Entspannungsmethode

14. September 2017 20:25 Uhr

Die Macht der Stille: Wie man stark durch Meditation wird

Nicht reden, nicht denken, nicht handeln. Meditation ist für die meisten Menschen eine Kunst, die sie nur schwer erlernen. Doch die Anstrengung lohnt sich. Man muss weder religiös noch esoterisch sein, um von dem Seelentraining zu profitieren.

"Meditation lässt mich selbstbestimmter mein Leben gestalten.", sagt Madlen Petzschke, 28, aus München

© Jonas Wresch

Nina Poelchau »

Reporterin

» Zur Autorenseite

Jack Kornfield verbrachte Tage und Nächte im Schneidersitz im Wald, Schlangen um ihn herum, Panik in ihm, er hatte Hunger und Durst. Und er hatte es so gewollt.

Als der Amerikaner Kornfield vor 50 Jahren das Meditieren lernen wollte, quartierte er sich in einem buddhistischen Kloster im Urwald von Thailand ein. Daheim in New Hampshire wurden noch nicht an jeder Ecke Kurse angeboten. Zu seinen Meditationserfahrungen gehörte es, nachts auf einem Friedhof zu zusehen, wie Leichen verbrannt wurden, um die Gesetze von Leben und Sterben zu begreifen und dabei gelassen zu bleiben.

Sein Meister Ajahn Chah, daran erinnert sich Kornfield, der selbst ein bedeutender Meditationslehrer wurde, pflegte zu sagen: "Wenn ich sehe, wie sehr die Menschen leiden, blicke ich ihnen mitfühlend in die Augen und frage: 'Ach, wie viel Anhaftung du haben musst. Warum lässt du sie nicht einfach los?'"

Die von Stress Gequälten brauchten vor allem Zugang zu ihren Herzen

Loslassen – was für ein herrliches Ziel. Nicht an Bequemlichkeit und Ego-getriebenen Ideen hängen, vor allem nicht an dieser absurden, dass das eigene Leben ein einziger Glücksfall sein könnte, nicht hassen, nicht gieren, den Nächsten lieben und mit Gleichmut hinnehmen, was ist: Diese Empfehlungen lassen sich in den meisten religiösen oder philosophischen Werken zum menschlichen Leben finden – bei Mark Aurel genauso wie in der Bibel, doch das Werkzeug, das dahin führen soll, wird im Buddhismus besonders klar beschrieben: Meditation. Also die Erforschung des eigenen Geistes in allen möglichen Umständen, um zu Selbst- und damit zur Erkenntnis der Welt zu kommen. Jack Kornfield, heute 72 Jahre alt, strahlende Augen, feiner Humor, hat über die Jahre erkannt: Man dürfe den Menschen im Westen nicht zu viel zumuten. Sie neigten sowieso dazu, sich zu hassen und zu verurteilen. Die von Stress Gequälten brauchten vor allem Zugang zu ihren Herzen. Selbstmitgefühl.

Lange schien es logisch, für wen die Meditation taugt: Man müsste dafür religiös sein oder zumindest eine esoterische Schlagseite haben. Aber das gilt nicht mehr. Inzwischen hat sich herumgesprochen, dass regelmäßiges In-sich-Gehen die seelische und körperliche Gesundheit auf bemerkenswerte Weise fördert. Der Markt ist mit Angeboten überspült, oft wird das Wort "Meditation" durch "Achtsamkeit" ersetzt, das klingt nicht so aufwendig und etwas weniger nach Rückzug in eine tibetische Höhle. Wo "Achtsamkeit" im Namen steht, schwingt das Versprechen mit, es werde gelingen, fast nebenher und ohne Räucherstäbchen-Hokuspokus die Lebensqualität enorm zu steigern.

Madlen Petzsche, 28, Coach und Trainerin, München "Ich meditiere beinahe täglich. Wann immer es möglich ist, suche ich mir dazu einen stillen, friedlichen Ort in der Natur, wie etwa die Karwendelspitze. Draußen fällt es mir leichter. Die Natur ist für mich ein Sinnbild für das, was ich mit der Meditation erreichen möchte: einfach zu sein. Wie ein Baum, der, gut geerdet mit seinen tiefen Wurzeln, das Leben nimmt, wie es kommt. Meditieren bietet mir die Möglichkeit, mich zu sammeln und gleichzeitig Abstand zu gewinnen. Das lässt mich selbstbestimmter mein Leben gestalten."
© Jonas Wresch

Millionen Menschen in Deutschland nehmen sich täglich Zeit für innere Einkehr, Meditation oder Ähnliches. Gelehrt wird in Krankenhäusern, in Schulen, sogar in Gefängnissen, in religiös geprägten Gemeinschaften sowieso. Selbst manche Unternehmensberatung hat "Achtsamkeitstraining" prominent im Portfolio und verspricht, wer daran teilnehme, könne mit "erhöhter Akzeptanz und Zufriedenheit mit der aktuellen Arbeitssituation"

rechnen und sogar mit einem "deutlichen Rückgang der Krankheitstage".

Chade-Meng Tan, Mitte 40, Angestellter Nummer 107 bei Google und ursprünglich ein Computer-Nerd, hat diese Entwicklung in der Wirtschaft eingeleitet. Einmal sprach er in New York vor Managern: "Die gute Nachricht: Der Geist lässt sich trainieren. Die bessere Nachricht: Schon nach sieben Wochen sieht man Erfolge." Dann rollte er den Ärmel seines T-Shirts hoch und entblößte seinen Bizeps. "Es ist wie beim Gewichtheben. Macht man es oft genug, kriegt man starke Oberarme. Und wer beim Meditieren seine Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu seinem Atem bringt, trainiert das Gehirn."

Die Achtsamkeitsmeditation der Buddhisten ist das am besten gehütete Geheimnis der Welt

Die Methode, die sich seit Anfang des Jahrtausends mit großem Erfolg ausbreitet, heißt "MBSR" – "Mindfulness-based Stress Reduction". Jon Kabat-Zinn, ein amerikanischer Molekularbiologe, wollte Menschen mit Stress-Symptomen helfen und hat dafür eine "Stress Reduction"-Klinik aufgebaut. Bei einer Konferenz in San Francisco sagte er: "Ich hatte festgestellt: Die Achtsamkeitsmeditation der Buddhisten ist das am besten gehütete Geheimnis der Welt – 99 Prozent der Menschheit haben keinen Zugang dazu." Er extrahierte ein bekömmliches Menü aus der buddhistischen Praxis für Menschen, die keine Berührung mit einer Religion, schon gar nicht mit esoterischem Firlefanz haben wollten. Das acht Wochen dauernde Programm setzt sich aus Übungen in Körperwahrnehmung, Atembeobachtung, leichtem Yoga, Meditation im Sitzen und Gehen zusammen, obendrein informieren die Kursleiter darüber, was Dauerstress im Körper anrichtet. Außerdem wird etwas für die Mitmenschen getan – ein Aspekt, der ziemlich wagemutig klingt für auf Leistung getrimmte Zeitgenossen. Die "Liebende-Güte-Meditation" geht so: Erst beschenkt man sich in der Versenkung selbst mit Zuneigung, dann die, die man mag, und schließlich die, die man nicht leiden kann. Vielleicht ist der Mensch im Grunde seines Herzens tatsächlich gut und klüger, als man denkt – denn bei vielen, so die Erfahrung, funktioniert das: Im meditativen Zustand lösen sich, das haben viele Teilnehmer angegeben, immer wieder Wut, Rachegelüste, Verbitterung. Diese Gefühle weichen Trauer, manchmal sogar Verständnis für einen anderen, mit dem sie vorher schwerstens über Kreuz lagen.

Shi Heng Yi, 34, Meister im Shaolin Temple Europe, Otterberg "Shaolin ist über 1500 Jahre alt und gilt als Geburtsstätte des Zen-Buddhismus. Eine Methode, achtsam im Hier und Jetzt zu leben, ist die Meditation. So kann man lernen, den eigenen Gefühlszustand zu regulieren – wie eine Art innere Klimaanlage für das seelische Wohlbefinden. Dabei gibt es nicht die eine, richtige Art zu meditieren, tatsächlich hat Buddha über tausend Methoden gelehrt. Wir praktizieren hier im Kloster sitzende, stehende, liegende, geführte und stille Meditationen. Kung-Fu ist eine Form der bewegten Meditation. Durch den repetitiven Ablauf der Bewegung fokussiere ich mich auf den Augenblick, ich gerate in einen Flow. Das Ziel ist jedoch, auch in den übrigen Stunden des Tages in einem meditativen Zustand zu bleiben. Um – egal, was wir tun – den Fluss des Lebens so anzunehmen, wie er kommt, ohne darüber zu grübeln."
© Jonas Wresch

Kabat-Zinn muss aus den Reihen spiritueller Ur-Meditierender harte Kritik einstecken. "McMindfulness and Frozen Yoga", spottete etwa der New Yorker Buddhistische Lehrer Miles Neale in einem Interview. Immer sind auch Emotionen im Spiel, wenn es um Methoden und Zugänge geht. Leicht gerät die Frage in den Hintergrund, was denn nun nutzt und was nicht.

Im vollgestopften Büro des Chemnitzer Psychologieprofessors Peter Sedlmeier weist nur ein goldener Buddha darauf hin, dass hier ein Mann mit spirituellen Interessen arbeitet. Sedlmeier und sein Team haben in den vergangenen Jahren Hunderte Studien ausgewertet, um herauszufinden, wie Meditation wirkt und was sie im Gehirn verändert. Entstanden ist ein Buch: "Die Kraft der Meditation – Was die Wissenschaft darüber weiß". Ergebnis: Sie weiß ziemlich viel, darunter sehr viel Gutes.

Schlafstörungen und Migräne können sich bessern

Tipps fürs Meditieren

Foto: Jonas Wresch

1 Peter Sedlmeier (Foto): "Die Kraft der Meditation". Das meiste von dem, was Wissenschaftler zum Thema Meditation erforscht haben, hat der Chemnitzer Psychologieprofessor zusammengetragen. Rowohlt, 16,99 Euro
2 " Balloon". Gut durchdachte App fürs Smartphone. Ein einfacher Einstieg in geführte Meditationen und Achtsamkeit. Mit nur 12 Minuten Meditation am Tag zu mehr Klarheit. "Balloon" gehört zum Verlag Gruner +Jahr, in dem auch der *stern* erscheint
3 "Headspace". Ebenfalls eine benutzerfreundliche App: Das Handy wird zum Entspannungswerkzeug.
4 Jack Kornfield: "Meditation für Anfänger". Kornfield ist ein herausragender Meditationslehrer, ein westlich orientierter Buddhist. Buch mit CD, Arkana, 16,99 Euro
5 Jon Kabat-Zinn: "Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung". Sehr gute Anleitung zum Programm

MBSR ("Mindfulness-based Stress Reduction"). Knaur, 12,99 Euro

6 Kristin Neff: "Selbstmitgefühl – Schritt für Schritt". Buch und vier CDs. Einfühlsam und mit vielen Übungen, die Achtsamkeit lehren. Arbor, 29,90 Euro

7 Kurse in MBSR: www.mbsr-verband.de. Unter dieser Adresse sind geleitete Achtsamkeitsprogramme in nahezu allen Städten in Deutschland versammelt

8 Wertvolle Informationen zu Meditationsformen, Kursen und Retreats finden sich im Internet unter: www.ich-will-meditieren.de

Wer regelmäßig zum Beispiel nach der Kabat-Zinn-Methode meditiert, bei dem lassen Stresssymptome eindeutig nach, die Tiefenentspannung führt zu einem Absinken des Cortisolspiegels und des Blutdrucks. Schlafstörungen und Migräne können sich bessern, Menschen mit chronischen Schmerzen finden auffallend oft einen gelasseneren Umgang mit ihrem Problem. Im Gehirn zeigen sich markante Veränderungen: Bei Menschen, die sich nach einem achtwöchigen MBSR-Kurs zur Magnetresonanztomografie in die Röhre begaben, wies der Hippocampus, jene Gehirnstruktur, die die Erinnerungen steuert und sie mit Gefühlen verbindet, im Vergleich zu Nichtmeditierenden eine höhere Dichte grauer Substanz auf. Das heißt, dass neue Nervenzellen und neue Verknüpfungen zwischen Nervenzellen entstehen können. Schon für gesunde Menschen sind das gute Nachrichten, weil Meditation offenbar das Gehirn in Schwung bringt, mehr Flexibilität ermöglicht. Für Menschen mit Angsterkrankungen kann sie sogar heilsam sein. Der 2013 gestorbene amerikanische Psychiatrieprofessor und Meditationsforscher Arthur Deikman brachte die Bezeichnung "Deautomatisierung" auf. In den Momenten der Versenkung könnten sich aufgrund der Prozesse im Gehirn alte, schädliche Verknüpfungen lösen. Beispiele für solche Muster sind, dass körperlicher Schmerz immer sofort mit Panik verbunden wird, berufliche Probleme automatisch mit existenzieller Not, die Verhaltensweise eines Mitmenschen sofort mit Abwehr. Offenbar genügt Geübten sogar ein einziges Wort, um diese Muster aufzulösen. Ein Mantra. Der Begriff stammt aus dem Sanskrit und bedeutet heilige Silbe, heiliges Wort oder heiliger Vers. "Om" ist das bekannteste.

Maren Güssmann (rechts), 32, Physiotherapeutin, Göppingen "Ich gebe mehrmals die Woche in der Jugendarrestanstalt Göppingen Meditationskurse. Die Reaktion bei den Jungs und Mädchen war überwältigend. Beim ersten Mal standen sie auf und klatschten Beifall. Die meisten Jugendlichen sind wegen Gewalt- oder Drogendelikten hier. Sie haben Angst und empfinden es gegenüber ihren Familien oft als Schande, im Knast zu sitzen. Häufig sehen sie sich als Opfer und kommen nie dazu, über sich und das, was sie getan haben, nachzudenken. Genau das geschieht aber bei der Meditation. Da entsteht ein Raum für neue Sichtweisen, für Geborgenheit und Vertrauen. Das kennen viele nicht." **Janina** (links), 24
"Vor der ersten Stunde dachte ich: 'Das ist Geschwätz', und habe das belächelt. Aber nach der Meditation habe ich mich freier gefühlt, ich habe wieder zu mir selbst gefunden.

Meditation ist eine tolle Sache: Ich habe dabei Selbstrespekt kennen gelernt – und dadurch hat sich mein Leben verändert."
© Jonas Wresch

Auf die Wirkung eines solchen Mantras baute der sehr geschäftstüchtige Guru Maharishi Mahesh Yogi. Er erfand die "Transzendentale Meditation", pries sie als direkten Weg zur Erleuchtung. Der Kult um seine Person, der in den späten 60er Jahren begann, erinnerte an eine Sekte; und auch, dass Maharishi tönte, wer nach seiner Methode meditiere, könne fliegen lernen, schreckte viele ab – auch Jack Kornfield. Die Mantras vergeben dürfen bis heute nur zertifizierte Trainer, ein Kurs kostet meist um die 1200 Euro, manchmal auch deutlich darüber – ohne Kurs kein Mantra. Wer schlau ist, findet inzwischen auf Youtube einen ganzen Katalog an Mantras samt Gebrauchsanweisung zum Nulltarif. Das Wort wird im Kopf gedehnt, gedacht, wiedergekäut, jeden Tag einmal, am besten zweimal 15 bis 20 Minuten.

Die Maharishi University of Management hat mit Spendengeldern und staatlichen Mitteln viel Forschung betrieben, um die Wirkung der Transzendentalen Meditation zu belegen. Dass der Blutdruck der Meditierenden sinkt, gilt als sicher. Der Nachweis mancher anderer Effekte aber erwies sich als schwieriger. Erst 2011 musste eine Studie vor der Veröffentlichung zurückgezogen werden: Die Kernaussage, dass Transzendentale Meditation das Risiko von Gefäßleiden senke, hielt den wissenschaftlichen Anforderungen nicht stand.

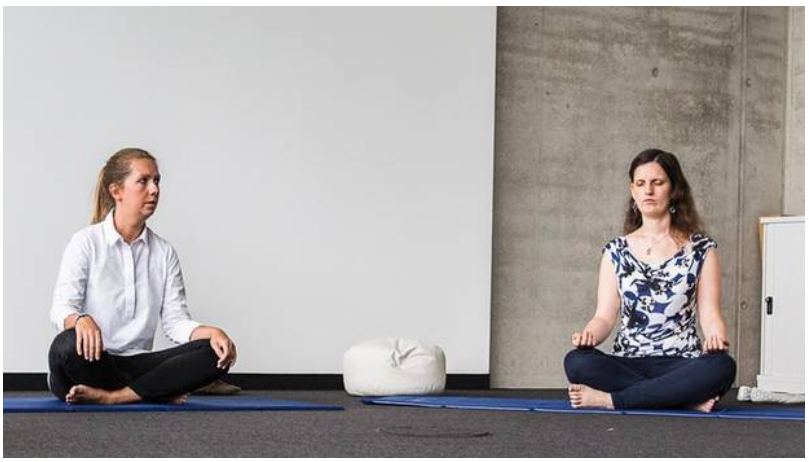
Meditation kein Allheilmittel

Auch wenn noch einige Forschungsarbeit aussteht, gibt es inzwischen eine Menge sehr ernst zu nehmende Belege dafür, dass Meditation hilft und guttut. Erkennbar sind aber auch die Grenzen: Ein unbeschwertes Dasein frei von Auseinandersetzungen und Problemen beschert auch Meditation nicht. Sie kann die Gesetze des Lebens nicht aushebeln.

Jörg Oberle, 46, Extremsportler und Lauftrainer, Aschaffenburg "Vor zwei Jahren habe ich bei der Vorbereitung auf den Zugspitz-Marathon aus einer Gehmeditation eine Laufmeditation für mich entwickelt. Das war gar nicht so einfach. Denn beim Laufen gingen mir alle möglichen Dinge durch den Kopf. Nun konzentriere ich mich auf das Wesentliche: Ich nehme den Boden wahr, meinen Körper, wie ich die Ferse hebe, den Fuß setze. Körper und Geist verschmelzen. Ich spüre noch Schmerzen, aber ich nehme sie an. So kann ich zwar nicht schneller, aber länger laufen. Und ich fühle mich freier. Beim Zugspitz-Marathon habe ich im Ziel geweint, nicht so sehr aus Erschöpfung, sondern weil das Gefühl so schön war."
© Jonas Wresch

Als Jack Kornfield Anfang der 70er Jahre aus Thailand in die USA zurückkam, dachte er, ihn könne nichts mehr aus dem Lot bringen. Er hatte ja alles ertragen: Armut, Angst, monatelange Einsamkeit, schier endlose Versenkung in sich selbst. Aber die Wiederbegegnung mit der amerikanischen Lebenswirklichkeit war brutal. "Nachdem ich zurückgekehrt war, zerbrach alles in Stücke. Noch immer war ich emotional unreif und agierte die qualvollen Muster von Schuld und Angst, Anziehung und Ablehnung aus – nur dass jetzt noch der Horror dazukam, diese Muster weitaus klarer zu sehen", beschreibt er in seinem Buch "Das weise Herz".

Kornfield rät davon ab, sich durch besonders ambitionierte Meditationspraxis an den realen Herausforderungen vorbeidrücken zu wollen. In der Meditierendenszene gibt es für diesen Versuch einen Fachbegriff: "Spiritual Bypassing".



Julia Leibinger, 28 (rechts), Informatikerin auf dem Bosch Campus, Renningen: "Meine Arbeit als Forscherin besteht vor allem aus Denk-Arbeit. Eigentlich denken wir hier immer, den ganzen Tag. Man kann aber nicht acht Stunden lang konzentriert denken. Ich muss auch mal abschalten, um einen anderen Blickwinkel auf das Problem zu finden. Natürlich kann man sich dann eine Weile mit Musik berieseln, aber das ist kein wirkliches Abschalten. Etwas denkt immer noch in einem. Meditieren dagegen heißt, komplett abzuschalten und eben nicht mehr zu denken." **Natalia Zimny** (links), 31, betriebliche Sozialberaterin bei Bosch, leitet seit zwei Jahren das Angebot Relax@Work, das auch der psychischen Gesundheit der Mitarbeiter dienen soll: " Meditieren braucht Übung. Wir sind es nicht gewohnt, nichts zu tun, dieses Nichtstun ist mit Arbeit verbunden. Man kommt mit Erwartungen rein, ist ständig in diesem Urteilsmodus. Meditieren heißt auch, seine Einstellung zu verändern. Ich verwende die Techniken aus den klassischen Entspannungsverfahren, Mindfullness, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemmeditation."
© Jonas Wresch

Wer im Rahmen seines normalen Lebens möglichst jeden Tag ein bisschen meditiert oder achtsam ist, geht im besten Fall freundlicher durch die Welt, er lässt sich nicht mehr so leicht schrecken, und er hat die Erfahrung gemacht, dass es oft erbaulicher ist, genüsslich ein- und auszuatmen oder langsam einen Fuß vor den anderen zu setzen, als sich von Facebook verschlingen zu lassen oder über die Vergangenheit zu grübeln.

Erleuchtung, was immer das auch genau sein mag, wird ihm dabei allerdings eher nicht zuteilwerden, ebenso wenig die Ehre, die vor gar nicht langer Zeit dem Inder Ashutosh Maharaj widerfuhr: Der Extrem-Meditierende hatte Anfang 2014 einen Herzstillstand erlitten, ein Arzt erklärte ihn für tot. Doch seine Anhänger klagten vor Gericht. Ihr Meister befinde sich im Zustand einer Tiefenmeditation! Sie setzen durch, dass sein Leib nicht verbrannt werden dürfe – indische Verfassung, Artikel 25, Religionsfreiheit. Der Mann, der die "Erweckung des Selbst und den globalen Frieden

durch Meditation" propagierte, wird nun in einem Kühlhaus aufbewahrt. Ein medizinisches Team kommt regelmäßig vorbei und kontrolliert, ob er verwest – oder tatsächlich wieder die Augen aufschlägt, sich erhebt und seine Jünger zum nächsten Retreat zusammentrommelt.

Mitarbeit: Patrick Bauer und Ingrid Eissele