



Achtsamkeit – *das* Mittel gegen den Alltagsstress

Zunehmend entdecken Mediziner und Psychotherapeuten die Methode der Achtsamkeit. Durch Konzentrations-, Atem- und Meditationstechniken soll dem Stress des Alltags entgegengewirkt und seelischen wie körperlichen Erkrankungen vorgebeugt werden

■ ULFRIED GEUTER

Wir rennen zum Bahnsteig und stoßen an den Papierkorb. Wir telefonieren, während wir essen, im Hintergrund läuft der Fernseher. Wir übergehen die leichte Anspannung im Nacken, bis die Muskeln hart geworden sind. Wir verzehren uns in Klagen über die Vergangenheit und in Sorgen über die Zukunft, statt uns dem zu widmen, was wir gerade tun. Wer so achtlos lebt, verliert sein Leben, bevor er stirbt.

Der Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn, der die Methode der *achtsamkeitsbasierten Stressminderung* begründete, spricht davon, dass Menschen oft in einer Alltagsrance leben. Sie seien wie von einem Autopiloten gesteuert und steuern nicht selbst, wie ein guter Pilot, der alle Facetten der Realität aufmerksam registriert und dann handelt. Gefördert wird dieses entfremdete Leben von einer Kultur, die durch ihr Reizbombardement Menschen aus dem Lot bringt und diejenigen als tüchtig ansieht, die tausend Dinge gleichzeitig tun können.

Achtsamkeit heißt das Gegengift gegen die Zerstreuung, meint Kabat-Zinn. Unter Achtsamkeit versteht er, die Aufmerksamkeit bewusst und mit Absicht auf das aktuelle Erleben zu richten, von Moment zu Moment, und das, was man wahrnimmt, nicht zu bewerten. Das heißt, alles, was den Geist erreicht, erst einmal anzunehmen und nichts zu vermeiden. „Augen auf und dabei“ statt „Augen zu und durch“. Wer das jahrelang übt, dessen Geist kann in den Zustand des absoluten Gewahrseins kommen. Ein alter Zenmeister antwortete einmal auf die Frage eines Schülers, woran man einen Erleuchteten erkenne: „Er isst, wenn er isst, er geht, wenn er geht, und er schläft, wenn er schläft.“

In der jahrtausendealten buddhistischen Lehre gilt die Schulung der Achtsamkeit als Schlüssel, um den Geist zu befreien und die Wirklichkeit zu erkennen. Der Buddhismus nutzt dabei einen methodischen Weg, um achtsam zu werden und *sukha* zu erreichen, einen Zu-

stand gleichmütigen Glücksgefühls: die Meditation. Das macht diese Lehre seit rund 100 Jahren auch im Westen attraktiv, dessen Psychologie einen solchen Weg nicht kennt.

Zwei Arten der Meditation sind im Buddhismus verbreitet. In der *konzentrativen Meditation* wird die Aufmerksamkeit auf ein Objekt fokussiert, den Schein einer Kerze, ein Mantra oder ein Bild, wie die Thangkas oder Mandalas im tibetischen Buddhismus. Der Psychologe Christopher Germer vergleicht diese Form der Aufmerksamkeit mit einem Laserlicht. Wie ein Suchscheinwerfer funktioniere hingegen die Aufmerksamkeit bei der *Achtsamkeitsmeditation*. Bei dieser Meditation soll alles beachtet und bewusst registriert werden, was den Geist beschäftigt, seien es Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken oder die Objekte der Gedanken. Zum Beispiel soll der Meditierende aufmerksam beobachten und innerlich benennen, wodurch sein Geist gerade abgelenkt wird. Diese Technik der Vipassanameditation aus dem Theravada-buddhismus Südasiens hat Kabat-Zinn in sein Achtsamkeitstraining übernommen. Seit er an der Medizinischen Hochschule der Universität Massachusetts in den USA seine Klinik für Stressminderung gründete und die Wirkung der Meditation bei Schmerzen, Herzkrankungen, Hautleiden oder Ängsten empirisch untersuchte, wurde ihr Wert in der Schulmedizin mehr und mehr anerkannt.

In den letzten Jahren hat die Achtsamkeitsmeditation wie eine Flutwelle auch die Psychotherapie erfasst. Kaum eine Fachzeitschrift, die nicht einen programmatischen Artikel zu diesem Thema veröffentlichte. So ist in der Verhaltenstherapie schon von einer „dritten Welle“ die Rede. Nach der lerntheoretischen und der kognitiven Phase der Verhaltenstherapie gilt Achtsamkeit als neues mögliches Leitkonzept. Das hat damit zu tun, sagt der Mannheimer Psychiatrieprofessor Martin Bohus, dass Psychotherapeuten heute Menschen

helfen müssen, die an unheilbaren Krankheiten wie fortgeschrittenem Krebs leiden. In einer zunehmend säkularisierten Welt suchen solche Patienten nach weltlicher Hilfe. Psychotherapeutische Methoden, die auf Veränderung zielen, sind dafür nicht geeignet. Wohl aber Wege, die zu einer Haltung des Annehmens, der Akzeptanz hinführen.

Ein anderer Grund für das neue Interesse an Achtsamkeit in der Psychotherapie ist der Umgang mit Stress in einer Gesellschaft, die sich immer rascher verändert und immer mehr auseinanderfällt. Eine solche Gesellschaft macht Menschen anfällig für psychische Erkrankungen. Denn jeder Einzelne muss für sich herausfinden, wo er steht und wie er leben will. Das, so Bohus, lässt Menschen nach einem Gegengewicht suchen. Während die Gesellschaft nach Effizienz in jedem Moment verlangt, sehnen sie sich nach einem *zweckfreien* Kontakt mit dem Hier und Jetzt und nach Ruhe in sich selbst.

In der Psychotherapie lassen sich zwei Formen der Arbeit mit der Achtsamkeit unterscheiden. Die eine nutzt Achtsamkeit als Übung, um ein distanzierendes Betrachten und einen gelassenen Zustand des Geistes herzustellen. Die andere versucht mit ihrer Hilfe zu erforschen, was im Unbewussten versteckt ist, und die verborgenen Muster des Denkens und Fühlens zu erkunden, die das Erleben und Verhalten bestimmen. In der modernen verhaltenstherapeutischen Achtsamkeitstherapie geht es vor allem um das Üben, wie die folgenden Beispiele zeigen:

In der *achtsamkeitsbasierten Stressminderung (mindfulness based stress reduction, MBSR)* lässt Jon Kabat-Zinn die Patienten auf vier Arten Achtsamkeit einüben: Im Liegen durchwandern sie aufmerksam ihren ganzen Körper, von den Zehenspitzen bis zum Scheitel, um alles wahrzunehmen, was sie spüren können. Diese in der Körpertherapie seit langem praktizierte Methode nennt Kabat-Zinn *body-scan*. Das zweite Element



seines Programms sind Übungen aus dem Hatha-Yoga. Das dritte ist die Achtsamkeitsmeditation, in der die Patienten ihre Empfindungen, Gefühle und Gedanken aufmerksam betrachten sollen – wie einen vorbeiströmenden Fluss, an dessen Ufer man sitzt und den man genau beobachtet. Schließlich bekommen sie die Aufgabe, in ihrem Alltag einzelne Handlungen langsam und achtsam auszuführen, zum Beispiel etwas genau zu ertasten oder zu kauen.

Durch das Achtsamkeitstraining verändert sich vor allem die gedankliche Einstellung zur Krankheit und dadurch mittelbar das Krankheitserleben oder die Krankheit selbst. Die Psychologen Jürgen Stepien und Johannes Lerch meditieren zum Beispiel in einer Rehabilitationsklinik im bayerischen Scheidegg mit Krebspatienten. Nach ihrer Erfahrung wird durch die Meditation der „Widerstand zum Leid“ verringert und es den Patienten leichter gemacht, von dem Abschied zu nehmen, was war, um

mehr im Hier und Jetzt zu leben. Die Patienten erfahren so etwas, das schon Buddha lehrte: die Flüchtigkeit alles Seienden, auch des Leidens.

Ein weiterer größerer Anwendungsbereich des Achtsamkeitstrainings ist die Rückfallprophylaxe bei Patienten, die mehrere depressive Episoden hinter sich haben. Sie neigen dazu, wieder in eine Depression zu fallen, wenn sie bestimmte Gedanken oder Gefühle wie automatisch als Warnsignale einer neuen Krise werten. Kanadische und englische Psychologen entwickelten daher ein Programm, das sie *achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie* nannten. In einem achtwöchigen Kurs lernen die Patienten eine Atemmeditation oder die aufmerksame Reise durch den Körper, daneben werden sie über die Mechanismen des Rückfalls aufgeklärt. Zu Hause sollen sie jeden Tag Achtsamkeitsübungen machen.

Im Unterschied zum klassischen Ansatz der kognitiven Verhaltenstherapie

wird nicht versucht, die Gedanken der Patienten zu ändern, sondern vielmehr ihre Einstellung zu ihren Gedanken: Sie sollen lernen, sie als flüchtige geistige Ereignisse zu betrachten und sich nicht mit ihnen zu identifizieren. An die Stelle der Veränderung tritt auch hier die Akzeptanz.

In der sogenannten *acceptance and commitment therapy*, einer weiteren Richtung der Achtsamkeitstherapien, heißt es, dass psychische Probleme erst dann entstehen, wenn Menschen versuchen, ihre Gefühle zu kontrollieren, nicht aber durch die Gefühle selbst. Die Therapie zielt daher darauf ab, Kontrollversuche zu unterbinden.

Ohnehin scheint die Wirkung der achtsamkeitsbasierten Übungsansätze darauf zu beruhen, dass automatische Gedanken- und Gefühlsabläufe unterbrochen werden. Das unterbricht auch das eingeschliffene Reagieren auf äußere Reize oder innere Gefühle. Oft glauben Menschen aufgrund eines Gedan-

Übung in Achtsamkeit

„Nimm eine angenehme Stellung ein im Liegen oder Sitzen, halte die Wirbelsäule gerade, lass die Schultern fallen.

Schließe deine Augen, wenn es angenehm ist.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Bauch, spüre, wie er sich mit dem Einatmen hebt oder leicht ausdehnt, mit dem Ausatmen senkt oder zurückzieht.

Bleib bei deiner Atmung, sei bei jedem Einatmer für seine ganze Dauer und bei jedem Ausatmer für seine ganze Dauer, als würdest du von den Wellen deines Atems getragen.

Jedes Mal, wenn du bemerkst, wie sich dein Geist von deinem Atem entfernt, bemerke, was dich weggebracht hat, und dann bringe deine Aufmerksamkeit freundlich zu deinem Bauch und dem Gefühl des ein- und ausströmenden Atems zurück.

Wenn sich dein Geist tausendmal von deinem Atem entfernt, ist deine Aufgabe nur, ihn jedesmal zu deinem Atem zurückzubringen, womit er auch beschäftigt ist.

Mache diese Übung jeden Tag 15 Minuten zu einer geeigneten Zeit, ob dir danach ist oder nicht, für eine Woche, und schaue, wie es ist, eine disziplinierte Meditationspraxis in dein Leben einzubauen. Sei bewusst, wie es sich anfühlt, jeden Tag eine Zeit zu verbringen, in der du nur bei deinem Atem bist, ohne irgendetwas tun zu müssen.“

Achtsamkeitsübung von Jon Kabat-Zinn

kens, die Wirklichkeit sei wie der Gedanke, und aufgrund eines schwierigen Gefühls, die Wirklichkeit sei so schwierig wie dieses, um dann gleich etwas gegen das Gefühl zu unternehmen. Stattdessen sollen die Patienten erst einmal bewusst wahrnehmen, welcher Gedanke und welches Gefühl gerade da ist. Durch diese *De-Automatisierung* treten sie innerlich von ihren Gedanken und Gefühlen zurück. Sie identifizieren sich nicht mehr mit ihnen. So kommt es zu einer Auftrennung des Ich in denjenigen Teil, der denkt und fühlt, und denjenigen, der sich dessen gewahr ist, dass da gerade Gedanken und Gefühle sind. Achtsamkeit bedeutet, immer diese Position des Beobachtens zu wahren.

Das heißt aber nicht, etwas auszublenken. Im Gegenteil. In der Achtsamkeit bleibt der innere Beobachter eng mit dem verbunden, was er beobachtet, auch wenn er sich nicht damit identifiziert.

Martin Bohus spricht von einem „metakognitiven Gewahrsein“, das durch Achtsamkeitsmeditation erzeugt werde. Nehme man den „umherstreifenden Geist“ selbst in die Beobachtung, könne man „gelassen dem eitlen Treiben der je eigenen Emotionen, Nöte und Lüste zusehen“.

Wie die australischen Forscher Belinda Ivanovski und Gin Malhi berichten, zeigen psychologische Untersuchungen, dass Achtsamkeit zu mehr Feingefühl, Konzentration und Offenheit für Erfahrungen führt. Auch werde man weniger leicht ablenkbar. Bei Jugendlichen mit einer Aufmerksamkeitsstörung mindern sechs Wochen Meditation deutlich deren Symptome.

In einem empirischen Vergleich von Menschen mit und ohne Meditationserfahrung konnte der Berliner Psychologe Willy Zeidler bestätigen, dass Achtsamkeitsgeschulte anders mit emotio-

nen Erfahrungen umgehen. Er gab den Studienteilnehmern Bilder, die Gefühle auslösen, und maß ihre emotionalen und psychophysiologischen Reaktionen. Meditationserfahrene erwiesen sich als weniger schreckhaft. Zwar nahmen sie ihre Gefühle intensiver wahr als die Vergleichsgruppe, aber sie fühlten sich von ihnen weniger bedroht.

In der körperbezogenen und humanistischen Tradition der Psychotherapie wird Achtsamkeit als eine Haltung verstanden, in der der Therapeut zusammen mit dem Patienten dessen Innenleben erforscht. Die Körpertherapeutin Thea Rytz, die vor allem mit Essgestörten arbeitet, bezeichnet sie als einen zentralen Bestandteil einer klinischen Körpertherapie. Achtsamkeit sei ein Weg, „um etwas zu entdecken, nicht um es zu beruhigen“. Das geschieht, indem sich die Patienten den Empfindungen ihres Körpers zuwenden. Denn im Körper zeige sich, „was sich zeigen will“.

Programmatisch vertritt diesen Ansatz seit den 1970er Jahren Ron Kurtz, der Begründer der Hakomi-Psychotherapie. Für ihn bedeutet die Haltung der *inneren* Achtsamkeit, die Sensibilität für Erfahrungen zu fördern. Dazu soll der Therapeut den Patienten einladen, „langsam, einfach und direkt mit gesammelter Konzentration und ohne Anspannung oder Urteile“ sich selbst zu beobachten und die augenblicklichen Erfahrungen wahrzunehmen. Zum Beispiel kann der Therapeut den Patienten auffordern, genau zu beobachten, was in ihm geschieht, wenn er den Satz hört: „Es ist schön, dass es dich gibt.“ Oft weisen dann körperliche Empfindungen oder spontane Bilder den Weg zu dem, was eine solche Aussage für den Patienten bedeutet. So spannt sich vielleicht im Körper etwas an, eine Erinnerung taucht auf oder ein Gefühl wie Sehnsucht, Trauer oder Angst.

Achtsamkeit heißt für Kurtz, in einem solchen Prozess innezuhalten und bei der jeweiligen Erfahrung des Augenblicks zu verweilen, ohne zu werten, emotional zu reagieren oder zu handeln.

Achtsamkeit unterbricht automatische Gedanken- und Gefühlsabläufe. Das führt zu mehr Feingefühl, Konzentration und Offenheit für Neues

Indem der Patient seine Erfahrungen beobachtet, öffnen sich die Pforten des impliziten Gedächtnisses, des unbewussten Wissens um seine Gewohnheiten des Denkens, Erlebens und Verhaltens. Kurtz sieht im Prinzip der inneren Achtsamkeit also eher den Geist, in dem die psychotherapeutische Arbeit betrieben wird, und nicht eine Technik. Diesen Geist muss der Therapeut verinnerlicht haben, damit er entsprechend arbeiten kann. Das heißt, er muss in der Lage sein, selbst achtsam mit sich umzugehen.

Meditation ist auch für Therapeuten ein möglicher Weg, diese Achtsamkeit zu lernen. Psychologen aus Bayern und Österreich teilten in einem Experiment Psychotherapeuten, die sich in Ausbildung befanden, in zwei Gruppen auf: Die eine begann regelmäßig zu meditieren, die andere tat es nicht. Anschließend wurde untersucht, wie zufrieden die Patienten dieser Psychotherapeuten mit den Behandlungen waren. Wenn die Psychotherapeuten meditierten, ging es den Patienten besser.

Martin Bohus meint, dass in dem alten buddhistischen Konzept der Achtsamkeit vielleicht ein grundlegendes Prinzip verborgen ist, wie Prozesse der Heilung in einer Psychotherapie zustande kommen. Im Englischen benutzt man dafür den Begriff *self-monitoring*: sich selbst zuschauen und prüfen. Wer das, was an Gedanken, Gefühlen oder Handlungsimpulsen in sich selbst aktiviert ist, gleichzeitig beobachten und reflektieren kann, hat bessere Chancen, sich davon zu lösen. Ganz im Sinne Buddhas, der schon vor 2500 Jahren wusste: Achtsamkeit ist der Weg zur Überwindung von Kummer und Klage, von Trübsal und Schmerz.

Literatur

- U. Anderssen-Reuster: Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode. Schattauer, Stuttgart 2007
- M. Bohus, M. Huppertz: Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Psychotherapie. Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 54, 2006, 265–276
- C. Germer u. a. (Hg.): Mindfulness and Psychotherapy. The Guilford Press, New York 2005
- U. Geuter: Wege zum Körper. Zur Geschichte und Theorie des körperbezogenen Ansatzes in der Psychotherapie. Krankengymnastik, Zeitschrift für Physiotherapeuten, 52, 2000, 1175–1183 und 1346–1351
- L. J. Grepmaier, M. K. Nickel: Achtsamkeit des Psychotherapeuten. Springer, Heidelberg 2007
- T. Heidenreich, J. Michalak (Hg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. dgvt-Verlag, Tübingen 2006
- B. Ivanovski, G. S. Malhi: The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. Acta Neuropsychiatrica, 19, 2007, 76–91
- J. Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen. Arbor, Freiburg 2005
- R. Kurtz: Hakomi – Eine körperorientierte Psychotherapie. Kösel, München 1994
- J. Michalak, T. Heidenreich: Neue Wege der Rückfallprophylaxe bei Depressionen. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie. Psychotherapeut, 50, 2005, 415–422
- J. Michalak, T. Heidenreich, M. Bohus: Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Gegenwärtiger Forschungsstand und Forschungsentwicklung. Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 54, 2006, 241–253
- T. Rytz: Bei sich und in Kontakt. Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag. Huber, Bern 2006
- J. Stepien, J. Lerch: Achtsamkeit in der Onkologie. Psychotherapie im Dialog, 7, 2006, 286–291
- W. Zeidler: Achtsamkeit und ihr Einfluss auf die Emotionsverarbeitung. Eine experimentelle Untersuchung der Wirkmechanismen. Verlag Dr. Müller, Saarbrücken 2007

Wach werden für das Hier und Jetzt

Achtsamkeit macht uns lebendiger, spontaner und freier.
Und zudem bleiben wir gesünder

■ HOLGER FUSS



Wenn Ulrich Ott am Abend eines Arbeitstages in seinem Gießener Universitätsbüro seinen heimischen Vorort von Wiesbaden erreicht, steckt er mitten in einer spirituellen Übung. „Achtsames Autofahren“ nennt der 42-jährige Diplompsychologe sein Konzentrationstraining. Er macht seine jeweils rund einstündigen Arbeitswege auf der Autobahn zu mobilen Meditationssitzungen. „Das beginnt schon damit, wie ich im Auto sitze“, beschreibt Ott. Wenn er sich heute mal wieder besonders verspannt „am Lenkrad festkrallt und nach vorne stiert“, vergegenwärtigt er sich seine Verkrampfungen im Schulterbereich, um sie dann loszulassen. Er atmet sie geradezu aus. „Schon das macht für die gesamte Fahrqualität einen enormen Unterschied.“ Es ist sogar objektiv messbar. Je ruhiger, gelassener und innerlich freundlich gestimmter Ulrich Ott über die Autobahn braust, umso weniger Treibstoff verbraucht er. „Wenn ich absolut achtsam fahre, verbraucht mein Diesel fünf Liter auf 100 Kilometer. Wenn ich verbissen rase, komme ich auf 6,5 Liter.“

Am Eingang seines Heimatortes, in dem er aufgewachsen ist und heute mit Ehefrau und zwei Kindern wohnt, setzt er zu einer Reframing-Übung an. Ein simpler Perspektivwechsel: „Ich stelle mir jedes Mal vor, dass ich zum ersten Mal in dieses Dorf fahre. Ich sage mir: Ich kenne dieses Dorf gar nicht. Mit diesem Anfängergeist schaue ich mich um, als ob ich in einer fremden Stadt wäre.“ Dieses Gedankenspiel macht schon deshalb Spaß, weil es die graue Routine, das tägliche Einerlei vertreibt. Es macht wach und innerlich frei, es schult die Aufmerksamkeit und Konzentration.

Tagsüber erforscht Ulrich Ott am *Bender Institute of Neuroimaging* (B.I.O.N.) der Universität Gießen, was bei der Meditation im Gehirn stattfindet. Er will wissen, warum Meditation bei Angstzuständen, Stresssymptomen, Schmerzen und sogar Depressionen heilende Wirkungen entfaltet. Vor allem aber interessiert ihn, welche Gehirnre-

gionen aktiv werden, wenn ein Mensch mystische Erfahrungen macht. Japanische Zenbuddhisten nennen diesen Zustand *satori*, Erleuchtung.

Mystik und Wissenschaft stellen für Ott längst keinen Widerspruch mehr dar. „Mystiker sind anwendende Neurowissenschaftler“, sagt er. „Nur dass die Theorie noch nicht sauber aufgeschrieben ist.“

Dass Menschen durch spirituelle Techniken ihren Bewusstseinszustand verändern können, ist seit altersher bekannt. Aber erst seit den 1970er Jahren interessieren sich auch Naturwissenschaftler aus Medizin, Hirnforschung und Psychologie für diese Phänomene. Eine Bestandsaufnahme der Universität Gießen zur „Aktuellen Meditationsforschung in Deutschland“ vom November 2007 führt insgesamt 21 Forschungsprojekte auf, davon 15 im Universitäts- und Klinikbereich, sechs in privater Initiative. Vor allem die Achtsamkeitsmeditation wird für ihren Einsatz in der Psychotherapie erkundet – etwa zur Behandlung von Suchterkrankungen, Verhaltensstörungen und Stresszuständen.

Mit dem *Mind and Life Institute* in Louisville, Colorado (USA), dessen Gründung der Dalai-Lama 1990 inspirierte, bekam die internationale Meditationsforschung gehörigen Auftrieb. Eine wichtige Studie erschien 2005: Ein Team um die Harvardforscherin und Pionierin auf diesem Gebiet, Sara Lazar, untersuchte 20 erfahrene Meditierende und entdeckte bei ihnen eine bis zu fünf Prozent dickere Gehirnrinde als bei Vergleichspersonen. In ihren Gehirnregionen für Aufmerksamkeit und Sinneswahrnehmungen fanden die Forscher zudem deutlich mehr neuronale Verschaltungen. Am auffälligsten waren diese Befunde bei den älteren Versuchspersonen. Womöglich wirkt „regelmäßiges Meditieren einer Ausdünnung der Hirnrinde im Alter entgegen“, wie Ott meint.

Im Grunde geht es bei der Meditation um etwas denkbar Simple, nämlich um

die Konzentration auf die unmittelbare Gegenwart. Was zunächst unspektakulär anmutet, scheint erstaunliche Folgewirkungen zu haben: Eine regelmäßige Bündelung der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt verändert offenbar die Architektur des Gehirns. Grundsätzlich aktiviert jede ausgeübte Tätigkeit unser Gehirn. Je öfter wir diese Tätigkeit wiederholen, umso nachhaltiger verändern wir die entsprechenden Hirnstrukturen. Warum sollte dies bei Meditation anders sein?

Wie genau diese Veränderungen aussehen, wollte Ulrich Ott bereits in seiner Doktorarbeit (2000) erkunden. „Damals bin ich gescheitert“, bekennt Ott. Anders als bei der US-Studie standen Ott keine hinreichend erfahrenen Meditationsprobanden zur Verfügung. Die meisten von ihnen meditierten zur Entspannung, nicht zur Erleuchtung. Trotzdem hält Klaus Engel, Professor für Psychosomatik an der Universität Bochum und Herausgeber von Otts Dissertation, diese Arbeit für „die wichtigste Untersuchung der letzten Jahre“. Ott promovierte über die im EEG ablesbare elektrische Gehirnaktivität, insbesondere die Gammawellen um die 40 Hertz, während tiefer Meditation.

Seine Hypothese: „Könnte es nicht sein, dass durch Meditationstechniken das Gehirn in einen Zustand versetzt wird, der eine Art Randbereich von Aktivierung darstellt?“ Unsere gewöhnliche Weltwahrnehmung vollzieht sich durch Kohärenz, durch das Zusammenspiel verschiedener Gehirnregionen. Wenn wir ein einzelnes Objekt sehen, beispielsweise einen blauen Ball, der durch die Luft fliegt, dann verbinden sich die Repräsentationen in den Hirnarealen von Bewegungsanalyse, Farbanalyse und Formanalyse miteinander, indem sie kohärent feuern. „Das heißt, die Gammawellen der einzelnen Hirnregionen verhalten sich phasengleich zueinander. Sie marschieren wie eine Armee in diesen Regionen kurzzeitig synchron“, beschreibt Ott. Mehrere Objekte erleben wir hingegen

als voneinander getrennt, weil die Gammawellen sich durch Phasenunterschiede voneinander abgrenzen.

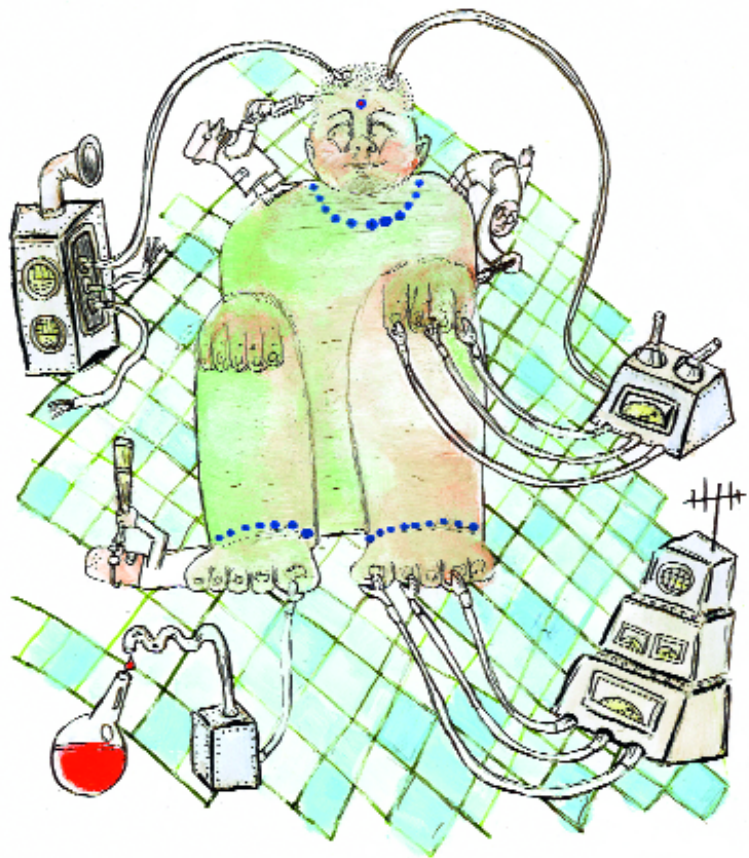
In seiner Dissertation geht Ott davon aus, dass während einer mystischen Meditationserfahrung im Gehirn eine Art „globale Synchronisation“ stattfindet. Der Zustand, in dem sich das Ich-Bewusstsein aufzulösen scheint, in dem sich Zeit und Raum in einer Wahrnehmung des All-Einen verlieren, fände demnach seine neurologische Entsprechung in einer „Resonanzkatastrophe“ im Gehirn, wie Ott es nennt. Erleuchtung bedeutet somit eine geradezu explosionsartige synchrone Aktivierung sämtlicher Hirnbereiche.

Vor allem aber ist dieses mystische Einheitserleben eine ultimative Borderlineerfahrung, „deshalb empfehle ich jedem, der in diese Grenzbereiche der Meditation vordringen will, dies nicht ohne kompetente Führung zu unternehmen“, warnt Ott.

Aber nicht nur zur mystischen Erleuchtung scheint die Meditation zu taugen. Schon im Vorfeld solcher Grenzerfahrungen dient ein solches geistiges Training offenbar der seelischen Gesundheit.

Der Radiologe und Religionswissenschaftler Andrew Newberg von der Universität Pennsylvania zitiert in seinem Buch *Der gedachte Gott* Studien, wonach „Menschen, die echte mystische Zustände erfahren, ein viel höheres Maß an psychischer Gesundheit aufweisen als die Bevölkerung insgesamt, gemessen an psychologischen Standardskalen“. Mehr noch: „Selbst schwache mystische und spirituelle Erfahrungen“ gingen „im Allgemeinen mit einem überdurchschnittlichen Maß an psychischer Gesundheit einher“. Dies zeige sich in besseren zwischenmenschlichen Beziehungen, höherer Selbstachtung, geringerer Angst und Sorge, einem klareren Selbstbild, einem stärkeren Engagement für andere und einer insgesamt positiveren Lebenseinstellung.

Demnach werden in der Meditation die wesentlichen Aspekte des Mensch-



seins eingeübt. Newberg resümiert: „Menschen sind eigentlich von Natur aus Mystiker, Wesen mit einer angeborenen Gabe zur mühelosen Selbsttranszendenz.“ Selbsttranszendenz wird in der Meditationsforschung auch Absorption genannt. Gemeint ist die Fähigkeit, eine vertiefte Aufmerksamkeit zu erleben. Beim Anschauen eines Spielfilms oder beim aufmerksamen Hören eines Musikstücks sind solche Momente der Versunkenheit ganz alltäglich erfahrbar. Menschen mit ausgeprägter Absorptionsfähigkeit sind beispielsweise in einer Kinovorstellung kaum ansprechbar und identifizieren sich mitunter derart mit den Darstellern auf der Leinwand, dass sich deren Befindlichkeiten in ihrem Mienenspiel widerspiegeln.

Durch Meditationsübungen können im Gehirn verschiedene Aufmerksamkeitsnetze trainiert werden – das hat die Psychologin Amishi Jha an der Universität Pennsylvania herausgefunden. Erfahrene Meditierende weisen im Vergleich zu ungeübten Probanden eine bessere Leistung beim Ausblenden ablenkender Reize auf. Eine wesentliche Hirnregion ist hierbei der sogenannte anteriore cinguläre Kortex im Frontallappen. Wiederholtes Üben scheint ge-

rade diese Region zu trainieren. Untersuchungen mit dem Kernspintomografen an der Universität Gießen bestätigten, dass meditierende Probanden in diesem Hirnareal eine stärkere Aktivierung zeigen als ungeübte Kontrollpersonen.

Unter Leitung der Psychologin Sara Lazar finden am *Massachusetts General Hospital* in Boston derzeit Studien zur Wirksamkeit von Meditation für das alternde Gehirn statt. Zwischenergebnisse weisen darauf hin, dass die regelmäßige Anwendung traditioneller Meditationstechniken eine Verschlechterung kognitiver Fähigkeiten im Alter aufhalten könnte. Künftig soll untersucht werden, welche spezifischen Effekte Übungen wie Tai-Chi, Gehmeditation, Zen- oder Vipassanameditation erzielen.

Aus anderen Untersuchungen weiß man bereits, dass Achtsamkeitsmeditation erfolgreich bei der Behandlung von Angstsymptomen, chronischem Stress und Schmerzen eingesetzt werden kann. Bei Depressionen „wurde die Rückfallquote durch Achtsamkeitstraining um bis zu 50 Prozent reduziert“, so Ott. Meditation scheint sogar unser Immunsystem zu stärken: „Es wird ver-

mutet, dass dies über eine positive Grundeinstellung erreicht wird. Bei positiven Emotionen wird die Aktivität der linken Hirnhälfte verbessert. Im EEG zeigt sich ein auffälliger Zusammenhang zwischen linksseitiger Hirnaktivität und verbesserter Immunreaktion.“

Doch warum ist Achtsamkeit ein derart wirksames Heilmittel? Otts Erklärung: „Zwischen dem Stimulus, der durch die Situation auf uns einwirkt, und unserer Reaktion darauf, die normalerweise automatisch erfolgt, wird durch die Achtsamkeit eine Lücke geschaltet. In dieser Lücke zwischen Reiz und Reaktion werden uns Freiheitsgrade eröffnet. Eingefahrene Reaktionsmuster werden aufgelockert, wir werden regelrecht dekonditioniert. Wir sind dann nicht mehr jene Reiz-Reaktions-Roboter, die willfährigen Geschehnissen ausgeliefert sind. Stattdessen können wir als bewusste Wesen mit einem großen Spektrum an Erfahrungen und Möglichkeiten auf jeweilige Situationen angemessen reagieren. Wir erfahren den gegenwärtigen Moment lebendig. Wir sind ganz da.“

Links

Das Bender Institute of Neuroimaging (B.I.O.N.) an der Justus-Liebig-Universität Gießen: www.bion.de

Internetseiten des Mind and Life Institute: www.mindandlife.org

Literatur

Dieter Vaitl, Franz Petermann (Hg.): Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch. Beltz, Weinheim 2004

Ulrich Ott: Merkmale der 40-Hz-Aktivität im EEG während Ruhe, Kopfrechnen und Meditation. Peter Lang, Frankfurt/M. 2000

Harald Walach u. a. (Hg.): Bewusstseins transformation als individuelles und gesellschaftliches Ziel. Ansätze in Meditation, Psychotherapie und empirischer Forschung. LIT, Münster 2005

Andrew Newberg, Eugene D'Aquili, Vince Rause: Der gedachte Gott. Wie Glaube im Gehirn entsteht. Piper, München 2003

Jeremy W. Hayward, Francisco J. Varela (Hg.): Gewagte Denkwege. Wissenschaftler im Gespräch mit dem Dalai-Lama. Piper, München 2007

Wolf Singer, Matthieu Ricard: Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog. Suhrkamp, Frankfurt/M. 2008



Passen Sie gut auf sich auf!

Maßnahmen für den achtsamen Umgang mit sich selbst

■ HORST CONEN

Viele Menschen behandeln sich schlecht. Sie haben kein Gespür dafür, was sie sich zumuten und abverlangen können und wo sie das gesunde Maß aus den Augen verlieren. Sie arbeiten im Tagesgeschäft bis zum Gehtnichtmehr und vergessen dabei häufig sich selbst. Die Auswirkung: Einer europäischen Studie zufolge ist Stress inzwischen die zweithäufigste Ursache für Erkrankungen, und bis zu 60 Prozent aller versäumten Arbeitstage ist auf Stress zurückzuführen, so die Europäische Beobachtungsstelle für berufsbedingte Risiken. Das Warenangebot der Drogeriemärkte zeugt davon – meterlange Regale mit Produkten gegen Stresssymptome, von Mitteln gegen Reizmagen und Schlafstörungen bis

stressbedingten Haarausfall. Galten früher Ärzte, Lehrer, Lokführer und Manager um die vierzig zu den typischen Kandidaten für ein Burn-out-Syndrom, so hat sich der Kreis der Betroffenen längst ausgeweitet. Heute sind zunehmend auch immer jüngere Frauen betroffen, die keine Balance mehr haben zwischen dem Sollen, Wollen und Können. Ob Chefin oder Hausfrau mit Kindern – viele fühlen sich ausgebrannt und weisen physische und psychische Reaktionen auf, die auf Überforderung beziehungsweise unzureichende Stressbewältigung zurückgehen. Denn in der Hektik des Alltags vergisst man schnell, dass man sich selbst auch etwas geben muss. Eine Leitung, die immer brennt, brennt irgendwann durch.

Warum sind wir so? Die Hintergründe sind vielschichtig! Zuerst ist unsere deutsche Mentalität zu nennen. Diese ist vom Leistungsgedanken geprägt. Nicht ohne Grund sind Deutsche in der ganzen Welt begehrte Arbeitskräfte, ob als Arzt, Mechaniker oder Ingenieur. Wir gelten als pünktlich, fleißig und zuverlässig. Wir sind das Land, das den Begriff „Wirtschaftswunder“ prägte. In vorher nie dagewesenem Tempo wurde mit Fleiß und Selbstdisziplin wieder aufgebaut, was der Zweite Weltkrieg zerstört hatte. Es steckt uns also im Blut, die Dinge mit Einsatz voranzutreiben und zur Perfektion zu neigen. Gute Eigenschaften, mag man meinen. Doch bergen sie auch einen Nachteil: Wir bewerten die Leistung oft höher als uns selbst.



Der zweite Grund ist die heutige Vielfalt. Die Flut an Informationen, moderne Kommunikationsmittel, die auch in der Freizeit noch nach uns verlangen, neue Materialien oder Arbeitsprozesse schaffen viele Komplikationen. „Die Leute arbeiten an immer mehr Baustellen“ sagt DGB-Vorstandsmitglied Reinhard Dombre, „kombiniert mit der Masse an Informationen, die sie verarbeiten müssen, werden sie schnell zum Hamster im Rad: Wie schnell sie auch rennen, sie kommen nie an.“ Einer Studie des Kölner Marktforschungsinstituts „psychonomics“ zur Arbeitsqualität zufolge ist für über 60 Prozent der Arbeitnehmer der „erlebte Arbeitsstress“ in den vergangenen Jahren gestiegen. Aber auch im Privaten zeigt sich das. Ob man sich beim Kauf eines neuen Handys zuerst mit diversen Gerätetypen, Tarifen und dicken Funktionshandbüchern auseinandersetzen muss. Ob man zu ei-

nem billigeren Stromanbieter wechselt und nun für eine Auskunft Stunden in der Warteschleife verbringt. Oder ob man sich genötigt fühlt, den Geburtstag seiner Kinder zum Event zu machen, damit man mit den Nachbarn mithalten kann – so manch einer empfindet die heutige Komplexität und den daraus resultierenden Druck und Stress als anstrengend.

Ein weiterer nicht unwesentlicher Grund ist Angst. Zwar leben wir immer noch in einer Wohlstandsgesellschaft. Doch geht die Angst um, das Erreichte zu verlieren. Die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, vor dem sozialen Abstieg, vor der Zukunft zieht sich durch fast alle Schichten. Diese wird oft noch verstärkt durch den Druck, der heute in Firmen vorherrscht, in denen gespart werden muss und Mitarbeiterabbau betrieben wird. Eine aktuelle McKinsey-Studie zeigt auf, dass die Mittelschicht

in den nächsten Jahren immer weiter unter Druck geraten wird und somit Millionen Menschen der soziale Abstieg droht.

Doch der Hauptfaktor dafür, dass wir oft nicht achtsam mit uns umgehen, sind negative Glaubenssätze. Dies können Äußerungen sein wie „Das schaffst du nicht“, „Dafür bist du nicht clever genug, zu umständlich, zu schwach“ oder Ähnliches. Derartige Botschaften werden oft schon in der Kindheit gepflanzt – in der Regel durch Eltern oder Lehrer. So wie positive Glaubenssätze das Selbstwertgefühl stärken, so führen negative oft dazu, dass wir uns nichts zutrauen und uns kleiner machen, als wir sind. Oder sie führen dazu, dass wir dagegen ankämpfen und uns und der Welt beweisen wollen, dass wir doch „groß“ sind und es schaffen. Letzteres ist ein Antrieb, der nicht selten große Leistungen nach sich zieht. Doch wer stets um Anerkennung kämpft, der legt sich die Latte immer höher und lebt bald in einem Zustand ständiger Überforderung, kann Erfolge nicht genießen und setzt seine Potenziale nicht klug ein.

So kommt für viele Menschen heute alles zusammen: der Stress im Beruf und schwierige Arbeitsverhältnisse, der Druck, den man sich selbst macht, sowie der Anspruch, alles perfekt machen zu wollen, die Erwartungen anderer, das deutsche Leistungsdenken, die vielen kleinen Kompliziertheiten des Alltags, die diffusen Ängste, die persönlichen negativen Glaubenssätze... Und wer in seinem Leben zu wenig positive Gegengewichte hat, auf den lauern Gefahren.

Durch häufige Überforderung und falschen Umgang mit sich selbst – vor allem durch das Überhören der körperlichen Signale – kann eine Vielzahl von



Wer gut zu sich selbst ist, erlebt auch sein Leben als gut.

Dazu braucht es nur kleine Denk- und Verhaltensänderungen

Krankheiten entstehen. Magengeschwüre, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, chronische Schmerzen, Hörsturz, Tinnitus oder ungewollte Gewichtsabnahme, um nur einige zu nennen. Auch vorzeitige Alterung ist möglich: Bei einer Langzeituntersuchung mit Frauen zwischen 20 und 50 Jahren stellten US-Wissenschaftler fest, dass diejenigen, die sich am stärksten belastet fühlten, im Vergleich zu weniger gestressten Frauen eine biologische „Vor-Alterung“ von etwa einem Jahrzehnt aufwiesen.

Wer nicht erkennt, dass er in Denk- und Verhaltensmuster verstrickt ist, die ihm schon lange nicht mehr guttun, der kann außer körperlichen Symptomen von psychischen Erkrankungen heimgesucht werden. Meist beginnt es mit Schlafstörungen und Überreaktionen wie etwa Wutausbrüchen. Dann folgen oft Depressionen, Angststörungen und der daraus resultierende Medikamentenkonsum. Irgendwann steht dann das Gefühl der Sinnlosigkeit des eigenen Lebens übermächtig im Raum.

„Wer andere erkennt, ist klug, wer sich selbst erkennt, ist weise“, hat der chinesische Philosoph Laotse gesagt. Genau hier müssen wir ansetzen. Nur durch Selbsterkennung können wir aus dem Hamsterrad des negativen Umgangs mit uns selbst aussteigen. Jeder Einzelne von

uns sollte hin und wieder eine Inspektion der Mittel durchführen, mit denen er an die Dinge des täglichen Lebens herangeht. Er sollte wie ein Detektiv danach Ausschau halten und herausfinden, welche Plagegeister ihn dazu treiben, sich selbst zu schaden.

Jeder entwickelt im Laufe der Jahre Mechanismen, wodurch er sich selbst schlecht behandelt und sabotiert. Wer gelernt hat, negative Denkmuster und Verhaltensweisen an sich zu erkennen und auf positive umzuschalten, der gerät in die machtvolle Position, selbst entscheiden zu können, ob ab sofort mehr Bedacht beim Umgang mit sich selbst angezeigt ist. Es geht also um das Erlernen von mehr Selbstbestimmung statt blindem Getriebensein – im Sinne des Erreichens einer inneren Reife und weisen Lebensführung.

„Take care“ sagt man im englischen Sprachraum häufig zu Menschen, denen man Gutes wünscht. Gemeint ist: „Pass auf dich auf.“ Wer das im Alltag trotz aller Widrigkeiten immer mal wieder zu sich selbst sagt und es mit Maßnahmen verbindet, der kann die Erfahrung machen: Wer häufiger gut zu sich selbst ist, der erlebt auch sein Leben viel häufiger als gut. Dazu braucht es zuweilen nicht mehr als das Einüben kleiner Denk- und Verhaltensänderungen:

Sich weniger unter Druck setzen

Die Frage, was alles unbedingt noch geschafft werden „muss“, fördert allzu oft die Antwort zutage: „Am liebsten alles.“ Doch wer zu viel von sich erwartet, erhält früher oder später die Quittung. Wenn Sie spüren, dass Sie sich oft Druck machen und zum Perfektionismus neigen, sollten Sie üben, Ihre Ansprüche an sich selbst auf ein gesundes Maß zurückzuschrauben. Versuchen Sie, schon mit kleinen Erledigungen zufrieden zu sein. Trauen Sie sich, Arbeiten im Büro abends unfertig zu lassen, und schließen Sie sie erst am Tag darauf ab. Oder überwinden Sie sich zu Hause dazu, zwei Wochen lang die Hausarbeit ruhen zu lassen, Chaos zu- und dafür einfach mal unverplante Zeit vergehen zu lassen.

„Nein“ sagen lernen

Dieser Aspekt ist wichtig für alle, die ein Helfersyndrom haben. Wenn Sie merken, dass Sie Ihre eigenen Interessen und Vorhaben meist zurückstecken, um anderen einen Gefallen zu tun, sollten Sie aufpassen, dass etwas für Sie übrig bleibt. Lernen Sie, sich selbst einmal in den Mittelpunkt zu stellen: Sagen Sie zum Beispiel eine Einladung ab, zu der Sie keine Lust haben. Oder lassen Sie den „hilflosen“ Kollegen einmal seinen Job allein machen, anstatt sich wie sonst

bereitzuerklären, zu helfen und dadurch nachher mit den eigenen Arbeiten in Zeitdruck zu geraten.

Sich Freiräume schaffen

„Nur wenn ich es selbst mache, wird es gut.“ Wer das glaubt, ist nicht nur uneffektiv, sondern auch hochgradig burn-out-gefährdet. Lösen Sie sich von dem Denken, unersetzlich zu sein. Lernen Sie, mit Ihren Kräften hauszuhalten. Delegieren Sie Arbeiten, die nicht Ihrer Kernkompetenz bedürfen. Geben Sie Tätigkeiten wie Putzen, Bügeln, Steuererklärungsmachen, Wohnungstreichen, Rasenmähen und so weiter an Helfer ab und schaffen Sie sich so Freiräume. Vermeiden Sie, immer erreichbar zu sein: Koppeln Sie sich ab und zu bewusst vom Kommunikationsfluss ab – lesen Sie E-Mails nur einmal täglich oder lassen Sie das Handy zeitweise ausgeschaltet. Entspannen Sie in dieser Zeit und steigen Sie gezielt in eine positive Gegenwart. Gönnen Sie sich auch einmal einen größeren Freiraum, etwa ein Sabbatjahr oder einen längeren unbezahlten Urlaub, um Ihr Leben näher beleuchten und prüfen zu können, was Sie ändern möchten.

Rituale praktizieren

Wer viel tut und überall gefordert wird, fühlt sich am Ende des Tages oft leer. Und auch der Partner, die Familie oder Freunde können dieses Defizit nicht

immer auffüllen. Jeder braucht daher eine Schutzzone, die ihm als Kraftquelle dient. Haben Sie keine, so sollten Sie sich jeden Tag zweimal eine halbe Stunde Zeit abzwiegen, die ganz allein Ihnen gehört – am besten frühmorgens, bevor Sie sich dem Tag stellen, und abends nach erledigter Arbeit. Verabreden Sie mit den Menschen in Ihrer Umgebung, dass diese Zeit nur Ihnen gehört. Ob Sie in dieser Zeit meditieren oder sich in die Badewanne legen, mit einem Eis in der Hand durch die City stromern oder in Ihrem Lieblingssessel Löcher in die Luft schauen – egal was, nutzen Sie diese Zeit, um sich innerlich zu besinnen und über den Tag nachzudenken, um loszulassen und die emotionalen Ressourcen wieder aufzuladen.

Den persönlichen Antrieb klären

Wer mit viel Engagement tätig ist und täglich viel von sich gibt, ohne dass er annähernd so viel zurückbekommt, sollte sich auch einmal der Frage stellen: „Wofür tue ich das alles?“ Denn sonst besteht die Gefahr, im Zusammenbruch zu enden und sich selbst fremd zu werden. Überlegen Sie daher: Was tun Sie nur, weil Sie sich dadurch Lob und Anerkennung anderer erhoffen oder weil andere es von Ihnen erwarten? Prüfen Sie, ob Sie nur arbeiten, um vor einem unharmonischen Privatleben zu flüchten, oder ob Sie außer dem Geld, das Sie damit verdienen, keinen Sinn mehr darin

sehen. Unterscheiden Sie Antriebsmotive, die Sie darin unterstützen, gut mit sich umzugehen, von denen, die Sie antreiben, sich auszulaugen und krank zu werden. Versuchen Sie den Sinn und Unsinn des täglichen Tuns zu erkennen und zu erreichen, dass Sie nur noch Dinge tun, hinter denen Sie stehen und die Ihnen etwas geben.

Sich positiv beeinflussen

Jeder Tag hat viele Seiten. Wer sich belastet fühlt und unter Zeitdruck steht, hat jedoch meist nur ein Auge für die un-guten Ereignisse. Trainieren Sie daher, auch die erfreulichen Seiten des Tages wahrzunehmen. Stecken Sie sich dazu jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in die Jackentasche. Lassen Sie dann für jede positive Kleinigkeit (Ihren Lieblingssong im Radio, ein leckeres Sandwich, ein gutes Gespräch) eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Zählen Sie abends, wie viele schöne Momente Sie auf diese Weise gesammelt haben, und lassen Sie sie vor dem inneren Auge noch einmal vorbeiziehen. Das hilft, sich vom stressbedingten Tunnelblick zu lösen. **PH**

Horst Conen gilt als einer der renommiertesten Coaches im Bereich Selbst- und Lebensmanagement. Er schrieb zahlreiche Bestseller. Das Buch zum Thema ist unter dem Titel *Sei gut zu dir, wir brauchen dich. Vom besseren Umgang mit sich selbst* 2005 im Campus Verlag, Frankfurt/New York erschienen. Kontakt: www.horstconen.com