

Meditation für Anfänger

Wie funktioniert und wirkt Meditation?

Wie meditiert wird, ist erst einmal eher zweitrangig. Die einen verknoten dazu kunstvoll die Beine zum Lotussitz, legen die Hände ineinander und ventilieren dazu ein stimmhaftes „Ommmm“. Andere schließen einfach die Augen, falten die Hände, sinnieren nach oder sehen ihren Gedanken beim Verklären zu. Beides funktioniert. Genauso lässt sich wunderbar beim Duschen, Spaziergehen oder nach dem Aufwachen sowie kurz vor dem Einschlafen meditieren.

Es gibt sogar Formen der Meditation, bei denen getanzt und gesungen wird – es muss nicht immer gänzlich still sein, auch wenn die ruhige Meditation am verbreitetsten ist.

Entscheidend ist dabei, sich diese Auszeit bewusst zu nehmen und sich selbst bewusst zu werden. Also innerlich zur Ruhe zu kommen und sich voll und ganz nach innen zu konzentrieren. So wird Kraft aus der inneren Versenkung gewonnen.

Ein weit verbreiteter Irrtum ist, beim Meditieren mit dem Denken aufhören zu müssen:

- Das gelingt auf Anhieb sowieso nicht, weil sich der Geist gegen die mutwillige Nichtbeachtung wehrt und nun erst recht permanent neue Eindrücke sendet.
- Zweitens können wir kein NICHT denken. Wer daran denkt, wie er oder sie versucht, an nichts zu denken, denkt bereits schon wieder. Krampf pur.

Die zahlreichen Gedanken werden also nicht unbedingt weniger, sie sind immer noch da. Aber die Gedanken werden insgesamt leiser und treten in den Hintergrund. Ziel der Meditation ist, seine eigenen, typischen Gedankenspiralen zu erkennen und zu neutralisieren, indem man die Aufmerksamkeit bewusst lenkt: Weg von etwaigen Stressauslösern, hin zu etwas Neutralem oder Positivem. Wer versucht, mit Willenskraft einen gedanklichen Leerzustand zu erreichen wird scheitern.

Sinnvoller ist, die Gedanken zunächst frei fließen zu lassen, innerlich zu beobachten und sich ihrer selbst bewusst zu werden. Denn oft ist das, was uns stresst, ängstigt oder Sorgen macht, eben nur das: ein Gedanke, eine Folgevermutung, Annahme oder Unterstellung – aber (noch) keine Tatsache. In dem Moment, wo uns das bewusst wird, verlieren diese (negativen) Gedanken ihre Kraft, werden leiser, lösen sich auf und machen so Platz für bessere Gedanken und neue Ideen.

Die Übungen unterbrechen allerdings nicht nur die Endlosschleifen mancher Gedanken – sie hinterlassen auch ihre Spuren im Gehirn, verändern dessen

Aktivität und Struktur. Vor allem wenn sie regelmäßig und über einen längeren Zeitraum praktiziert werden.

So konnte der Psychologe Richard Davidson von der Universität von Wisconsin-Madison schon im Jahr 2007 zeigen, dass Meditationsübungen die Aufmerksamkeit der Versuchsteilnehmer nach nur drei Monaten deutlich schärften: Die Probanden erkannten Zahlen, die zwischen Buchstabenreihen verborgen waren, wesentlich schneller als vor der Meditation.

Sara Lazar vom Massachusetts General Hospital in Boston wiederum konnte bei zahlreichen Hirnscans nachweisen, dass regelmäßige Meditation den Mandelkern im Gehirn schrumpfen lässt. Die Region ist unter anderem für die Steuerung von Angst oder Schmerzen zuständig. Gleichzeitig nahm die Dichte der sogenannten *grauen Substanz* zu, in der alle Sinnes-Signale verarbeitet werden und die unter anderem das Mitgefühl beeinflusst.

Auch der Neurowissenschaftler und Meditationsforscher an der Universität Gießen, Ulrich Ott, der selbst seit 25 Jahren meditiert, kommt nach einer Auswertung von mehr als 20 Studien zu dem Schluss: Langjährige Meditation erhöht die Vernetzung innerhalb des Gehirns und hilft zugleich Stress zu reduzieren. Man könnte auch sagen: Wer häufig meditiert, nimmt Angst und Schmerzen weniger stark wahr und wird empathischer.

Allerdings – das räumen die Wissenschaftler unisono ein – lassen sich solche Veränderungen des Körpers und Gehirns frühestens nach drei bis sechs Monaten Training beobachten. Und auch nur dann, wenn die Betroffenen täglich mindestens 30 Minuten meditieren.