

Die Bereicherung Meditation

Autor: Marco José

Ich meditiere. Schon eine ganze Zeit lang. Ich versuche, es regelmäßig zu machen. Ich habe ihre gewinnbringende Bereicherung für mich entdeckt. Angeregt durch die Worte von Jon Kabat-Zinn aus seinem (Hör-)Buch¹, in dem er durch eine Sitzmeditation und einen Body-Scan führt. Auch gibt es dazu sinnvolle Bücher aus dem Bereich des tibetischen Buddhismus² oder gar religiös-neutrale z. B. von dem Neurowissenschaftler Ulrich Ott³, der auch meditiert. Wo wir auch bei dem ersten Benefit wären: die langfristigen, positiven Folgen für den Still-sitzenden. Kabat-Zinn erfand das MBSR-Programm, das in seiner Klinik mit Erfolg praktiziert wird. MBSR steht hier für *mindfulness-based stress reduction*, was so viel heißt wie eine achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Hier findet

nach einigen Wochen Meditation eine dauerhafte Veränderung im Gehirn stattfindet. Eine stärkere bewusste Aufmerksamkeit konnten die Meditationsforscher ebenfalls bestätigen (*attentional blink*⁴). So konnten Meditationserfahrene bestimmte Zeichen auf dem Bildschirm erkennen, die zu schnell für den „Normal-Sterblichen“ waren.

Emotionsausdrücke (z. B. Wut, Traurigkeit, Freude) blitzen (Mikroausdruck ca. 0,2 s) auf dem Gesicht sehr schnell auf. Wenn wir z. B. kurz an eine traurige Episode denken, zeigt sich das dann blitzartig auf unserer Gesichtsmimik. Manchmal kaschieren wir das, wenn unangemessen, mit einem höflichen Lächeln. Übt man diese blitzartigen Anzeichen mithilfe eines bestimmten Computer-Programms⁵ ein, so werden Dir diese Ausdrücke bei anderen plötzlich gewahr. Meditationserfahrene erkennen diese Mikroausdrücke ohne Einübung (siehe Matthieu Ricard⁶). Was hast Du nun davon einer solchen Kompetenz versteckte Gefühle bzw. Emotionen auf den Gesichtern Deiner Gesprächspartner zu entdecken?

Du kannst angemessener im Gespräch vorgehen und, wenn gewünscht, empathisch auf die Gefühle Deiner Mitmenschen eingehen.

Dies ist nur ein Vorteil einer regelmäßigen Meditations-einheit. Ott beschreibt in seinem Buch wie Jon Kabat-Zinn sein Konzept von MBSR dazu einsetzte, um die Therapieerfolge von „Hoffnungslosen“ zu verbessern, das waren Patienten, die von der konventionellen Medizin aufgegeben wurden. Auch bei Symptomen wie Hautkrankheiten, Kopfschmerzen, Fibromyalgien etc. konnten Erfolge verzeichnet werden.

Das Prinzip der Achtsamkeitsmeditation besteht darin, die Stressreaktionen der Patienten zu mildern und damit



das Immunsystem zu stärken. MBSR wird mittlerweile in Deutschland an zahlreichen Stellen angeboten. Aber nicht nur leidvolle Zustände können besser gemeistert werden, sondern es können auch positive Zustände hergestellt werden z. B. Zufriedenheit, innere Erfüllung, Freude und so kann dem Ausbrennen (Burnout) vorgebeugt werden. Weitere „Gehirnverbesserungen“ kannst Du in Otts Buch nachlesen. Im Prinzip funktioniert die (formelle) Achtsamkeitsmeditation in einer bequemen, schmerzfreien Position z. B. im geraden Sitzen mit angewinkelten Beinen (Schneidersitz, Lotus u. a.) auf einem Kissen (oder einem Bänkchen). Augen offen (ins Leere schauen) oder geschlossen, das ist egal. Nun beginnst Du gleichmäßig, ruhig in den Bauch zu atmen und fokussierst die Gedanken auf die ein- und ausströmende Luft. Mehr nicht. Sollten nun Gedanken auftauchen (z. B. „Oh! Ich muss gleich noch...“) lenkst Du Deinen Fokus wird ganz sanft auf den Atem, ganz ohne Urteil (z. B. „Verdammt!“). Es hilft sich auch beim Einatmen zu sagen „Ein“ und beim Ausatmen „Aus“. Thich Nhat Hanh⁷ schlägt vor, sich beim Einatmen körperlich zu entspannen und beim Ausatmen zu lächeln :-). Gedanken werden nicht geblockt, sondern einfach ziehen gelassen, wie Wolken am Himmel. Es hilft manchmal, bei einem

aufkommenden Gedanken, sich selbst zu sagen: „Gedanken, Gedanken nicht meine Gedanken.“ Du siehst das Geistesgut aufkommen und beobachtest wie es weiterzieht – ohne eine Bewertung abzugeben-. Dann wieder den Fokus auf den Atem. Es ist anfangs sehr schwierig die Kontrolle darüber zu erhalten bzw. behalten, aber nach ein bisschen Übung gelingt es dann immer besser. Diese Zeit in der Du meditierst sollte nur Dir gehören, d. h. wenn Du meditierst, meditierst Du und planst nicht etwas anderes oder wartest ungeduldig die Zeit ab. Die Belohnung, nach einigen Sitzungen, ist ein klarer, wacher Verstand (und das fühlt sich verdammt gut an!). Regelmäßigkeit ist das Zauberwort. Anfangs startet man mit 5 min. und steigert sich dann langsam (Kabat-Zinn bspw. meditiert eine Stunde direkt nach dem Aufstehen). Auch eine Gehmeditation ist eine Alternative, in der wieder nur auf den Atem geachtet wird oder nur auf die Schritte ohne einen Gedanken an das Ziel (es empfiehlt sich also vielleicht Runden zu gehen, um sich nicht zu verlaufen ;-)). Ein weiteres Vorteil, den Du aus der Meditation ziehen kannst, ist Deine wachsende Stresstoleranz, die sich direkt in einer ansteigenden Geduld beobachten lässt. Körperempfindungen werden schneller wahrgenommen und Du kannst adäquater darauf reagieren z. B. bei Wut („Oh! Da keimt Wut in mir auf.“) und sobald Du diese wahrnimmst, legt sich der Ärger auch schon wieder (du atmest dann wieder tiefer statt wie bei der Wut charakteristisch –flacher-). Dein soziales Umfeld wird es Dir danken!

Viel Erfolg wünscht
Marco

¹ Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. München 2011.

² Nairn, Rob: Mit dem Drachen fliegen. München 2005.

³ Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. München 2010.

⁴ Vaitl, Dieter in: Gehirn & Geist 12 (2010): Stärke deinen Geist! S. 52-57. attentional blink=Aufmerksamkeitsblinzeln

⁵ METT: the micro-expression training tool und SETT (Subtle Expression Training Tool)

⁶ Monks in the Laboratory - How it all Started (bei z. B. YouTube, Vimeo)

⁷ Hanh, Thich Nhat: Ich pflanze ein Lächeln. 2007.