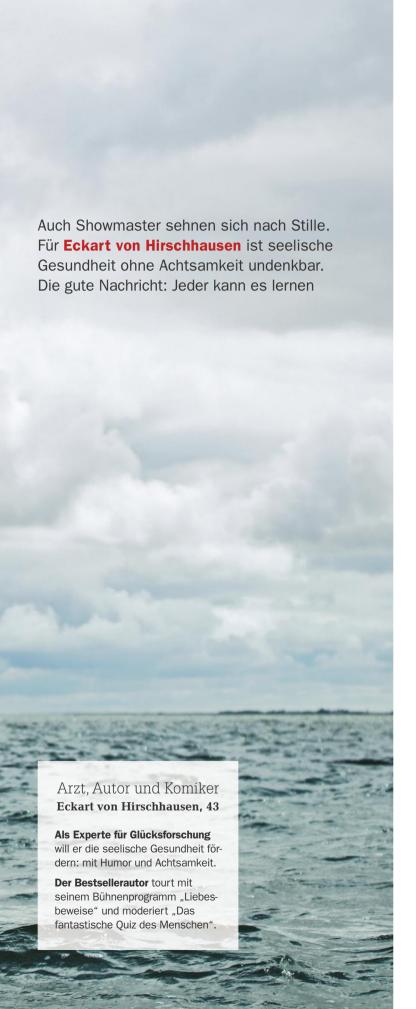
# »Meditation ist Fitness für Clie Seele«





#### Herr Doktor von Hirschhausen, die meisten kennen Sie als Kabarettisten oder Fernsehmoderator. Wie kommen Sie dazu, sich mit Meditation zu beschäftigen?

Lange Zeit haben sich die Medizin und die Psychologie damit beschäftigt, was Menschen krank macht. Mich hat von Beginn meines Studiums an interessiert: Warum werden manche nicht krank? Obwohl sie es auch verdient hätten ... Da kam ich relativ schnell auf den Bereich seelische Gesundheit: Was sind die Bedingungen für Gesundheit, Glück, Liebe, gelingendes Leben? Wie ticken wir, und was hilft, nicht auszuticken?

#### Wann haben Sie Ihre ersten Meditationserfahrungen gemacht?

Eher zufällig mit 20. Eine Freundin hatte mit Zen-Meditation angefangen, und ich fragte sie neugierig danach. Statt darüber zu reden, zeigte sie mir die Sitzhaltung und sagte: "Jetzt achte eine Weile mal auf deinen Atem." Es klingt blöd, aber ich war hin und weg. Ich bekam eine Ahnung von der zeitlosen Dimension, denn ein paar Atemzüge später waren 45 Minuten vergangen. Irre. Und wie so oft: Ich erinnere mich an diesen schönen Zustand, habe das aber in dieser Direktheit nur noch wenige Male erlebt. Man kann es eben nicht erzwingen. Sich selbst im Kopf anzuschreien "Entspann dich endlich!" funktioniert so wenig wie "Sei doch jetzt mal spontan!".

#### Müssen wir in unserem hektischen Alltag heutzutage Entspannung erst wieder wie ein Handwerk lernen?

Jeder weiß, wie man sich aufregt. Warum nicht auch, wie man sich wieder abregt? Allein in dem Satz "Ich ärgere mich" steckt so viel Wahrheit. Subjekt – Prädikat – Objekt. Wer ärgert hier gerade wen? Wer soll damit aufhören? Die anderen! Ich habe einmal den Pionier der Glücksforschung, Ed Diener, befragt. Er meinte, formales Achtsamkeitstraining oder andere Übungsprogramme mit Yoga, Meditation und verhaltenstherapeutischen Elementen bringe am meisten den Menschen, die sehr gestresst sind. Das sind viele, aber nicht alle.

#### Machen Meditation und Achtsamkeitstraining glücklicher?

Das will ich doch hoffen! Es gibt "Naturtalente", Menschen, die, wieso auch immer, entspannt, heiter und verbunden mit anderen durchs Leben gehen. Andere arbeiten an sich, an noch anderen arbeiten sich andere ab. Was man beim Meditieren lernt, ist, Dinge anzunehmen, wie sie sind, und zu betrachten, ohne gleich zu urteilen.

# Heißt das, wir werden auch nachsichtiger mit unseren Mitmenschen?

Unsere normale Reaktion ist ja, schon ein Urteil über jemanden zu fällen, bevor der überhaupt den Mund aufmacht. Und danach erst recht. Insofern sind Menschen, die sich darin üben, ihre Gefühle zu beobachten, ohne sich ihnen blind hinzugeben, idealerweise glücklicher und sozialer. (brüllt) Das spürt man doch!

#### In Ihrem Buch\* "Glück kommt selten allein" zitieren Sie die Loving-Kindness-Meditation. Seltsame Worte für einen Mediziner ...

Unter den verschiedenen Techniken leuchtet mir das Steigern von Mitgefühl am meisten ein. Man konzentriert sich zuerst auf jemanden, den man sehr mag, nimmt das Gefühl wahr und lässt es sich ausdehnen. Dann stellt man sich eine neutrale Person vor und versucht dabei, diese warme, wohlige Emotion aufrechtzuerhalten. Die Fortgeschrittenen schaffen es auch, Feinde, Fremde und Fußballfans anderer Vereine ins Herz zu schließen – aber so weit bin ich nicht ...

<sup>\*</sup>Rowohlt-Verlag, 18,90 Euro

#### Wie fühlt sich das denn konkret an?

Das ist schwer zu beschreiben. Und wie bei der Liebe oder dem Fußball: Die, die am meisten darüber reden, sind nicht die, die etwas davon verinnerlicht haben. Jede Verbalisierung ist eine Banalisierung. Mir hilft folgendes Bild: Man fühlt sich wie ein Berg, und die Gedanken kommen und gehen, ohne dass der Berg dadurch groß beeindruckt ist. In den besten Momenten hört das Grübeln auf. Ein Lächeln steigt in einem hoch, wie wenn einem ein guter Witz einfällt.

#### Was ist denn am Meditieren komisch?

Stille ist wie ein Witz. Wir erwarten, dass etwas Großartiges passiert, und was kommt? Nichts! Das ist im Grunde so komisch, dass ich mich immer wundere, wie ernst die Leute beim Meditieren schauen. Das ist bei den Christen nicht anders. Mehr Menschen würden vielleicht die Botschaft von Jesus verstehen, wenn diejenigen, die an den Erlöser glauben, auch ein bisschen erlöster gucken würden.

## Warum spezialisierten Sie sich als Arzt auf die Heilkraft von Humor?

Unser Verstand will die Welt sortieren. Die ist aber zu komplex, um sich in Gut und Böse einteilen zu lassen. An der Widersprüchlichkeit kann man verzweifeln oder darüber lachen. Im Lachen akzeptiert man die Doppelbödigkeit des Seins. Schopenhauer sagte, jedes Lachen ist eine kleine Erleuchtung. Heitere Gelassenheit ist für mich auch die Grundhaltung des Meditierenden.

#### Haben denn negative Gefühle nicht auch einen Wert?

Klar, sie schützen und stärken uns im Überlebenskampf. Aber sie drängeln sich immer vor, sind laut und schreien nach Aufmerksamkeit. Das machte früher Sinn, heute sind wir selten in Lebensgefahr, benehmen uns aber immer noch so. Durch die Meditationstechnik, sich selbst beim Denken und Fühlen über die Schulter zu blicken, wird man tatsächlich wieder selbstbestimmter. Dann wähle ich wieder mehr aus, womit ich mich beschäftige, als dass sich die Stimmen im Kopf pausenlos mit sich selbst beschäftigen.

#### Achtsamkeitstraining und Meditation gelten als neuer Trend in der alternativen Medizin. Studien zeigen, dass sie wie ein Universalmittel bei sehr unterschiedlichen Krankheiten wirken. Was ist der wichtigste Nutzen aus Ihrer Sicht?

Ein Beispiel: Wer unter chronischen Schmerzen leidet, weiß, wie das im wahrsten Sinne nervt. Schmerz will Aufmerksamkeit. Wer lernt, seine Aufmerksamkeit erst ganz in den Schmerz und dann auf gesunde Teile seines Körpers zu lenken, kann tatsächlich seine Schmerzwahrnehmung reduzieren. Und dazu muss man eben nicht jahrelang in ein Kloster in asiatischen Bergen, das können einem auch religions- und akzentfreie Therapeuten auf dem flachen Land beibringen.

#### Sollten Achtsamkeitsverfahren auch in der Schulmedizin mehr Beachtung finden und Teil der Medizinerausbildung werden?

Auf jeden Fall. Alles, was ich darüber weiß, habe ich selbst recherchiert und ausprobiert. Wenn rund die Hälfte der Patienten keine organisch fassbaren Krankheiten haben, sollte jeder Arzt sich auskennen mit Techniken, negative Gedankenschleifen zu unterbrechen, nicht nur die Therapeuten.

#### Wie könnte man Skeptikern solche Übungen nahebringen?

"Gute Ideen setzen sich nicht durch, weil sie gut sind, sondern weil die Gegner aussterben." Das hat Max Planck mal



#### Glücksmomente fürs Gehirn

Eckart von Hirschhausen kennt den Lohn des Meditierens: Man wird gelassener und kann auswählen, mit welchen Gedanken sich der Kopf beschäftigen soll gesagt. Vor 30 Jahren war es exotisch, wenn eine Frau Yoga gemacht hat. Heute ist es exotisch, wenn sie kein Yoga macht. Die Zeiten ändern sich. Es wird in einer Generation so selbstverständlich sein, etwas für seine seelische Gesundheit zu tun, wie es heute ist, für seine körperliche Gesundheit ein bisschen Verantwortung zu übernehmen. Meditation ist Fitness für die Seele, und man muss danach nicht duschen!

#### Wie schwierig ist es, ein Achtsamkeitsverfahren zu lernen?

Nicht besonders. Die Grundlagen sind in ein paar Wochen verstanden. Das Sitzen lohnt sich, aber es gibt keine konkrete Belohnung. Ich hatte das mal über fünf Tage durchgezogen, ja durchlitten. Plötzlich passierte etwas. Es gab diese eine kleine Pause im Gequake meiner Gedanken, eine tiefe Ruhe erfasste mich. Ich bekam Gänsehaut, so schön war es. Ein kleines Einmal-eins-Sein. Eine Atempause lang, ein großer leiser Glücksmoment. Den Rest finden Sie für sich selbst heraus.

#### Dieses Glücksgefühl des Einsseins mit sich und der Welt erfährt man doch auch oft bei Dingen, die man gern tut. Reicht das schon aus?

Ob Sie nun meditieren lernen, angeln oder stricken – Hauptsache, Sie praktizieren "Pause machen" und schalten ab. Wahrscheinlich haben auch Dösen und Tagträumen einen ähnlichen Effekt. Also machen Sie sich das mit dem "Nichts" nicht zu kompliziert. Sie können auch ans Meer fahren und

# Welche Rolle können Meditationsverfahren in der Psychotherapie in Zukunft spielen?

Da ist eine große Wende im Gang. Das Ziel sollte ja sein, dass Menschen möglichst rasch ihr Leben wieder in die Hand nehmen und lernen, was ihnen gut tut – unabhängig vom Therapeuten. Insofern sind sieben Jahre Therapie nicht automatisch besser als sieben Monate. Aber wir Deutschen wollen alles richtig und gründlich machen, auch bei der Spiritualität: Das Sitzkissen für 150 Euro muss besser sein als das alte. Der Coach für 2000 Euro am Tag ist erleuchteter als der für 400. Dabei geht es doch einzig darum, in die Gegenwart zu kommen. Das können Sie vielleicht schneller erreichen, wenn Sie mal mit einem kleinen Kind spielen und sich dabei total vergessen.

# Muss man beim Meditieren Nebenwirkungen oder eine Überdosis fürchten mit der Folge, zu gleichgültig durch die Welt zu gehen?

Gegenfrage: Wer hat das Problem? Das erinnert mich an den alten Kifferwitz: "Haste gehört, man wird durchs Kiffen gleichgültig." Sagt der andere: "Häh? Is mir doch egal." Wir haben in Deutschland Millionen Depressive, Angstpatienten, Suchterkrankte und Borderliner. Bei all diesen Diagnosen wurden schon Techniken aus der Meditation erfolgreich getestet. Bevor man sich um die Überdosierung sorgt, sollten wir uns um die Regelversorgung kümmern. Nur ein kleiner Teil

### »Es gab diese kleine Pause im Gequake meiner Gedanken«

den Wellen lauschen. Oder zu Hause schöne Musik hören. Bewiesen ist die Wirkung von Meditation bei einem Trainings-

Bewiesen ist die Wirkung von Meditation bei einem Trainingspensum von ungefähr 30 Minuten pro Tag. Schaffen Sie das? Das Schwerste ist, die Disziplin aufzubringen, im Alltag

dranzubleiben. Daran bin ich – allen guten Vorsätzen zum Trotz – immer wieder gescheitert. Ich erzähle Ihnen hier davon, um möglichst viele Leser neugierig zu machen, eigene Erfahrungen zu sammeln. Ich bin alles andere als ein regelmäßig Übender, aber ich weiß, wie gut es mir tut, wenn ich meinen Hintern hochkriege, mich ruhig hinzusetzen.

# Funktioniert Meditation auch ohne Stillsitzen, vielleicht beim Joggen oder Bergsteigen?

Achtsam kann man überall und bei allem sein. Es gibt viele Menschen, die entspannen sich viel besser durch aktive Bewegung als durch Stillsitzen. Das ist auch eine Lücke beim Achtsamkeitsprogramm. Für mich ist Schwimmen sehr nah dran an Meditation. Du tauchst im wahrsten Sinne ab, Stille, kein Telefon, die Körpergrenzen verschwimmen. Man wird eins mit dem Wasser – bis einen der Beckenrand wieder an die Realität erinnert. Also Augen auf! Wenn meine Innenohren das besser aushalten würden, wäre ich auch gern Taucher. Filme wie "The Big Blue" sind Meditationsfilme. Was im Kopf von Schwimmern passiert, ist meines Wissens noch nicht untersucht. Mag auch daran liegen, dass die Bilder im Kernspin unschaf werden, wenn das Gerät ins Wasser kommt.

# Ist Meditation für Sie näher an der Spiritualität oder an der Hirnphysiologie?

Das sind verschiedene Beschreibungssysteme. Die Frage "Haben Sie Hirn?" kann sicher nur der Metzger beantworten.

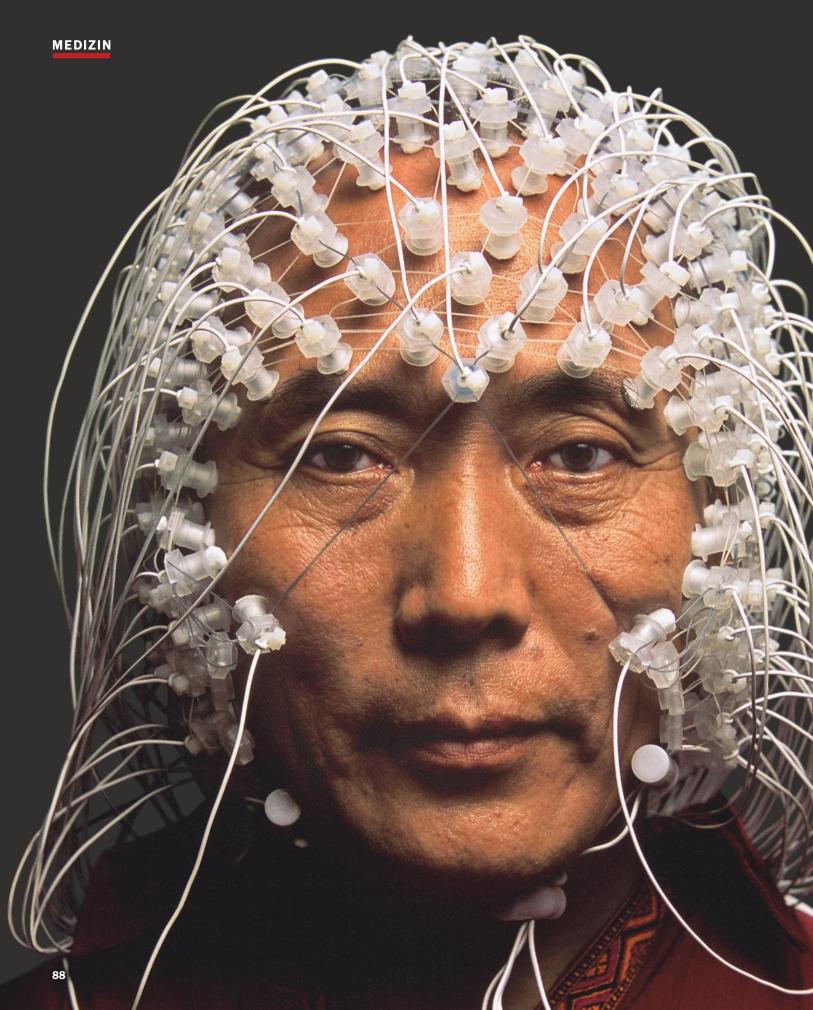
der Patienten, die von diesen Verfahren profitieren könnten, kommen heute damit in Kontakt. Aber das wird sich nach diesem Interview natürlich schlagartig ändern (*lacht*). Ich glaube, der sinnvollste Ort, Entspannungsverfahren oder Mitgefühl zu üben, ist die Schule. Wenn man fürs Leben lernt, warum dann nicht das, was jeder irgendwann braucht?

# Woher kommt Ihrer Meinung nach die Skepsis gegen fernöstliche Meditationsformen?

Es gibt zwei Irrtümer: Alles, was von weit weg kommt und alt ist, muss gut sein. Und das Gegenteil. In den 70er- und 80er- Jahren gab es die erste große Welle, es war chic, zu Gurus zu pilgern, sich einen Namen zu geben, den man selbst kaum aussprechen konnte. Damit einher ging auch eine Abzocke durch die Vermarkter der Erleuchtung wie bei der Transzendentalen Meditation. Darüber wurde völlig vergessen, dass es auch eine lange Kontemplationskultur in Deutschland gibt. Wenn die Räucherstäbchenschwaden verziehen, sieht man: Es braucht keine Gurus, keine Exotik, keine Religion. Die wirksamen Bestandteile sind in vielen Traditionen gleich. Wir lassen uns halt gern ein X für ein Om verkaufen ...

#### Eigentlich ist ja Meditieren genau das Gegenteil von Konsum ...

Genau. Warum kaufen so viele Menschen Mineralwasser ohne Kohlensäure? Wegen der *Stille!* Die holen sich kistenweise "stilles Wasser", aber im Grunde ihres Herzens wollen sie gar nicht das Wasser, sie sehnen sich nach der Stille. Wenn die wüssten, dass man Stille auch ohne Wasser bekommen kann, dann müssten sie sich nicht so abschleppen.



# to: Getty Images

# Den Stress wegdenken

Meditation ist mehr als Entspannung. Wissenschaftler beweisen: Sie schützt uns vor Burn-out, trainiert das Gehirn und – macht glücklich

#### Neuronale Erleuchtung

**Ein buddhistischer Mönch** ist ein Olympionike der Meditation.

Neuroforscher untersuchten mit Messfühlern des Elektroenzephalogramms (EEGs) seine Hirnströme. Eine hohe Aktivität von Gamma-Wellen weist auf geistige Höchstleistungen hin. ichts ist so schwer wie nichts zu denken. Vor allem für Anfänger. Allein der Gedanke daran verursacht Stress. Dabei klingt die Anleitung für die erste Meditationsübung so einfach: "Konzentriere dich auf deinen Atem und spüre die kühle Luft an den Nasenflügeln. Atme ein und aus. Ein und aus."

Konzentriert atmen? So schwer schnauft es sich sonst nur beim Treppensteigen. Ist noch Milch im Kühlschrank? Die E-Mail an den Chef auch abgeschickt? Banale Gedanken jagen wie ein Kometenschwarm durch den Kortex. Der Rücken verkrampft im Schneidersitz. Und statt der versprochenen Entspannung beginnt der Puls zu rasen. Dies soll der Start in ein gesünderes, sogar glücklicheres Leben sein?

"Meditierende können ihre Aufmerksamkeit fokussieren, besser mit Stress umgehen und Gefühle souveräner steuern", verspricht Dieter Vaitl, Psychologe an der Uni Gießen. Mehr noch. Ärzte entdecken das Training des Geistes als Allheilmittel: gegen Burn-out, Schmerzen, Bluthochdruck und Depressionen. Segensreich für alle Volkskrankheiten, bei denen Psyche und Körper miteinander verwoben sind. Mediziner importieren 3000 Jahre alte spirituelle Riten in die moderne Präventionsmedizin. Die Meditationsforschung boomt. "Heute sind wir weit weg von der Esoterik", sagt Vaitl.

Vielmehr diskutieren heute Mediziner, Neuropsychologen und Philosophen intensiv, was beim Meditieren im Gehirn und im Körper genau passiert. Welche Zellen und Hormone für das ominöse Wohlgefühl verantwortlich sind. Hirnforscher berichten von Unterschieden zwischen buddhistischen Profis und Meditationsnovizen aus den Bürotempeln der westlichen Welt. Schon nach wenigen Wochen Meditieren messen sie, wie bei ihnen die graue Substanz der Nervenzellen an Masse zulegt. Gleich dem Bizeps eines Gewichthebers, mit dem man stark und entspannter durchs Leben gehen kann.

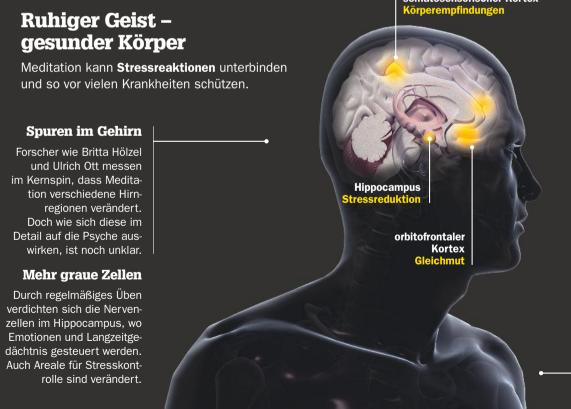
Die Sehnsucht nach Entschleunigung macht auch Skeptiker neugierig. Fast jeder zweite Bundesbürger fühlt sich im Dauerstress und sucht verzweifelt nach einer Strategie, den täglichen Multitasking-Wahnsinn zu überleben. Permanent erreichbar, immer auf dem Sprung, viel Anspannung – wenig Entspannung. Doch Menschen, die meditieren können, scheinen privilegiert.

#### **Meditation ist Entspannung und Wachheit zugleich**

Zen, Yoga, Tai-Chi, Klosterurlaube oder Achtsamkeitstraining – Wege in die Meditation bieten alle Kulturkreise, auch christliche Kirchen. Bei näherer Betrachtung ähneln sich die mentalen Trainigsmethoden sehr. Der Lohn klingt religionsübergreifend verführerisch: "Meditation verbindet tiefe körperliche Entspannung und gleichzeitig hohe geistige Wachheit", erklärt der Psychologe Ulrich Ott von der Universität Gießen das Ziel aller Lehrprogramme. Qualvolle Nächte des Grübels sind passé. Entscheidungen unter Druck fallen leichter. Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung verbessern sich.

"In vielen großen Firmen haben Führungskräfte das Meditieren für sich entdeckt", erzählt der Zen-Lehrer und frühere Chef einer großen PR-Agentur, Paul Kohtes. Gerade Zen-Buddhismus zieht seiner Meinung nach viele Intellektuelle und Menschen mit hoher Leistungsbereitschaft an. Aber nur wenige outen sich in der Öffentlichkeit, aus Angst vor spitzen Bemerkungen der





#### **Anti-Stress-Reaktion**

Der Blutdruck und die Atemfrequenz sinken, Muskeln entspannen, Stresshormone normalisieren sich.

#### Schmerzlinderung

Bei Rückenschmerzen oder Migräne brauchen Patienten weniger Medikamente, weil sie mit den Schmerzen besser umgehen können.

#### Weniger Ängste

Bei Sucht-, Angst- und Depressionserkrankungen vermindert Meditation die Gefahr von Rückfällen.

#### Stark gegen Krebs

Achtsamkeitskurse helfen Tumorpatienten, sich gegenüber ihrer Krankheit weniger machtlos und ausgeliefert zu fühlen.

#### Schutz vor Infekten

Meditation stärkt die Immunabwehr.

Kollegen. Sie treffen sich lieber mit Gleichgesinnten in Seminaren wie "Zen for Leadership" am Benediktushof bei Würzburg. Unternehmen wie die Stadtsparkasse München bieten dagegen ihren Mitarbeitern bereits im Rahmen der Gesundheitsvorsorge Meditationsseminare an. Bei meditierenden Versicherungsangestellten, so ergab eine Studie, reduzierte sich die Häufigkeit von Infekten und Herzkrankheiten dramatisch. Sogar Gefängnisinsassen und die amerikanischen Elitesoldaten der Marines werden inzwischen zum Meditieren geschickt.

Aber wie lange muss ein Anfänger üben, bis er in den Genuss der Vorteile gelangt? Die junge Neuropsychologin Britta Hölzel aus Gießen forscht am Massachusetts General Hospital und an der Harvard Medical School. Sie qualifiziert sich als Spezialistin in doppelter Hinsicht, da sie über ihre Leidenschaft für Yoga zur Hirnforschung kam. Ende Januar konnte sie zum ersten Mal zeigen, dass man nicht zum Mönch werden muss, um seine mentalen Fähigkeiten zu verbessern.

Hölzel schob Mediationsanfänger in einen Kernspintomografen. Ein zweites Mal scannte sie die Gehirne der Probanden, nachdem diese acht Wochen jeden Tag 30 Minuten ihre Meditationsübungen absolviert hatten. Das Ergebnis: Meditation wirkt rasch. Schon nach dieser kurzen Zeit sah sie messbare Effekte. Die Gehirnstruktur hatte sich an einigen Stellen verändert. Vor allem im Hippocampus hatte sich die Dichte der grauen Substanz erhöht. Dieser spielt eine wichtige Rolle für das Langzeitgedächtnis und für Emotionen. Aber auch in den Regionen, die mit der Selbstwahrnehmung und der Empathie gegenüber Mitmenschen assoziiert sind, nahm die graue Substanz zu.

# Die Meister der Meditation können ihr Gehirn in einen außergewöhnlichen Erregungszustand versetzen

Die Forscher nehmen an: Dickere Schichten an Nervenzellen verbessern die Funktion der Hirnareale. "Möglicherweise sind es diese antrainierten Veränderungen, die Meditierenden helfen, die Welt mit anderen Augen zu sehen", glaubt Hölzel. Mit den Hirnbildern aus dem Kernspintomografen kann sie nun beweisen, was sie als Yoga-Lehrerin am eigenen Leib erfahren hatte. "Es ist faszinierend zu beobachten, wie Menschen durch Meditation aktiv ihr Gehirn beeinflussen und so ihr Wohlgefühl steigern können", sagt die Forscherin. Aus früheren Studien weiß man, dass die Strukturveränderungen bei tibetischen Mönchen, die über viele Jahre hauptberuflich meditieren, noch ausgeprägter sind. Setzen Neurologen ihnen beim Meditieren eine Haube mit über 200 EEG-Fühlern auf, messen sie im Gehirn einen außergewöhnlichen Erregungszustand, bei dem sogenannte Gamma-Wellen dominieren.

"Profis nehmen Ablenkungen beim Meditieren auch wahr, aber sie blenden die Störreize schneller wieder aus", sagt die Psychologin Hölzel. Sie sind geschickter darin, ihre Stressreaktion zu zügeln. Womöglich eignen sich spirituelle Techniken sogar zum Schutzprogramm vor Demenz. Erste Studien zeigen, dass Meditieren im Alter den Abbau der grauen Substanz in der Großhirnrinde bremsen kann. Das Interesse an neuronalen Schnappschüssen ins meditierende Gehirn ist derzeit groß. Doch die Neuropsychologin Tania Singer vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig warnt vor überzogenen Interpretationen: "Die Forschung ist noch ganz am Anfang."



#### Schmerzen managen

Der Psychologe Stefan Schmidt an der Uni Freiburg untersucht die Wirkung der Achtsamkeit bei Migräne und Rückenschmerzen

Wie sich Meditieren positiv auf die Physiologie des Körpers auswirkt, hatten abenteuerlustige Ärzte dagegen schon zu Flower-Power-Zeiten erkannt, als sie mit EEG und Blutdruckmessgerät im Gepäck zu den Yogis in den Himalaja pilgerten. Eine echte Synthese aus Meditation und moderner Medizin schuf erst der Amerikaner Jon Kabat-Zinn von der University of Massachusetts in Worcester.

Er kombinierte die fernöstlichen Übungen mit der damals in den USA aufkeimenden Verhaltensmedizin. "Mindfulness-Based Stress Reduction" (MBSR) nannte er seine Erfindung. Stressbewältigung durch Achtsamkeit lautet die offizielle deutsche Übersetzung. Im Jahr 1979 führte Kabat-Zinn zum ersten Mal an der Stressklinik der Uni Worcester sein achtwöchiges Therapieprogramm durch. Rund 20 000 chronisch Kranke, Menschen mit psychosomatischen Beschwerden und Tausende stressgeplagte Gesunde haben dort bis heute daran teilgenommen.

Wenn Ärzte im Labor einen Meditierenden mit Messinstrumenten verkabeln, beobachten sie in erster Linie, wie sich der Körper bei den Übungen entspannt. Er verbraucht weniger Sauerstoff. Die Atemfrequenz, der Laktatwert und der Blutdruck sinken. Auch der Tonus der Muskeln nimmt ab. Das Level der Stresshormone normalisiert sich. "Physiologisch passiert genau das Gegenteil einer Stressreaktion", erklärt Kabat-Zinn.

Seine Methode der Stressbewältigung eroberte Krankenhäuser, Reha-Einrichtungen und psychosomatische Kliniken weltweit und gilt als große Erfolgsgeschichte der ganzheitlichen Medizin. Er selbst avancierte zum Guru eines neuen Lebensstils. Schon von der ersten Stunde an ließ der gelernte Molekularbiologe Kabat-Zinn die Wirksamkeit seines Programms wissenschaftlich begleiten. Heute ist es die am besten untersuchte Meditationsform. Sie lindert nicht nur Stress, auch seine Folgeschäden wie Kopfschmerzen, Migräne und Schlafstörungen. In der Therapie von

FOCUS 9/2011 91

Depressiven hat eine abgewandelte Form des MBSR-Progamms bereits ihren festen Platz. Bei Patienten, die bereits drei depressive Episoden erlebt haben, halbierte sich die Rückfallquote. Das sogenannte MBCT wirkt als Prophylaxe, besser als Medikamente.

"Das Achtsamkeitstraining eignet sich besonders gut als Einstieg in die Meditation, weil es ein Potpourri aus verschiedenen Techniken zum Kennenlernen beinhaltet", sagt der Psychologe Ulrich Ott, der auch Skeptikern die Meditation nahebringen will. Inwischen wird der Begriff Achtsamkeit als trendiges Synonym für einen entschleunigten, alternativen Lebensstil verwendet. Doch im ursprünglichen Kontext versucht er zu beschreiben, wie der Mensch höchst aufmerksam im Augenblick lebt. Wie durch eine Lupe soll er wahrnehmen, was gerade in ihm und um ihn herum passiert, und dabei, das ist das Entscheidende, gelassen die Dinge betrachten. Gedanken kommen und gehen, wie der Atem – ein und aus ...

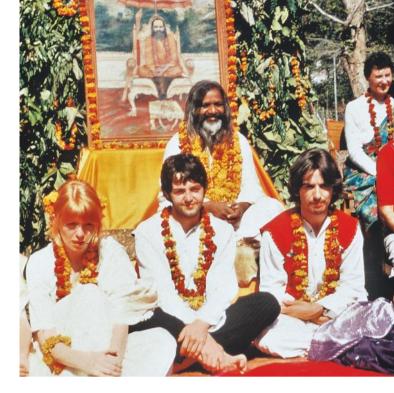
An einem Wochenende sind die wichtigsten Grundlagen erlernbar, versprechen Achtsamkeitstrainer wie Jan Eßwein aus München. Er findet es völlig normal, wenn Anfänger bei den ersten Übungen alles andere als gelassen sind. "Die Tatsache, dass Neulinge ihren Stress spüren, ist schon ein erster Erfolg", betont Eßwein. Sein Seminar beginnt mit einer geistigen Wanderung durch den Körper. Ein solcher Body-Scan schult die Wahrnehmung von winzigen Körperempfindungen, etwa dem Muskelzucken im linken kleinen Zeh. Dann folgen Meditationen im Sitzen und Gehen. Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga trainieren zur Abwechslung auch die Muskeln.

# Schon zehn Minuten Achtsamkeitstraining am Tag verbessern spürbar das seelische Wohlbefinden

Weil Eßwein seine gestresste Klientel nicht überfordern will, hängt er die Messlatte für Laien etwas tiefer: Auch mit zehn Minuten Meditationspraxis pro Tag lasse sich Stress gesünder managen. "Wichtigstes Ziel ist, mit einer Extraprise Bewusstheit durchs Leben zu gehen", sagt der Yoga-Lehrer, "und den Autopiloten im Kopf zumindest zeitweilig auszuschalten." Viele kleine Übungen im Alltag sollen dieses Lebensgefühl festigen, bis es zur Selbstverständlichkeit wird wie bei den Könnern.

Einer der Ersten, die in Deutschland das Achtsamkeitsprogramm zur Therapie einsetzten, war der Mediziner Gustav Dobos am Knappschaftskrankenhaus in Essen. Patienten können sich dort schulmedizinisch, aber auch mit Methoden der chinesischen und indischen Heilkunst behandeln lassen. Mind-Body-Medizin nennen Ärzte das integrative Modell. Begeistert erzählt Dobos von einem Selbstversuch, der ihm das Potenzial von Achtsamkeit in der Schmerztherapie verdeutlichte. Für eine Studie ließ er sich elektrische Schmerzreize an seinem Fuß verabreichen. "Die Reize empfand ich als nahezu unerträglich", erzählt Dobos. Als seine Mitarbeiter ihm jedoch die gleiche Stromspannung verabreichten, während er meditierte, spürte er "fast nichts mehr davon".

Der Psychologe Stefan Schmidt, der den Nutzen der Meditation an der Uniklinik Freiburg erforscht, kann solche "Wunder" erklären: "Durch die Achtsamkeitsmeditation lernen Patienten einen anderen emotionalen Umgang mit Krankheitssymptomen." Wie das Gehirn Schmerz verarbeitet, ist tatsächlich erlernbar und wird häufig schon in der Kindheit geprägt. "Das schlimmste Gefühl für viele Patienten ist der Kontrollverlust



**Beatles auf Sinnsuche im Jahr 1968**Paul und George bei ihrem indischen Guru
Maharishi Mahesh Yogi. Sie machten
die Transzendentale Meditation populär



Stippvisite in die Spiritualität
Die norwegische Kronprinzenfamilie auf
Asienreise genoss im Himalaja Einblicke in
das buddhistische Klosterleben der Mönche

92 Focus 9/2011

Jeder Kulturkreis verfügt über eine Tradition der Meditation. Einsteiger haben die Auswahl:

#### **Christliche Mystik**



Eine Gebetslehre und Kontemplation, die von Mystikern im Mittelalter, wie z.B. Meister Eckhart, geprägt wurde. Sie hat eine lange Tradition in der orthodoxen Kirche und strebt die Einswerdung mit Gott ("Unio mystica") im Diesseits an. Praktiziert wird dort das Jesusgebet, was viele als Meditation betrachten. In den modernen Kirchen besitzen Psalmengesang, Exerzitien oder das Rosenkranzbeten meditative Elemente.

#### Vipassana



Im Westen sehr populäre Achtsamkeitspraxis aus Birma, Sri Lanka und Thailand. Ziel der buddhistischen Lehre ist die Erleuchtung. Viele Übungen wie Atembeobachtung und Sitzmeditation sind in das MBSR zur Stresstherapie eingeflossen.

#### Yoga



Die philosophische Lehre aus Indien ist über 2000 Jahre alt. Sie beinhaltet sowohl meditative als auch körperliche Übungen. Ziel ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Im modernen Yoga steht Gesundheitsförderung im Mittelpunkt. So bildeten sich unzählige "neue" Yoga-Richtungen.

#### **Tibetischer Buddhismus**



Streben nach Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen ist das Ziel. Als Meditationshilfen dienen Mantras. Gesänge und Buddha-Bilder. Bedeutung hat die enge Verbindung zwischen Schüler und Lehrer. Berühmtester Vertreter: der Dalai Lama.

#### Zen



Buddhistische Strömung aus Ostasien, vorrangig Japan. Typisch: der Lotossitz wie beim Yoga. Täglich soll meditiert werden, in Seminaren oft über mehrere Stunden. Ziel ist, die Gedanken zu beruhigen. Zen-Meister vergeben Koans an ihre Schüler – absurde Rätsel, über die sie nachdenken sollen.

#### Achtsamkeit (MBSR)



Medizinisch orientiertes Programm gegen Stress, Schmerz und Angst, 1979 von Jon Kabat-Zinn entworfen. Hauptelemente sind: Schulung der Körperwahrnehmung (Body-Scan), Atembeobachtung, Sitzmeditation, Yoga, Verhaltenstherapie.



»Wir sehen viel, doch wir sehen erst eigentlich, wenn wir die wirren Lichter alle ausgeblasen haben und nur das eine klare. große in der Seele leuchtet«

#### **Eckhart von Hochheim, Theologe und Philosoph**

"Meister Eckhart" ist ein Mystiker des 13. Jahrhunderts und ist heute noch Inspirationsquelle für Meditierende

über ihre Krankheit", erzählt Schmidt. Ein neuer Arzt, eine neue Therapie, eine Operation – alle Hoffnungen auf Linderung versuchen Kranke in der Außenwelt zu finden, stellt er fest. Dabei liege ein großes Potenzial zur Veränderung in ihnen selbst. An der Uni-Klinik Freiburg hat Schmidt die Wirkung des MBSR-Kurses bei Migränepatienten untersucht. "Meditierende hatten danach fast genauso häufig ihre Kopfschmerzen, brauchten aber deutlich weniger Medikamente", sagt Schmidt. Der Leidensdruck hatte abgenommen. Achtsamkeitstraining wirkte oft besser als herkömmliche Entspannungstechniken.

"Früher waren Methoden zur Linderung von Stress stärker in der Religion verankert", sagt die Therapeutin Anna Paul, die an der Essener Klinik mit dem Achtsamkeitsprogramm auch vielen Krebspatienten hilft, ihre Krankheit zu meistern. Die Stille einer Kapelle oder das Gebet eines Rosenkranzes waren allgegenwärtig im Leben. Heute braucht es neue Wege. Ein Schulungsprogramm oder zumindest eine iPod-App mit Meditationsklängen. Egal, welchen Weg Suchende einschlagen: Wenn sie es schaffen, zwischen Anspannung und Entspannung frei wählen zu können, sagt Paul, dann genießen sie das Gefühl, ihr Leben im Griff zu haben: "In dem Moment entsteht Glück."

CLAUDIA GOTTSCHLING ▷

# Die Kunst, bewusst zu leben

Kleine Tricks, die Ihnen helfen, den Dingen im Alltag mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn Ihnen bewusst ist, was Sie gerade tun, **gewinnen Sie die Freiheit**, darüber zu entscheiden

#### Holen Sie Atem!

Bei fast allen Meditationsformen spielt der Atem eine zentrale Rolle. Er ist der einfachste Zugang zur Meditation, eine Art Anker, um sich zu konzentrieren und zur Ruhe zu kommen. Und er zeigt an, wie Sie sich fühlen. Meditationsanfängern passiert es oft, dass sie versuchen, ihren Atem zu steuern. Das Gegenteil ist erwünscht: einfach atmen! Eine Hilfe ist dabei, die Hände auf den Bauch zu legen. Verfolgen Sie aufmerksam während der Meditation, wie sich der Atem verändert.



Mini-Meditation Drei Minuten können zum Krafttanken reichen

#### Sich drei Minuten spüren

Damit Achtsamkeit das Leben bereichert, ist regelmäßiges Üben sehr wichtig. Für zwischendurch gibt es die **3-Minuten-Meditation: 1:** Aufrechte Position einnehmen, Augen schließen. Was denken und fühlen Sie jetzt? **2:** Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. **3:** Erweitern Sie Ihre Wahrnehmung auf den Körper, Ihre Haltung, den Gesichtsausdruck.

#### Stressmuster verstehen

Um sich vor Stress besser zu schützen, ist es wichtig, seine negativen Reaktionsmuster zu verstehen. Schreiben Sie Ihre drei häufigsten Stresssituationen auf eine Liste. Notieren Sie daneben Ihre Symptome wie: Wut, Muskelverspannungen, Schwitzen, flache Atmung. Oder verdrängen Sie und zünden sich eine Zigarette an? Dann fragen Sie sich: Was täte mir eigentlich gut in der Situation?

#### Sinnlich Essen

Berühmt, aber immer verblüffend: die Rosinenmeditation. Man nehme eine Beere zwischen die Finger und begutachte sie mit allen Sinnen: Farbe? Geruch? Größe? Konsistenz? Schließen Sie die Augen, tasten Sie die faltige Oberfläche ab. Dann wandert die Rosine durch die Mundhöhle. Erst lutschen, dann zubeißen und auszuzeln. Nach etwa fünf Minuten ist die Zeit reif fürs Schlucken. Sind alle Hirnregionen aktiviert? Dann essen Sie eine zweite Rosine und Sie werden überwältigt sein von der Geschmacksexplosion in Ihrem Mund. Versuchen Sie auch andere Nahrungsmittel so achtsam zu verspeisen.



Schenken Sie Ihrer Mahlzeit generell mehr Aufmerksamkeit. Essen beim Fernsehen: nein! Probieren Sie mal, während des Kauens das Besteck abzulegen. Der Vorteil dieser Zeitlupe: Sie spüren Ihr Sättigungsgefühl und essen weniger.

#### Buch-Tipps zur Meditation

**Achtsamkeitstraining,** mit CD, von Jan Eßwein, 2010, GU Verlag, 16,99 Euro

Meditation für Skeptiker, Ulrich Ott, O. W. Barth Verlag, 2010, 14,99 Euro

**Meditation** – Mehr Klarheit und innere Ruhe, M. Mannschatz, GU, 16,99 Euro

**Gesund durch Meditation,** Jon Kabat-Zinn, 9. Aufl., 2010, Fischer, 10 Euro

**MBSR-Kurse und -Lehrer:** www.mbsr-verband.org

#### Im Büro entspannen

Versuchen Sie mal, im Auto sitzend Anspannungen wahrzunehmen: Sind die Hände am Lenkrad verkrampft, die Schultern hochgezogen? Dann werden Sie locker. Den gleichen Check mehrmals täglich am Schreibtisch wiederholen. Wenn die Ampel auf Rot schaltet – konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, statt sich aufzuregen. Ein Tipp fürs Meeting: Wenn alle Teilnehmer die ersten drei Minuten still auf den Tisch starren, sich sammeln, läuft danach die Kommunikation besser.

#### Entschleunigen Sie!

Seien Sie mutig, und wagen Sie öfter mal Monotasking statt Multitasking. Sich in eine Sache zu vertiefen ist eine Wohltat fürs Gehirn, sagen Neuroforscher. Schalten Sie in den "Minus-10-%-Modus": Gehen, Radeln, Autofahren geht auch einen Tick langsamer ohne große Verluste. Wie wirkt es sich auf Ihre Atmung und Körperspannung aus?

#### Überraschen Sie sich selbst

Gehen Sie ungewohnte Wege, eine andere Abzweigung zum Supermarkt, oder sprechen Sie einen Kollegen an, den Sie nicht mögen. Durchbrechen Sie die Routine – vielleicht ein Nutella-Brot zum Abendessen? Spielen Sie mit Ihrem Blickwinkel: Ersetzen Sie das Wort Problem durch Herausforderung. Was können Sie daraus lernen? Ihr Hirn wird flexibel. Das überträgt sich auch auf andere Bereiche Ihres Lebens.

Fotos: P. Dressel/Blend Images/Avenue Images, F1Online; Quelle für die Tipps: Jan Eßwein