

Meditationsexperte Ulrich Ott im Interview

Raus aus dem Alltagsstress und hinein in die tiefe Entspannung: Meditation macht es möglich. Der Meditationsforscher und Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott erklärt die Hintergründe.

Wer regelmäßig meditiert, ist nicht nur gelassener und entspannter, er entwickelt auch Konzentrationsfähigkeit und Selbstbewusstsein. Hirnforscher stellen fest, dass sich die beteiligten Hirnareale schon nach wenigen Wochen Meditation vergrößern.



Was man dafür braucht, ist lediglich ein ruhiges Plätzchen, eine bequeme, aufrechte Körperhaltung und den Willen, ein paar Minuten lang sich selbst freundlich zu beobachten, ohne sich zu bewerten. Ein paar Minuten bewusst den eigenen Körper zu spüren. Ein paar Minuten lang achtsam den Atem wahrnehmen, wie er ein- und ausströmt. Und dann erholt und entspannt in den Alltag zurückzukehren.

Die TK sprach darüber mit einem der anerkanntesten Meditationsforscher in Deutschland: Dr. Ulrich Ott, Psychologe und Neurowissenschaftler an der Universität Gießen und Autor des Buches "Meditation für Skeptiker". Im Bender Institute of Neuroimaging schaut er den Gehirnen von Menschen zu, wenn sie im Kernspintomografen meditieren.

Herr Dr. Ott, was geschieht während der Meditation im Körper?

Dr. Ott: Wenn es Ihnen gelingt, die hektische Betriebsamkeit der Gedanken zu beruhigen und die Aufmerksamkeit an die Atmung, Körperempfindungen oder ein Wort oder eine Silbe zu koppeln - so ein Wort nennt man "Mantra" -, dann können Sie in der Regel beobachten, dass die Atmung sich von selbst verlangsamt und vertieft, Herzrate und Blutdruck sinken, Muskelspannung und Schweißdrüsenaktivität nehmen ab. Das ist das typische Bild einer Entspannungsreaktion. Die elektrische Aktivität des Gehirns zeigt langsamere und stärker synchronisierte Wellen.

Muss ich erst den Lotussitz lernen, bevor ich meditiere?

Dr. Ott: Nein, natürlich nicht. Sie können auch auf einem Stuhl sitzen oder auf einem Bänkchen. Die Körperhaltung spielt aber schon eine große Rolle. In der Regel wird in einer aufrechten Sitzhaltung geübt, in manchen Fällen auch im Liegen. Dann sollte man aber am besten eine gesprochene Anleitung verwenden, weil ansonsten die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass man einschläft. Das passiert sehr selten, wenn man aufrecht sitzt. Durch die Aufrichtung werden Sie wacher. Wenn Sie in sich zusammengesunken dasitzen, fühlen Sie sich schlaffer und werden emotional heruntergezogen.

Welche Veränderungen sehen Sie im Gehirn von Meditierenden?

Dr. Ott: Wenn Sie sich während der Meditation auf ein Objekt fokussieren, zum Beispiel auf die Atmung, dann benötigen Sie dazu Regionen im Gehirn, die die Aufmerksamkeit ausrichten und halten. Dafür ist das sogenannte "zentrale exekutive Netzwerk" zuständig, das aus mehreren Hirnarealen gebildet wird. Im Kernspintomografen lässt sich beobachten, dass es im Gehirn des Meditierenden aktiviert wird. Außerdem müssen Sie beim Meditieren Ablenkungen ausblenden und wachsam bleiben, damit Sie bemerken, wenn Sie in Gedanken abdriften. Das kommt gerade am Anfang, aber auch später, immer wieder vor. Für das Ausblenden von Störungen und das Überwachen wird dann eine Hirnstruktur im vorderen inneren Bereich des Gehirns aktiv, der "anteriore zinguläre Cortex".

Durch die Wendung nach innen wird auch der eigene Körper viel bewusster. Die „Landkarten“, die im Gehirn die Körperoberfläche und die inneren Organe repräsentieren, sind am Anfang noch sehr grob. Mit zunehmender Übung differenzieren sie sich immer feiner aus. Dementsprechend werden auch die Hirnareale aktiviert, die mit Körperempfindungen und Bewegungen zu tun haben, also der somatosensorische Cortex und der sogenannte insuläre Cortex. Nach einiger Praxis werden diese Areale größer, und auch die Dichte der synaptischen Verbindungen nimmt zu. Zumindest unterscheiden sich hier Meditierende von Personen ohne Training.

Der insuläre Cortex, der gestärkt wird, wenn man sich selber besser spürt, ist auch ein Bereich, der beim Mitfühlen aktiv ist. Meditation ist nicht egoistisch, wie man vielleicht denken könnte. Vielmehr erweitern Sie dadurch Ihre Fähigkeit, anderen offen zu begegnen. Mit bestimmten Meditationsformen können Sie sogar aktiv emotionale Haltungen kultivieren. Unsere westliche Welt assoziiert mit Emotionen ja nicht, dass man sie trainieren kann. Aber Forschungen, etwa an buddhistischen Mönchen, zeigen, dass es möglich ist, zum Beispiel Mitgefühl zu trainieren. Die Gehirne dieser Mönche reagieren viel stärker auf Reize, die Mitgefühl auslösen, etwa wenn ihnen das Geräusch von Weinen vorgespielt wird, während sie im Kernspintomografen liegen.

Warum empfehlen Sie Meditation?

Dr. Ott: Für mich ist Meditation ein wichtiges Werkzeug der Selbstregulation. Mit Meditation kann ich mich körperlich entspannen, meine Aufmerksamkeit auf ein Objekt fokussieren oder weit stellen und meine Emotionen in positiver Weise beeinflussen. Das kann jeder gut gebrauchen, der selbstbestimmter leben möchte. Insbesondere Menschen, die unter starkem Stress stehen, sei es durch den Beruf oder wegen einer Erkrankung, kann Meditation helfen.

Wie kann Meditation Emotionen positiv beeinflussen?

Dr. Ott: Wenn Sie meditieren, entspannen Sie sich, und Ihre Emotionen kühlen ab. Aber auch während der Meditation können - über die Wahrnehmung der Körperempfindungen - Emotionen auftauchen. Wenn Sie sie mit Gelassenheit wahrnehmen, verschwinden sie wieder. Denn die Emotionen verlieren ihre energetische Basis, weil Sie sich nicht in sie hineinsteigern. Sie lernen, gelassener mit Ihren Gefühlen umzugehen.

Beim Meditieren unterbrechen Sie außerdem ungünstige Gedankenzirkel, wie sie zum Beispiel beim Grübeln entstehen. Es gibt einen ganz engen Zusammenhang zwischen Grübeln und Depressionen. In der Meditation kehren Sie immer wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit zu dem Objekt zurück, auf das Sie sich fokussieren. Dadurch verhindern Sie das Grübeln.

Auch wenn Sie über Ihre Emotion nachdenken und entscheiden, ob sie gerechtfertigt ist und Sie handeln sollten oder ob es sich um selbst gemachten Stress handelt, wird sich Ihre Emotion verändern.

Wodurch entsteht die positive Wirkung auf die Gefühle?

Dr. Ott: Man schaut sich in der Meditation selbst beim Denken und Fühlen zu. Sie lernen sich dadurch selbst kennen: Was treibe ich da eigentlich mit meinem inneren Dialog? Der innere Dialog ist sehr wichtig für Ihre Gefühle. In der Meditation begegnen Sie sich dabei selbst mit einer wohlwollenden, wertschätzenden Art.

Zu Anfang ist das nicht einfach. Wer sehr streng ist, verflucht sich am Anfang selbst, dass er seine Gedanken nicht in den Griff bekommt. Manchmal dauert es, bis man sich selbst gegenüber eine wohlwollende Art entwickelt. Aber mit dieser akzeptierenden Haltung gegenüber Ihren Gedanken und Gefühlen erlangen Sie die Freiheit, Ihre Gedanken zu verändern. Wenn ein Gedanke kommt, können Sie "Stopp" sagen, auch außerhalb der Meditation.

Wenn Sie mit der Meditation mehr Erfahrungen haben, ist es so ähnlich, als wenn Sie Computerprogramme umprogrammieren, die im Hintergrund laufen, sogenannte Masterprogramme. Sie verändern Ihr eigenes geistiges System grundlegend. Dadurch reagieren Sie nicht mehr automatisch auf die Hinweisreize, die früher zum Beispiel Ärger in Ihnen ausgelöst haben. Sie sind einfach anders "programmiert", deshalb funktioniert der Schlüsselreiz nicht, der Sie sonst

automatisch in Rage bringen würde. Sie sind sich bewusster, was passiert, und können sich entscheiden. Automatismen dagegen beeinträchtigen unsere Freiheit.

Warum ist eine akzeptierende Haltung so wichtig bei der Meditation?

Dr. Ott: Akzeptanz ist ein zentraler Aspekt in den meisten Meditationsformen. Bei der Achtsamkeitsmeditation richten Sie zum Beispiel die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und akzeptieren alle Empfindungen so, wie sie sind. Das hört sich zunächst nicht sehr spektakulär an, hat aber erstaunlich positive Wirkungen. Gut erforscht ist das zum Beispiel bei chronischen Schmerzen. Ein Großteil des Leidens entsteht durch den Widerstand gegen den Schmerz. Die primäre schmerzhaft empfundene Empfindung ist oft nur noch der Auslöser für eine Kaskade von negativen Bewertungen des eigenen Körpers und Lebens, die zu Depressionen und Ängsten führen. Hier ist es sehr heilsam, wenn Patienten lernen, ihren Körper mit seinen Gebrechen anzunehmen und wieder eine positive, wohlwollende Haltung zu sich selbst einzunehmen. Anstatt den Schmerz auszublenden, zu unterdrücken oder abzuspalten, nehmen sie die tatsächliche Empfindung in den Fokus. Alleine das unvoreingenommene, nicht-wertende Beobachten von Moment zu Moment kann schon einen heilenden Effekt entfalten.

Was empfehlen Sie Menschen, die meditieren lernen wollen?

Dr. Ott: Anfängern empfehle ich, zunächst einen MBSR-Kurs zu machen, also einen Kurs in "Mindfulness-based stress reduction", einer Methode der Achtsamkeitsmeditation. In Deutschland sind diese Kurse auch unter dem Titel "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" bekannt. In einem solchen Kurs können sie erste Erfahrungen mit Meditation und sanften Yoga-Übungen machen. Inzwischen werden solche Kurse in jeder größeren Stadt angeboten. Der Kurs geht über acht Wochen, mit einem Treffen pro Woche. Man erhält außerdem eine CD mit Anleitungen, um täglich zu Hause zu üben.

Kann Meditation auch schaden, etwa psychisch labilen Menschen?

Dr. Ott: Ja und nein. Psychisch labile Menschen können von Meditation profitieren. Zum Beispiel ist nachgewiesen, dass gerade das MBSR in einer speziellen Variante für depressive Menschen Rückfälle verhüten hilft. Spezielle Gruppen für depressive Patienten oder für Schmerzpatienten können also sehr viel Positives bewirken. Man sollte aber ganz klar sagen: Meditation kann nicht alles heilen!

Heute kommen viel mehr Leute mit psychischen Störungen in die Meditationszentren als früher. Angeregt durch die vielen Bücher und die positive Presse wollen sie sich durch Meditation selber heilen. Meditationslehrer und Zen-Meister sagen mir aber, dass sie sich davon überfordert fühlen. Denn viele von ihnen sind nicht dafür ausgebildet, mit Menschen zu arbeiten, die psychische Störungen haben.

Wer psychisch labil ist, sollte möglichst keine stundenlangen Meditationen am Stück über mehrere Tage machen. Bei entsprechend veranlagten Menschen kann es bei langen Meditationszeiten zu Halluzinationen und zu anderen psychotischen Symptomen kommen. Hier ist es sicherer, in einer Gruppe unter kompetenter Anleitung erste Schritte zu machen und dies gegebenenfalls mit einem behandelnden Arzt oder Therapeuten abzustimmen.

In der Meditation tauchen auch Emotionen auf. Meditation ist deshalb relativ kontraindiziert bei Belastungsreaktionen nach einem schweren Trauma, zum Beispiel, wenn man Opfer einer Gewalttat oder einer Naturkatastrophe war oder einen schweren Unfall hatte. Dann kann das Trauma in der Meditation wieder auftauchen. Da muss Vorsorge getroffen werden. Einen MBSR-Kurs "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" sollten diese Menschen zum Beispiel nicht machen. Der ist geeignet für Menschen, die Stress bewältigen wollen, auch bei chronischem Stress, aber nichts für massive psychische Störungen.

Autor und Quellen

Autor: Das Gespräch führte Dipl.-Psych. Anne Frobeen im Juli 2013

zuletzt aktualisiert / Aktualität geprüft von: Dipl.-Psych. Anne Frobeen