu sich selbst finden, gelassener werden, authentischer und auch einfühlsamer. Es gibt aber sicher auch Fälle, wo Meditation zur Weltflucht benutzt wird, als Ego-Trip und eher in die soziale Isolation führt.