

# Meditation und Wissenschaft

## Die moderne Analyse uralter Techniken

| PETER SEDLMEIER | **Wissenschaftliche Studien belegen, dass Meditation sowohl bei körperlichen Symptomen wie Bluthochdruck, Entzündungen und Rheuma lindernd wirkt, als auch bei seelischen Problemen wie Burnout-Symptomen und depressiven Zuständen helfen kann. Was passiert beim Meditieren im menschlichen Körper, und welcher Nutzen ergibt sich daraus für das Berufs- und Privatleben?**

**S**eit etwa 15 Jahren boomt die Forschung zu den Auswirkungen des Meditierens. Ein wichtiger Grund für das rasant zunehmende Interesse dürfte sein, dass einige Meditationstechniken aus ihren traditionellen spirituellen und religiösen Kontexten herausgelöst und in zahlreiche psychotherapeutische Ansätze eingebunden wurden. Unterschiedliche Sammlungen solcher säkularer Meditationstechniken sind heutzutage als „Achtsamkeitsmeditation“ bekannt und werden in vielen Kliniken zur Behandlung psychischer Probleme eingesetzt, was zu einer großen Zahl von Evaluationsstudien geführt hat (siehe Abbildung). Studien zu den Ef-

ekten von Meditation bei Gesunden gibt es schon seit langem und auch die Hirnforschung interessiert sich in den letzten Jahren verstärkt für die Auswirkungen des Meditierens.

### Was ist Meditation?

Meditation ist ein Sammelname für teilweise sehr unterschiedliche Techniken, die wichtige Bestandteile in allen Weltreligionen waren und sind, insbesondere im Hinduismus und Buddhismus. Sehen wir uns einige Beispiele an: Eine zentrale Meditationsübung in vielen Traditionen besteht darin, den Atem zu beobachten. Einige Varianten: Darauf achten, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt und dies benennen – „heben“, „senken“; sich auf den Sinnesindruck konzentrieren, den der aus- und eingehende Atem an der Nasenöffnung hinterlässt; die Atemzüge zählen. Das Sich-Beobachten ist jedoch nicht auf den Atem beschränkt. Alle Teile des Körpers, sowie Gefühle und Gedanken können Meditationsobjekte sein. Eine in vielen buddhistischen Traditionen

praktizierte Übung besteht darin, einfach dazusitzen und zu beobachten, welche Körperempfindungen, Sinnesindrücke, Gefühle und Gedanken hintereinander auftauchen, ohne daran haften zu bleiben. Bei manchen Meditationstechniken werden Atem, Körper, Gefühle und Gedanken jedoch nicht nur beobachtet, sondern auch systematisch beeinflusst. Beispielsweise verlangsamen manche Meditierende (zu Beginn unter Aufsicht!) ihren Atem deutlich oder konzentrieren sich auf „Energiezentren“ (Chakren), um sie zu aktivieren. Auch der sogenannte Body-Scan, eine systematische Erkundung und Entspannung des ganzen Körpers, gilt als Meditationstechnik.

Eine weitere verbreitete Technik, die in der sogenannten Transzendenten Meditation, aber auch im Christentum und im Islam eine zentrale Rolle spielt, ist das Wiederholen von besonderen Silben, Wörtern oder Sätzen, sogenannten Mantras. Sowohl im Hinduismus als auch im Buddhismus werden positive Gefühle wie Liebende Güte (Herzengüte, Wohlwollen anderen gegenüber), Mitgefühl oder Mitfreude (Freude, dass es einem selbst und anderen gut geht) systematisch kultiviert – auch diese Praktiken zählen als Meditationstechniken. Eine noch weit stärkere Rolle spielen Gefühle in Meditationsansätzen wie etwa im Sufismus, in der christlichen Mystik oder im hinduistischen Bkakti Yoga, in denen es darum geht, eine Liebesbeziehung zum Göttlichen aufzubauen, um in der angestrebten mystischen Vereinigung sein eigenes (falsches) Ego aufzugeben. Und schließlich gibt es noch eine Vielzahl von Meditationsverfahren in Bewegung. Sehr verbreitet ist Gehmeditation, bei der sich die Meditierenden etwa auf die Sinnesindrücke konzentrieren, die beim Gehen an den Fußsohlen entstehen.

Diese kurze (und unvollständige) Aufzählung von Meditationstechniken sollte deutlich gemacht haben, dass „Meditation“ sehr unterschiedliche Bedeutungen haben kann. Dies gilt auch für den Begriff „Achtsamkeitsmeditation“. Die derzeit bekannteste Form der Achtsamkeitsmeditation, das MBSR- (Mindfulness Based Stress Reduction) Programm beinhaltet unter anderem das Achten auf den Atem, Liebende-Güte-Meditation, Gehmeditation, Yoga-Übungen und das aufmerksame Essen einer Rosine. Aber auch viele andere Kombinationen von Techniken, meist

### AUTOR



**Peter Sedlmeier** ist Professor für Psychologie an der TU Chemnitz.

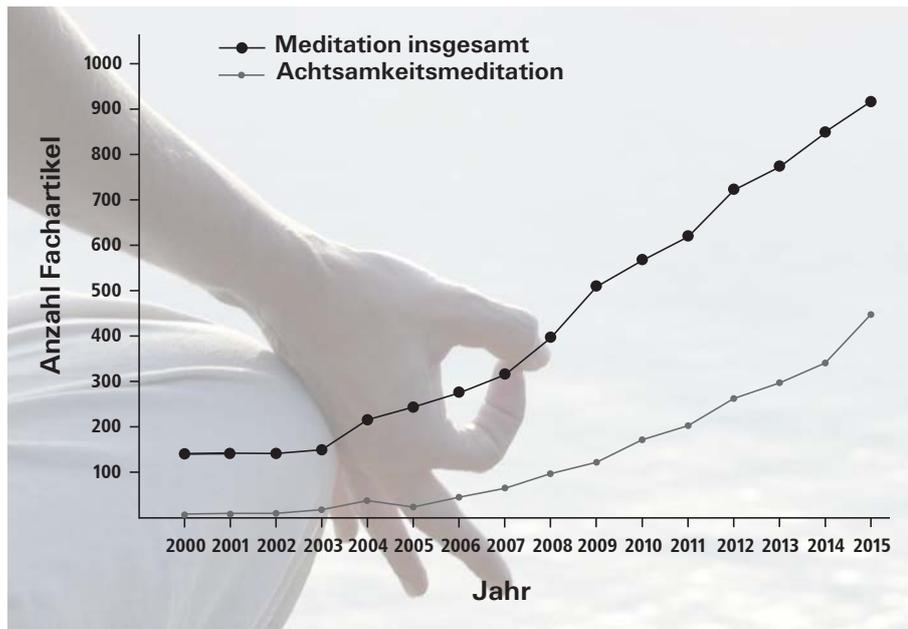


Foto: mauritius-images

Anzahl der pro Jahr zum Thema Meditation publizierten Fachartikel, sowie der Anteil davon, der sich mit Achtsamkeitsmeditation befasste. Grafik: TU Chemnitz/Sedlmeier

mit buddhistischem Hintergrund und nicht selten eingebettet in einen psychotherapeutischen Kontext, werden in der Forschungsliteratur als Achtsamkeitsmeditation bezeichnet. Achtsamkeitsmeditation ist also weder eine genau definierte Technik noch ein Synonym für Meditation, als was der Begriff manchmal betrachtet wird.

### Welche Auswirkungen hat Meditation?

Eine kürzlich durchgeführte umfassende Metaanalyse zur Wirkung von Meditation bei Gesunden fand ausgeprägte positive Auswirkungen in nahezu allen untersuchten Aspekten. Unabhängig von der praktizierten Art der Meditation war die Wirkung auf Gefühlsaspekte (z.B. Reduzierung von Angst und anderen negativen Emotionen) stärker als die auf kognitive Aspekte (z.B. Aufmerksamkeit, Lernen, Gedächtnis). Am stärksten wirkte sich Meditation auf die Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen aus. Außerdem ergaben die Analysen, dass Meditation mehr ist als ein Entspannungs- oder ein Denktraining, und es fanden sich Hinweise darauf, dass unterschiedliche Meditationstechniken unterschiedliche Wirkungen haben.

Metaanalysen zu den therapeutischen Wirkungen von Meditation, in denen beispielsweise die Auswirkungen auf Angst, Schmerzen oder Depressivität bei Patienten untersucht wurden,

ergeben ein ähnlich positives Bild. Allerdings sind die Effekte weniger stark ausgeprägt als bei Gesunden, und in allen untersuchten Aspekten wirkt Meditieren nicht besser als Entspannungstrainings und konventionelle psychotherapeutische Ansätze. Es zeichnet sich zudem deutlich ab, dass Meditation zwar bei der Behandlung psychischer Probleme durchaus hilfreich sein kann, aber kein Ersatz für Psychotherapie ist.

Die Ergebnisse aus Metaanalysen zu den Auswirkungen des Meditierens auf das Gehirn legen nahe, dass sich die Gehirnstrukturen erfahrener Meditierender in charakteristischer Weise von denen Nichtmeditierender unterscheiden und dass sich spezifische Arten von Meditation langfristig unterschiedlich auf die gehirnphysiologischen Vorgänge bei der Verarbeitung von Reizen auswirken. Die Ergebnisse aus der Hirnforschung passen insgesamt gut zu den Befunden aus den psychologischen Studien.

### Wie wirkt Meditation?

Es gibt einige erfolgversprechende Versuche, Meditationstheorien aus hin-

duistischen oder buddhistischen Ansätzen zu extrahieren und auch zur Wirkung von Achtsamkeitsmeditation liegen einige westliche Erklärungsversuche vor. Ein zentraler Wirkmechanismus, der in vielen theoretischen Ansätzen postuliert wird, besteht darin, dass Meditieren dazu führt, eingefahrene emotionale und kognitive Reaktionstendenzen wieder zu „verlernen“. Zum Beispiel bemerken wir oft nur unseren Ärger, nicht jedoch die Auslöserreize und Gedanken, die dazu geführt haben. Durch Meditieren können wir lernen, alle Bestandteile der Assoziationskette wahrzunehmen, was langfristig die Häufigkeit und auch die Stärke negativer Emotionen merklich reduzieren kann. Eine umfassende Theorie, die erklärt, wie Meditation wirkt, fehlt jedoch bislang noch.

### Lohnt sich das Meditieren?

Meditieren hebt unsere Stimmung, verbessert unseren Umgang mit Gefühlen, verstärkt unsere positiven Persönlichkeitseigenschaften, erhöht unsere Konzentrationsfähigkeit und macht unser Denken klarer. Das Ausmaß, in dem all das geschieht, ist nicht dramatisch, aber deutlich messbar. Meditieren kann allerdings auch mühsam sein: Aus einem vollgepackten Tagesablauf muss täglich Zeit für das Meditieren gefunden werden, das Sitzen kann unangenehm sein und unweigerlich werden Durststrecken auftreten. Trotzdem, und obwohl noch viele Fragen offen bleiben, legen die bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse nahe, dass die Antwort auf die Frage, ob es sich lohnt, mit dem Meditieren anzufangen, nur „Ja“ sein kann.

### Einstieg Meditation

- Am einfachsten ein einwöchiger Einführungskurs bzw. Kurs mit regelmäßigen Treffen
- Feste zeitliche und örtliche Strukturen, wie etwa eine bestimmte Zeit (am besten frühmorgens), ein ruhiger Ort
- Anfangs nicht zu viel erwarten
- Geduld mit sich selbst

### LITERATURTIPP

Peter Sedlmeier (2016). **Die Kraft der Meditation: Was die Wissenschaft darüber weiß.** Reinbek: Rowohlt Polaris.