

PSYCHOLOGIE

Augenblick mal!

Aus dem Buddhismus stammende Psychotechniken wie Achtsamkeit und Meditation erweisen sich als effektive Mittel gegen Stress und Burn-out. Sie verhelfen zum Glück in der Gegenwart



Mini-Meditation
Gegen die Hektik – hier
am Münchner Hauptbahn-
hof – hilft ein achtsames
Innehalten. Jeder kann
spezielle Entspannungs-
techniken erlernen

Von Kopf bis Fuß
Eine Lehrerin der Knappschafts-
Klinik in Essen trainiert
mit Patienten beim
Body-Scan die gezielte
Körperwahrnehmung



Im Hier und Jetzt
Chefarzt Gustav Dobos
vertritt eine moderne,
integrative Medizin

Ganz sein
Gesundheitspädagogin Anna
Paul leitet die Ordnungstherapie
in Essen. Sie plädiert
für Achtsamkeit im Alltag



Gute fünf Minuten dauert es auch diesmal, bis alle verstanden haben, dass eine Rosine manchmal eine ganze Welt enthalten kann. Zu Beginn betrachten die Kursteilnehmer die Schruppeltrauben auf ihren Handflächen eher irritiert. „Was soll denn das werden?“, brummt einer von ihnen. Im Knast hat man nun wirklich andere Probleme, als sich mit dem Wesen der Rosinen zu beschäftigen.

Kursleiterin Angelina Zöllner lässt nicht locker: „Schauen Sie sich die Rosine ganz

genau an, so als hätten Sie noch nie zuvor in Ihrem Leben eine gesehen“, fordert sie ihre Schüler auf, elf fitnessgestählte Gefangene der Justizvollzugsanstalt Brandenburg, Strafmaß: drei bis sechs Jahre. „Fühlen Sie! Riechen Sie!“ Die Männer tasten mit ihren Fingerspitzen, halten die Früchte vor ihre Augen und schauen, führen sie an die Nase und schnuppern. „Nun legen Sie die Rosine auf die Zunge, aber nicht gleich kauen!“

Was spüren Sie? Unter der Anleitung von Zöllner entdecken die Übungsteilnehmer erstmals bewusst, wie weich und wie ledrig sich die Rosinenhaut anfühlt, in welcher ganz besonderer Blauviolett sie schimmern kann. Nach dem langsamen Kauen erkunden sie mit der Zungenspitze den Geschmack der Frucht, als würden sie einen schweren Weißwein aus Südwestfrankreich verkosten. „Wusste gar nicht, dass die sooo süß schmeckt“, wundert sich einer der Männer, als wohnte er einem Geschmackstraining für Feinschmecker bei.

Tatsächlich gibt die Heilpraktikerin Zöllner gemeinsam mit ihrer Kollegin Susann Kiehne die erste Stunde eines sogenannten MBSR-Trainings, das unter anderem verschiedene Formen der Meditation, Körperwahrnehmung und des Yoga verbindet. MBSR steht für die von dem US-Mediziner Jon Kabat-Zinn von der University of Massachusetts entwickelte Methode der „Mindfulness Based Stress Reduction“, zu Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Das Seminar findet in einem 60 Quadratmeter großen Raum unter dem Dach des Gefängnisses statt. Die freiwilligen Kursteilnehmer



sind nicht die übliche Klientel von Entspannungsseminaren. Umso mehr bleibt zu erklären, wieso Zöllner und Kiehne schon nach wenigen Sitzungen ein für Knastkreise relativ fettes Lob abbekommen: „Wir wollten nur mal anmerken, dass wir trotz der Fußballmeisterschaft gekommen sind.“

Die Geschichte aus Brandenburg ist ein schlagender Beweis dafür, dass buddhistische Psychotechniken wie Meditation und Achtsamkeit schon längst den religiösen Raum verlassen haben. Immer mehr Menschen erkennen, dass fernöstliche Heilswege sich auch ganz profan als effektive Entspannungstechniken nutzen lassen, sei es im Büro, in der Familie oder eben hinter Gittern.

Meditation wirkt. Das belegen mittlerweile solide wissenschaftliche Studien. Techniken wie MBSR helfen bei Befindlichkeitsstörungen und bei manchen körperlichen Erkrankungen. Profi-Meditierer verändern gar Funktion und Struktur ihrer Gehirne. Und vieles spricht dafür, dass Achtsamkeit für viele Menschen auch ein gangbarer Weg zu einem erfüllteren Leben ist.

Dabei unterscheiden sich die modernen Techniken gar nicht so sehr von dem, was der Inder Siddhartha Gautama vor etwa 2500 Jahren lehrte, besser bekannt als: der Buddha. In seiner Rede zur „rechten Achtsamkeit“ erklärte er, wie der Übende etwa seinen Körper betrachten soll: „Er zieht sich in den Wald unter einen Baum zurück oder in ein leeres Zimmer, setzt sich mit gekreuzten Beinen im Lotussitz hin, hält seinen Körper gerade und verankert sich in Achtsamkeit. Er atmet ein im Bewusstsein, dass er einatmet. Er atmet aus im

Bewusstsein, dass er ausatmet.“ Etwas später: „Weiterhin meditiert der Übende auf seinen eigenen Körper von den Fußsohlen aufwärts und dann vom Scheitel abwärts.“

Das Ziel ist ein anderes. Buddhisten wollen letztlich zur Erleuchtung gelangen, also zur Einsicht in die wahre Natur der Dinge und damit zur Erlösung aus dem leidvollen Kreislauf der Wiedergeburten, um friedvoll im Nirwana zu erlöschen. MBSR ist bescheidener, eher eine Gymnastik des Geistes im Vergleich zur Bewusstseinsathletik buddhistischer Mönche.

Der typische Kurs besteht aus acht wöchentlichen Unterrichtseinheiten zu zweieinhalb Stunden, zusätzlich 45 Minuten privates Training pro Tag werden erwartet. „Es sind Burn-out-Kandidaten, Menschen mit chronischen Schmerzen; die Meisten kommen, weil sie in irgendeiner Form Stress haben und den in den Griff bekommen wollen“, sagt Elke Popp, MBSR-Trainerin im Münchner Süden, die im Hauptberuf als Krankenschwester auf der Intensivstation arbeitet.

„Ja, es ist schon der Stress“, bestätigt Oliver Mitgutsch, studierter Architekt, der mittlerweile den ungewöhnlichen Beruf eines Geschichtenerzählers ergriffen hat. Entspannt und gar nicht esoterisch sitzt er im Hier und Jetzt eines italienischen Cafés am Münchner Goetheplatz, rührt in seinem Cappuccino und berichtet von seinen Erfahrungen mit dem MBSR-Training bei Popp. Die beliebte Rosinenübung etwa war ganz gegen seine Gewohnheiten. „Ehrlich gesagt, ich schmeiß mir sonst immer eine Hand voll auf einmal in ▶

Neue Säulen

Der Freiburger Psychologe Stefan Schmidt erforscht, wie Achtsamkeit gegen psychische und körperliche Krankheiten hilft



Drähte am Kopf

Über 64 Elektroden beobachten Forscher, wie sich die Hirnströme der Frau während einer Achtsamkeitsmeditation ändern

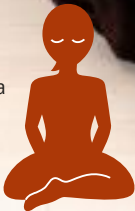
Blick nach innen

Wie geht's?

Meditieren lernt man am besten unter Anleitung. Ein Vorgeschmack: Wählen Sie eine Haltung, in der Sie wach und aufmerksam bleiben – z. B. eine der **traditionellen Sitzpositionen (s. u.)**. Schließen Sie die Augen bis auf einen kleinen Schlitz, und konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie durch die Nase ein- und ausatmen. Aufkommende Gedanken lassen Sie einfach vorbeiwandern. Versuchen Sie, etwa fünf bis zehn Minuten durchzuhalten.



Virasana



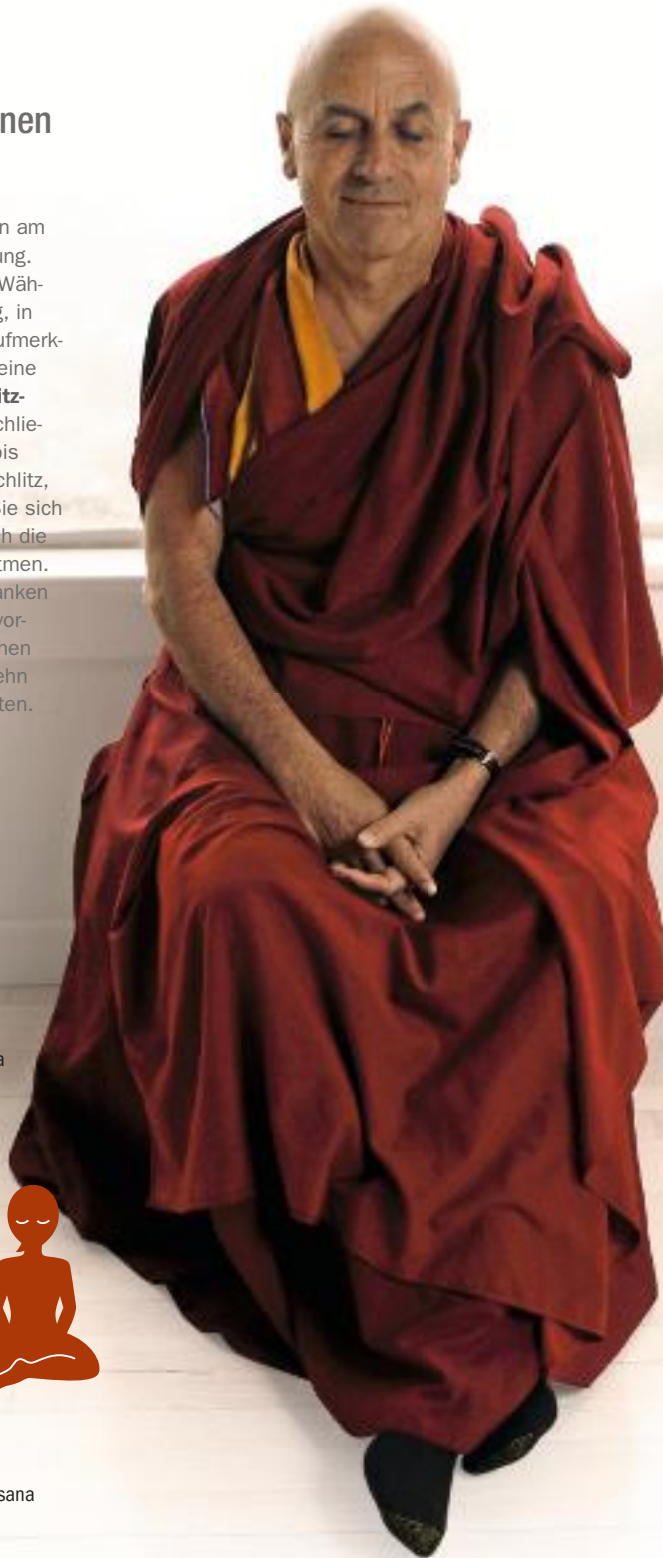
Svastikasana



Bhadrasana



Padmasana



Meister der Meditation
Der Franzose Matthieu Ricard gab eine Karriere als Molekularbiologe auf, um tibetischer Mönch zu werden. Sein Gehirn gehört zu den beliebtesten Forschungsobjekten der Branche

den Mund. Da bin ich einfach zu gierig.“ Beindruckt und geholfen habe ihm jedoch der Grundansatz der Achtsamkeit: die Konzentration auf den Augenblick, das stille Beobachten der eigenen Gefühle und Gedanken, ohne zu werten.

Einfach nur wahrnehmen. „Ein Beispiel“, sagt Mitgutsch und beißt genussvoll in sein Croissant, „wenn ich radle, und ein Auto schneidet mir brutal den Weg ab. Da wär ich früher einfach nur wahnsinnig wütend geworden. Heute sage ich mir: Ach, da kommt eine Wut hoch. Lass sie mich betrachten, diese Wut. Wie sieht sie denn aus? Was will sie? Ist sie denn überhaupt berechtigt? Vielleicht hat der Autofahrer mich auch nur übersehen und wollte gar nichts Böses. Und überhaupt, was bringt mir diese Wut?“ So fliegen die schwarzen Wolken der Aggression vorbei.

Ähnlich könnte man auch mit Schmerzen umgehen. „Wir sind normalerweise darauf programmiert, dass jeder Schmerz wegmuss“, erläutert Popp. Und wenn er nicht verschwindet, weil er chronisch ist, sage der normale Schulmediziner: „Damit müssen Sie halt leben.“ Dabei könne man mit Hilfe der Meditation auch lernen, mit dem Schmerz umzugehen. „Das Schlüsselwort lautet Akzeptanz.“

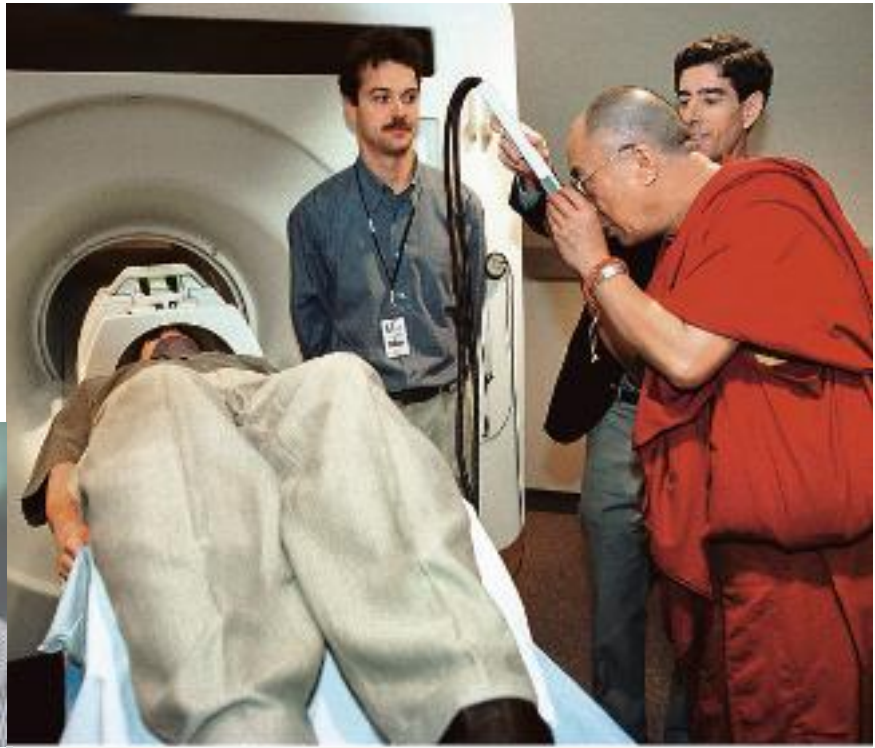
„Meine Klienten lernen, sich auf den Augenblick zu konzentrieren und dann den Schmerz möglichst unbeteiligt zu beobachten. Ich sage denen: Versuchen Sie, die Aufmerksamkeit direkt auf den Schmerz zu lenken, atmen Sie sanft in ihn hinein – egal, wie schlimm er sich anfühlt. Wenn Sätze auftauchen wie ‚Das halte ich nicht länger aus‘, dann machen Sie sich bewusst, dass auch dieser Gedanke entstanden ist und wieder verschwinden wird.“ Popp versichert, dass chronisch Schmerzranke sich so wieder mehr Lebensqualität erobern können.

Zumindest in den USA überzeugt das Konzept Ärzte und Patienten. Dort bieten 250 Kliniken ihren Patienten ein MBSR-Training an. In Deutschland ist es erstaunlicherweise erst ein Krankenhaus, sieht man von den psychosomatischen Fachkliniken ab.

Es ist Zeit für den Body-Scan in einer Therapiegruppe der Abteilung Ordnungstherapie des Knappschafts-Krankenhauses in Essen. Elf Patienten sind angetreten, Rheuma- und Herzranke, Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und Schmerzen, Krebspatienten während und nach einer Chemotherapie. Sie haben sich bereits auf ihre Yoga-Matten gelegt, die Augen geschlossen und konzentrieren sich auf ihren Atem. „Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Zehen Ihres linken Fußes“, sagt die Therapeutin mit sanfter, ruhiger Stimme. „Spüren Sie, was Sie wahrnehmen? Aber strengen Sie sich nicht an. Wenn Sie nichts spüren, ist das auch in Ordnung.“

Besuch beim Tomografen
Der Dalai Lama lässt sich an der
University of Wisconsin einen modernen
Hirnschanner demonstrieren

Innovativer Psychiater
Richard Davidson machte die
Meditationsforschung salonfähig



Erleuchtung im Labor

Neurowissenschaftler sammeln zunehmend Beweise dafür, dass Meditation **Funktion und Struktur** des Gehirns verändert.

Binnen einer guten halben Stunde durchwandern die Patienten ihren gesamten Körper: von den Zehen durch die Beine zum Becken, von den Zehen des anderen Beines erneut zum Becken, dann aufwärts durch den Rumpf zu den Schultern. Von den Fingern beider Arme über die Schulter zum Hals, zu Gesicht und Kopf. So sollen die Muskeln gelockert, die Spannungen aufgelöst und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt werden.

„**Es hilft wirklich**“, versichert Hauptschullehrerin Brigitte Starukas aus Neuss. Seit dreieinhalb Jahren leidet sie unter Fibromyalgie, einem chronisch neuropathischen Schmerzsyndrom, verbunden mit starken Muskelschmerzen und Missempfindungen am ganzen Körper. Anfangs konnte sie die Symptome noch einigermaßen mit Medikamenten unter Kontrolle halten. Als noch Stress am Arbeitsplatz dazukam – eine anstrengende neunte Klasse mit 30 Schülern –, brachen alle Dämme. „Es kribbelte am ganzen Körper, Tag und Nacht.“ Sie wurde arbeitsunfähig geschrieben, ihr Neurologe wies sie in die Kliniken Essen-Mitte ein, wo sie zum ersten Mal zusätzlich komplementärmedizinisch behandelt wurde.

Eher skeptisch ging Starukas auf das stationäre MBSR-Angebot ein – und war dennoch nach ein paar Wochen überzeugt. „Auch wenn die Symptome nicht weg sind: Ich habe eine Strategie gefunden, mit meiner Krankheit klarzukommen“, versichert die Lehrerin. Sie habe die falschen Gedanken abgebaut, sich vom Druck befreit, immer perfekt sein zu müssen – als Mutter und Lehrerin. Sie könne nun ihre Gefühle reflektieren. „Meine Vergangen- ▶

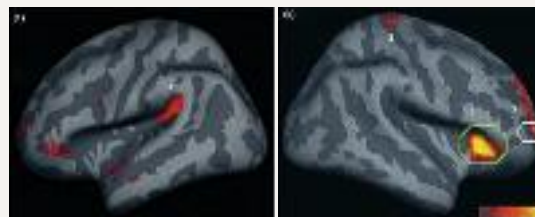
Früher riskierten Psychologen ihre Karriere, wenn sie sich zu sehr mit Meditation beschäftigten. Die Methode wurde der Esoterik verdächtigt, unsaubere Studien verstärkten die Zweifel. Es war erst die sonderbare Kombination von Dalai Lama und neuzeitlichen bildgebenden Verfahren, die der modernen Meditationsforschung in den USA und Europa zumindest an einigen wenigen universitären Zentren zur Existenz verhalf.

Der Dalai Lama nämlich vermittelte die gut trainierten Geistesathleten aus tibetischen Klöstern, die mit zum Teil mehr als 50 000 Stunden Meditationserfahrung zuverlässig die gewünschten Gehirnzustände in ausreichender Stärke erzeugen konnten. Mit den Hirnschannern ließ sich nachweisen, dass dabei tatsächlich außergewöhnliche Geisteszustände entstehen.

Aufsehen erregte der Psychiater Richard Davidson von der University of

Wisconsin, als er bei einem tibetischen Mönch eine überdurchschnittliche, starke relative Aktivität der linken Hirnhälfte messen konnte, stärker als jemals zuvor beobachtet. Aus der Depressionsforschung weiß man, dass dies auf einen außergewöhnlich „positiven affektiven Stil“ hinweist.

Als Durchbruch erwies sich dann im Jahr 2003 eine kontrollierte EEG-Studie an acht tibetischen Mönchen. Sie zeigten eine sehr viel höhere Aktivität der Gammawellen, rhythmischer Hirnströme mit Frequenzen um 40 Hertz. Zudem gelang es den Mönchen, ihre Hirnzellen so zu steuern, dass sie synchron feuerten. Einige Forscher interpretieren diesen Zustand so, dass die Mönche eine Einheit von Ich und Umwelt erleben, das Zeitgefühl erloschen ist – als das also, was man normalerweise als mystische Erfahrung bezeichnet. ■



Gewichtsgewinn
Das Gehirn wächst
in den Regionen,
wo es während der
Meditation aktiv ist

Übungen

Das Atmen

Bewusstes Atmen gehört zu den Grundübungen der Achtsamkeit. Konzentrieren Sie sich auf die Bewegung, **spüren Sie die Luft** in die Lunge strömen und wieder heraus. Finden Sie Ruhe und Entspannung.

Rosinen essen

Nehmen Sie sich eine Rosine. Widmen Sie dieser Ihre ganze Aufmerksamkeit, betrachten Sie ihre Schale, Form, Konsistenz. Beim Essen kauen Sie 50-mal – **wie schmeckt es?** Eine Übung für jeden Tag.

Ab in die Wanne

Ein Bad ist perfekt nach einem anstrengenden Tag. **Lassen Sie sich 45 Minuten Zeit**, beobachten Sie Wasser, Seifenschaum, Ihren Körper. Spüren Sie bewusst das Handtuch und die frische Kleidung.

Die Welt anlächeln

Zen-Meister Thich Nhat Hanh kultiviert die Achtsamkeit für die Augenblicke des Alltags



heit habe ich abgehakt: Ich lebe jeden Augenblick bewusster.“

Gustav Dobos, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte und Lehrstuhlinhaber an der Universität Duisburg-Essen, sekundiert: „Wenn man solche Effekte wie bei MBSR mit Medikamenten erreichen würde, gälte es als Kunstfehler, diese Technik nicht einzusetzen.“ In Deutschland fehle die Lobby, um solche Methoden jenseits des Üblichen zu etablieren. „Sobald etwas in der Psycho-Ecke steht, wird es nicht mehr ernst genommen.“ Dennoch: „Es ist eine Frage der Zeit, bis sich MBSR durchsetzt.“

Niemand könnte bei diesem Projekt besser helfen als Anna Paul. Die promovierte Gesundheitspädagogin leitet die Ordnungstherapie der Essener Klinik und macht schon durchs Business-Kostüm und die Lederstiefel klar, dass sie es sich nicht in einer esoterischen Nische bequem gemacht hat: „Ich halte nichts von Voodoo, ich bin Wissenschaftlerin. Achtsamkeit ist ein komplementäres Verfahren zur Schulmedizin, und zwar ein wichtiges!“

„Heal the healer“, heißt ihr Credo auch in der Klinik, denn sie ist überzeugt, dass achtsame Ärzte auch besser therapieren, Studien hätten das belegt. „Bei uns haben alle Meditationserfahrung.“ Trotz ihres Enthusiasmus ahnt sie, weshalb MBSR sich noch schwertut: „Uns fehlen die Doppelblindstudien, wie sie in der Pharmakologie üblich sind.“

Besuch beim Psychologen Stefan Schmidt, der am Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene der Universitätsklinik Freiburg mit knappen Spendengeldern den in Deutschland einzigen Forschungsschwerpunkt „Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie“ leitet. Er sagt: „Das Thema Achtsamkeit ist im Kommen, nicht nur in der Medizin.“

Seiner Ansicht nach sind die Effekte von MBSR bereits relativ gut bestätigt. Schmidt selbst war im Jahr 2004 an einer Metaanalyse beteiligt, die unter strengen methodischen Kriterien alle bekannten Studien abklopfte. Es zeigten sich mittelgroße Effekte unter anderem bei Schmerzen, Fibromyalgie, Herzkrankungen sowie chronischen Rückenschmerzen.

Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass MBSR die Rückfallwahrscheinlichkeit bei Depressionen halbiert und die Fatigue, die Erschöpfung, bei Krebspatienten reduziert. Selbst bei den schwer zu behandelnden Borderline-Störungen halten Psychiater die auf Achtsamkeit basierende sogenannte Dialektisch-Behaviorale Therapie für eine der wenigen effektiven Behandlungsmöglichkeiten. Bei Gesunden sei Achtsamkeit ein geistiges Training, das die Altersdegeneration verlangsamt. ▶



Bewusste Stille

Im Bayerischen Wald liegt das Intersein-Zentrum für Achtsamkeit. Dort praktizieren Menschen buddhistische Meditation, um ihren **Geist zu befreien**.

5 : 30 Durch die Stille der Nacht dringt ein Gong. Etwas blechern klingt er. „Dong ...“ Pause. „Dong ...“ Der Ton zieht sich lange hin. Insgesamt ertönt er sechs-, siebenmal. Ist es wirklich schon Morgen? Ich friere und bin aufgeregt. Die erste Meditation beginnt in 30 Minuten. Obwohl ich mich beeilen müsste, zwingt mich zur Ruhe. Schließlich soll das ein achtsamer Tag werden. Im Haus ist es ruhig. Niemand redet. Ich gehe langsam in den Kellerraum. Schritt für Schritt. Der Boden ist hart. Unten sitzen wir auf Kissen im Schneidersitz.

6 : 00 Zwei Teilnehmer singen ein Lied und leiten die Meditation ein. Ich schließe die Augen, konzentriere mich auf meinen Atem. Ich sitze auf einem Bänkchen, die Beine angewinkelt. Immer wieder tauchen Gedanken auf: Job, Wochenende, Sport. Ich versuche, sie „behutsam wegzuschieben“. Ich nehme die Geräusche im Raum wahr. Atmende Menschen, ein Mann schnarcht. Ist er eingeschlafen? Es fällt mir schwer, nur mich selbst im Blick zu haben. Gedanken, verschwindet! Mein Rücken verspannt sich.

Endlich schlägt jemand eine Klangschale. Die Gehmeditation beginnt. Wir bewegen uns langsam im Kreis. Linker Fuß, einatmen – rechter Fuß, ausatmen. Das gefällt mir. Ich konzentriere mich auf die Bewegung und habe keine weiteren Gedanken.



8:00 Im Frühstücksraum schweigt die Sangha – so heißt traditionellerweise eine Gemeinschaft buddhistischer Übender – noch immer. Ich nehme mir eine Scheibe Brot und Marmelade, dazu eine Schale mit Milchreis und gekochten Äpfeln. Als alle sitzen, schlägt Sangha-Mitglied Ewald (über Nachnamen sprechen wir nicht) den Gong.

Ich fühle mich unwohl: Alle starren auf das Essen, wirken fast apathisch, dann kauen sie mit geschlossenen Augen. Niemand scheint die anderen Menschen wahrzunehmen. Ich beginne bewusst und konzentriert zu essen: Noch nie hat Milchreis so intensiv geschmeckt!

9:15 Wir treffen uns zum Morgenkreis. Das „edle Schweigen“ der Nacht wird aufgehoben. Nun erhält jeder seine Tagesaufgabe. Ich soll Lucia beim Kochen helfen. Wir gehen in die Küche; dort warten Möhren, Kartoffeln, Blumenkohl, Kohlrabi. „Zu Mittag gibt es ein Gemüse-Curry und abends Pellkartoffeln“, sagt Lucia. Im Topf quellen rote Bohnen.

Ich fange an, das Gemüse zu schneiden. Beim „achtsamen Tun“ soll sich jeder auf die Tätigkeit besinnen, die er gerade ausübt. Ganz im Moment sein und nicht daran denken, was war oder sein wird. Mir fällt es leichter, mich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren als beim Meditieren auf den Atem.

Zwischendurch schlägt jemand den Gong. „Jetzt haben wir zwei Minuten Pause und sollen auf den Atem achten“, erklärt Lucia, die am Herd steht. Kaum habe ich das Messer zur Seite gelegt und meine Ruhe gefunden, zeigt der Ton das Ende der Besinnung an. Ich beende meine Arbeit mit dem Gongschlag um viertel vor zwölf.

Erschöpft lege ich mich ein paar Minuten auf mein Bett. Vor dem Mittagessen gibt es eine weitere Meditation. Wieder trifft sich die Sangha im sonnendurchfluteten Raum. Diesmal führt Ewald

durch die Besinnung. Seine Worte helfen mir, mich zu konzentrieren, ohne zu denken.

13:00 Das Curry schmeckt fantastisch. Noch besser sind die Bohnen. Und der Reis ist so aromatisch. Ich habe solchen Hunger, dass ich mich beherrschen muss, um langsam und achtsam zu essen. Zu Beginn der Mahlzeit schweigen wir. Langsam macht es Spaß, in Ruhe zu essen, alles schmeckt viel besser. Trotzdem fühle ich mich allein. Nachdem ich mein Geschirr abgewaschen habe, merke ich: Das frühe Aufstehen und die Arbeit bin ich nicht gewöhnt. Bis zur Gehmeditation im Freien ruhe ich mich aus.

Am Nachmittag geht die Gruppe eine Stunde im Wald spazieren. Ewald läuft voraus, wir anderen folgen. Niemand spricht. Wir sollen uns auf das Gehen, die Natur besinnen. Die Bewegung entspannt meinen Rücken. Ich denke an nichts, sondern beobachte meine Schritte. Das tut gut.

18:30 Zum Abendessen gibt es die von mir geputzten Kartoffeln. Mittlerweile habe ich mich an die Stille beim Essen gewöhnt.

Um 20 Uhr treffen wir uns noch einmal zur Meditation. Die letzte und längste. Ich kann mich schwer entspannen, die Gedanken kreisen. Mein Atem? Ihn spüre ich nicht. Dafür meine Wirbelsäule umso deutlicher. Bis zum Ende der offiziellen Zeit schaffe ich es nicht. Ich koche einen Tee und gehe aufs Zimmer. Es ist erst halb zehn, als ich im Bett liege und mir bewusst wird: Achtsamkeit ist anstrengend.

Ein Monat ist seit diesem Tag vergangen, Eines habe ich gelernt: Immer so leben könnte ich nicht. Aber ich sollte den Alltag manchmal etwas ruhiger angehen. ■

Waldlauf und Praxis Links: Die Gruppe schaut sich bewusst den Wald während der Gehmeditation im Freien an. Rechts: Meditationsleiter Ewald schlägt die Klangschaale, um die Praktizierenden zur Achtsamkeit aufzurufen. Das ist der Startschuss für die Mittagssitzung



„In jedem Moment ganz da zu sein, bewusst und achtsam, das verlangt von Körper und Geist unglaublich viel Energie“

Kerstin Artz, FOCUS-Volontärin, über ihren Selbstversuch

KERSTIN ARTZ

Übungen

Alltagsstress

Sie stehen im Stau, an der Ampel, warten im Supermarkt? Ärger kommt auf? Entspannen Sie sich, und **nutzen Sie die Zeit**, um Ihren Atem zu spüren und sich ganz bewusst zu werden, dass Sie leben.

Der Job nervt

Wenn es im Büro richtig hektisch ist, machen Sie **zwei Minuten Pause**. Stellen Sie den (Handy-) Wecker, und konzentrieren Sie sich auf den Atem. So können Sie schnell zur Ruhe kommen.



Erfahrung im Wald
Wer beim Spaziergang die Gedanken abschaltet, erlebt den Wald ganz neu

Geschirr spülen

Statt den Abwasch unbeeusst und schnell zu erledigen, nehmen Sie sich **Zeit für jedes einzelne Stück**. Entdecken Sie die Macken sowie die Schönheit der Gegenstände.

Nur eins im Kopf

Um achtsam zu sein, sollten Sie sich auf eine Tätigkeit konzentrieren, **statt vieles nur halb bewusst zu tun**. Das gilt für jede Situation im Leben.



Nah an der Natur
Besinnung der besonderen Art: In Norwegen praktiziert ein Mann den Kopfstand. Die Yoga-Übung soll das Gleichgewicht sowie Gedächtnis, Konzentrationsvermögen, Kreativität verbessern und die geistige Klarheit erhöhen

Eine spannende Frage sei, sagt Schmidt, weshalb und wie Achtsamkeit und Meditation überhaupt wirken und was dabei im Hirn abläuft. Mit Elektroden messen die Forscher die Hirnströme in hoher zeitlicher Auflösung, unter anderem um herauszufinden, ob Menschen in der Achtsamkeitsmeditation spezifische Muster produzieren. Keine leichte Aufgabe, denn woher weiß man, was die Probanden tatsächlich in ihren Hirnen veranstalten? Man muss sich auf notorisch unzuverlässige Selbstausskünfte verlassen. Die Freiburger Forscher haben deshalb einen standardisierten Fragebogen mit 14 Punkten entwickelt. Besonders achtsam ist demnach, wer zum Beispiel einer Aussage zustimmen kann wie: „Ich bin offen für die Erfahrung des Augenblicks.“ Doch wer weiß, ob sich die Befragten richtig einschätzen?

Hinzu kommt das Problem, dass es gar nicht so viele Menschen gibt, die auf Kommando und dann auch noch auf längere Zeit verlässlich einen bestimmten meditativen Zustand in ihrem Kopf erzeugen können.

Das ist der Grund, wieso sich in den psychophysiologischen Labors der westlichen Welt zunehmend rot gewandete, meist tibetische Mönche einfinden. Dank eines guten Drahtes zum Dalai Lama konnte vor allem der US-Psychiater Richard Davidson an der University of Wisconsin in Madison in den vergangenen Jahren immer wieder mit spektakulären Ergebnissen aufwarten. Bei seinen Untersuchungen mit funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRI) und EEG fand er Hinweise darauf, dass gut trainierte Meditationsmeis-

ter tatsächlich besondere Hirnzustände produzieren (s. Kasten S. 81) und eine Bewusstseinsdisziplin erreichen, die Lehrbuchwissen widerspricht.

So zeigten Experimente, dass manche buddhistische Mönche etwa in der Lage sind, den sogenannten Startle-Reflex zu unterdrücken. So heißt das Phänomen, dass Menschen normalerweise mit einem Gesichtszucken reagieren, wenn sie unerwartet einen lauten Knall hören.

Bei einem buddhistischen Lama dagegen tat sich praktisch nichts im Gesicht, selbst wenn es neben seinem Ohr laut wie ein Pistolenschuss knallte.

Im indischen Himalaja untersuchten australische Forscher die Konzentrationsfähigkeit von erfahrenen Yogis. Sie setzten ihnen Spezialbrillen auf, die den beiden Augen unterschiedliche Bilder zeigten. Normalerweise springt die Wahrnehmung dann im Sekundenkontakt hin und her. Den Yogis gelang es jedoch, sich bis zu zwölf Minuten auf ein Bild zu konzentrieren. Das hatte zuvor kein Wahrnehmungspsychologe für möglich gehalten.

Neueste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass das Gehirn nicht nur während der Meditation diese besonderen Leistungen produziert. So fand Davidson Hinweise, dass Meditierende im normalen Wachzustand einen „positiven affektiven“ Stil pflegen.

Sara Lazar von der Harvard University konnte nachweisen, dass Langzeitmeditierende eine verdickte Hirnrinde haben in Regionen, die für die Aufmerksamkeit, Reizverarbeitung und die Wahrnehmung des Körperinneren ►

Tipps

Kurse

Die MBSR-Szene beginnt sich langsam zu organisieren. Trainer finden sich z. B. unter www.mbsr-verband.de. Für buddhistische Meditation gibt es unter www.dharma.de Kontakte zu allen Schulen.

Warnung

Ein MBSR-Trainer ersetzt **weder Arzt noch Psychotherapeut**. Kombi-Behandlungen im Knappschafts-Krankenhaus: www.kliniken-essen-mitte.de



Weltvergessen
Beim Spiel versinken
Kinder ganz von
allein in Achtsamkeit



Bücher

„**Das Wunder der Achtsamkeit**“ von Thich Nhat Hanh (Theseus, 16,95 Euro) widmet sich dem Alltag. Jon Kabat-Zinn und Ulrike Kesper-Grossman lehren „**Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit**“ (Arbor, 19,90 Euro, mit CD). Ausführlich ist der Klassiker von Kabat-Zinn: „**Gesund durch Meditation**“ (Fischer, 10 Euro). Anregend, auf hohem Niveau das Gespräch zwischen Wolf Singer und Matthieu Ricard: „**Hirnforschung und Meditation**“ (Suhrkamp, 10 Euro).

zuständig sind. Auch die Dichte der grauen Masse nimmt an den Stellen zu, wo das Gehirn während der Meditation aktiviert ist, belegte 2007 die deutsche Forscherin Britta Hölzel mit Hilfe des Tomografen am Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen.

Besonders interessant ist eine Studie, die erst im März dieses Jahres von Davidson und seinem Mitarbeiter Antoine Lutz veröffentlicht wurde. Sie verglich tibetische Mönche mit mindestens 10 000 Stunden Meditationserfahrung und Meditationsanfänger. Beide Gruppen sollten im fMRI zum Thema Mitgefühl meditieren, während ihnen über Lautsprecher emotional positive, negative und neutrale Geräusche zugespielt wurden: das Lachen eines Babys, die klagende Stimme einer traurigen Frau, das Hintergrundrauschen eines Restaurants. Tatsächlich aktivierten sich im limbischen System der Mönche die für Mitgefühl zuständigen Hirnregionen dramatisch stärker als bei der Kontrollgruppe. Davidson und Lutz schließen daraus, dass sich mit Hilfe von Meditation Güte und Mitgefühl ähnlich lernen und trainieren lassen, wie man ein Musikinstrument oder eine Sportart erlernt. Schon Kinder und Jugendliche sollten deshalb üben, damit sie später nicht mal gewalttätig werden.

„**Wir sind auf diesem Weg**“, erklärt Thomas Barth, Software-Ingenieur und Vorsitzender der Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern (GAL). „Der Mensch muss sich transformieren, und das erreicht er mit Meditation und Achtsamkeit.“ Zwar folgt die GAL eigentlich der buddhistischen Lehre der sogenannten Intersein-Schule des in Südfrank-

reich lebenden vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. Doch ist bei Intersein relativ wenig die Rede von Erleuchtung und buddhistischer Philosophie, und es wird auch nicht – so wie im üblichen Zen – stundenlang vor einer weißen Wand meditiert.

„Wir haben die Meditation in den Alltag verlegt“, sagt Barth und beschreibt eine Praxis, die ganz ähnlich wie das pragmatische MBSR klingt. „Wir versuchen, unser ganzes Leben achtsam zu leben, das heißt, wenn wir spülen, dann spülen wir und denken nicht daran, dass wir möglichst schnell fertig sein wollen.“ Es sei das beste Rezept gegen die moderne Rastlosigkeit. „Das Leben wird erfüllt so, wenn man nicht immer einem Ziel hinterherrennt.“

Und der Unterschied zu MBSR?

„Wir glauben, dass wir so den Sinn des Lebens finden.“

Wem das zu religiös ist, der sollte sich vielleicht einen Termin bei der Ordnungstherapeutin Anna Paul aus Essen besorgen. Behende klebt sie dann dem Besucher einen speziellen Biomarker zwischen Daumen und Zeigefinger, dessen Farbe auf Grund der Hauttemperatur den aktuellen Stresslevel anzeigt. Schnell verfärbt sich der Punkt zu einem dunklen Braun. „Auch Sie sind angespannt!“, diagnostiziert Paul. „Sie müssen was tun!“ Nein, das Argument, keine Zeit zu haben, gelte nicht. „Sie können auch achtsam mit Ihrem Sohn spielen.“ Ihr Rat: „Schalten Sie gelegentlich in den Seins-Modus: nothing to do, kein Ziel, nichts verändern, einfach sein.“ ■

CHRISTIAN WEBER/MITARBEIT: KERSTIN ARTZ