

# Meditations- und Achtsamkeitstraining

CORNELIA F. WIESEMÜLLER

VERÖFFENTLICHT IM HEFTARCHIV - HEFT 01/2014  
PARACELSUS MAGAZIN FÜR HEILPRAKTIK UND  
PSYCHOTHERAPIE.



Laut Stern Magazin (1)  
brauchten Schmerzpatienten

36% weniger Arztbesuche, nachdem sie an einem  
Meditationstraining teilgenommen hatten.

19,7% der Deutschen praktizieren eine Form von Meditation  
oder Yoga.

50% weniger Schmerz erlitten erfahrene Achtsamkeitsmeditierende  
beim experimentellen Berühren heißer Platte

## **Meditation**

Die Begegnung mit dem Hier und Jetzt – dem Wesentlichen in uns.

## **Meditation und Achtsamkeit**

erfreut sich immer größerer Popularität. In Berlin fand 2010 ein Kongress in den Räumen der Deutschen Bank statt zu dem Thema „Meditation und Wissenschaft“, bei dem Meditationsforscher und Neurowissenschaftler zusammenkamen, um über das Potenzial in Medizin, Psychotherapie und Wissenschaft zu diskutieren. Die große Popularität zeigte sich auch in Berlin: „Zu Wisdom Summit 2012 sind die Gründer von Facebook, Twitter, eBay, Zynga und PayPal zusammengekommen sowie Führungskräfte und Manager von Unternehmen wie Google, Microsoft, Cisco und andere, um das Thema Achtsamkeit mit Experten in Bereichen von Achtsamkeit und Yoga näher zu beleuchten.“

Das Management von diesen führenden Unternehmen (die alle-samt als Sprecher auf der Konferenz vertreten waren) hatten verstanden: Achtsamkeitspraxis ist nicht nur für die Allgemeinheit, sondern auch für Manager mit Führungsverantwortung.“ (2)

## **Die Entdeckung des Selbstverständlichen** (3)

Achtsamkeit ist eine in uns angelegte Wesensart. Sie ist uns geläufig und doch sind wir oft davon entfernt, da wir dieses innewohnende Potenzial nicht bewusst wahrnehmen. Im Kultivieren und Üben von bewusster Achtsamkeit durch die Meditation lernen wir, einen Bereich des Geistes zu erkennen, mit dem wir normalerweise kaum in Verbindung stehen, denn dort schlummert der „Modus des Seins“ (nach Kabat-Zinn). Achtsamkeit ist ein aktiver meditativer Zustand, ein Bewusstsein von den momentanen Vorgängen und Erfahrungen.

In der Achtsamkeitsmeditation wird nicht in den Prozess des Meditierens eingegriffen. Es geht nicht darum, einen gedankenfreien Raum zu schaffen, ohne Gedanken zu sein. Es geht vielmehr darum, zu beobachten, wie die Gedanken zustandekommen und vorbeiziehen wie Wolken am Himmel und zu lernen, nicht an ihnen festzuhalten – egal, ob gute oder schlechte Gedanken. Wer z.B. Schmerzen hat, sollte sich nicht primär einen besseren Zustand herbeiwünschen, sagt Dr. Britta Hölzel (Psychologin, Achtsamkeitstrainerin und Wissenschaftlerin der Harvard University und Berliner Charité) und erklärt sehr genau: „Wir müssen zwischen Schmerz und Leid unterscheiden. Das Leid entsteht durch die Geschichte, die wir um den Schmerz bauen: Warum geht er nicht weg? Wird er ewig bleiben? Es sind diese Gedanken, die uns den Schmerz als unangenehmer erleben lassen. Ein MBSR Meditations-Programm kann helfen, mit dem Bodyscan (Körperwahrnehmung) und sanften Yoga-Bewegungen die Aufmerksamkeit auf die Körperempfindungen zu lenken, anstatt den Gedanken zu folgen. Man lernt mit den Hindernissen des ständigen Denkens freundlicher umzugehen. Sie einfach nur wahrzunehmen, nicht dagegen anzukämpfen. Zu akzeptieren, dass es gerade nun mal so ist und dass unser Hirn auf Hochtouren läuft, und das ist genau das, was uns dann ruhiger macht.“ (4)

Meditation ist eine Art Rückkehr zum Normalzustand bzw. zur Einheit von Körper und Geist. Man könnte den Zustand wie folgt beschreiben (frei nach Osho): Wir lernen, wie es ist, einfach nur zu sein. Wenn viel geübt wird, können wir dieses Gefühl mit in den Alltag nehmen und es während kleinerer Tätigkeiten erfahren, beim Abspülen, Duschen usw. und dabei zentriert bleiben. Das ist die zweite Phase der Meditation, in der Achtsamkeit bewusst geübt wird. Anschließend kann man versuchen, zu komplizierteren Dingen überzugehen, z.B. während einer Unterhaltung im inneren Zentrum zu bleiben. Meditation ist aber nicht gegen Aktivität: Wir brauchen dem Leben nicht zu entfliehen, sie lehrt uns, dem Leben auf eine

andere Art zu begegnen, einen Abstand zu haben und trotzdem Beobachter zu bleiben. So können wir wie ein Berg werden, der nur zusieht, was auf ihm und um ihn herum passiert.

Meditation ist in Wahrheit der Urgrund des Menschen, die Substanz seines tiefsten Wesens. Und dort liegen auch die Gefühle von Frieden und Glück, im Gegenwärtigen, dem Hier und Jetzt. In der Konzentration auf uns selbst, auf unsere Präsenz, auf diesen Augenblick gerichtet liegen ungeahnte Glücksgefühle vergraben.

Das Geheimnis der Gegenwart liegt jenseits der Worte. Die Meditation hilft uns dabei, dieses zu ergründen. Es bedarf einige Portionen Mut und Offenheit, den Weg dorthin zu finden, da wir auch direkt mit Erfahrung wie z.B. Angst und Zorn konfrontiert werden.

Das Wichtigste in der Meditation ist, zu lernen, mit unserem Gedankenkarussell auf eine freundliche Art umzugehen. Gedanken haben nichts mit der Gegenwart zu tun, sie kommen immer aus der Vergangenheit oder werden in die Zukunft geleitet. Jetzt ist die Zeit, in der wir wirklich lebendig sind. Nicht in der Vergangenheit leben wir, diese ist schon vorbei. Morgen ist noch nicht gekommen, dort sind wir noch nicht lebendig. Nur in der Gegenwart existieren wir, alles andere sind nur Vorstellungen und Konstrukte und haben oft mit der Realität nicht mehr viel zu tun.

## **Meditation ist ein westlicher Begriff**

Er geht auf das lateinische „meditari“ zurück und bedeutet ein wiederholendes Nachsinnen und Nachdenken und trifft gut auf die christliche Meditation zu, nicht aber auf östliche Meditation. Achtsamkeitsmeditation ist ein Geistestraining, hat seine Ursprünge in der buddhistischen Philosophie/Psychologie und wurzelt in der Weisheit und im Verständnis des Geistes und des Bewusstseins. Buddhistische Geistesschulung ist eine Wissenschaft des Bewusstseins. Aus diesem Bereich haben sich

die Achtsamkeitsmethoden und deren Therapieformen entwickelt. „Buddhistische Meditation basiert nicht auf Glauben, sondern auf Hypothese, Methode und Ergebnisse, ähnlich wie in der Wissenschaft. Bereits der historische Buddha habe vor 2500 Jahren gefordert: „Überprüfe selbst!““<sup>(5)</sup>

## Die Auswirkungen der Meditation auf das Gehirn

Die möglichen Effekte stehen seit einigen Jahren im Fokus neurobiologischer Forschung und die klinische Wirksamkeit der meditativen Achtsamkeitsmethoden ist inzwischen in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt. Meditation wird schon in vielen Gebieten der Medizin angewandt, in denen es hauptsächlich darum geht, Abstand zur Lebens- und Gesundheitsproblematik zu gewinnen und neues Vertrauen in die Funktionsfähigkeit und Selbstregulation des Körpers und Geistes aufzubauen.

In vielen Forschungsinstituten für Hirnforschung gibt es wichtige Aufschlüsse darüber, wie das regelmäßige Meditieren Hirnstrukturen verändert und welche heilsamen Wirkungen es haben kann. In der Fernsehsendung „Scobel“ (3sat) wird berichtet: „Das Jahrtausende alte Wissen aus dem Himalaja kommt auf den Prüfstand der modernen Wissenschaft. Und so zeigt sich, wie sich die meditative Vergegenwärtigung von Achtsamkeit neurobiologisch auswirkt. Bei EEG-Ableitungen von Meditierenden traten verstärkt synchrone Gammawellen in verschiedenen Hirnregionen auf, die vermutlich im 40-Hertz-Rhythmus schwingen, der ‚Frequenz der Stille‘. Durch Meditation können starke Missemmpfindungen wie Erregung und Schmerz der Steuerung durch das Limbische System entwunden und so deutlich abgemildert werden. Auf diese Weise kann Meditation zur heilenden Erfahrung werden, die jedem offen steht.“<sup>(6)</sup>

„Eigentlich ist Meditation ziemlich unspektakulär“, erklärt Psychologe und Neuroforscher Dr. Ulrich Ott vom Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen. „Meditieren ist

eigentlich sehr einfach – das Fokussierung des Bewusstseins hat aber erstaunliche Konsequenzen. Regelmäßiges Meditieren kann die Architektur des Gehirns verändern und wirkt der Ausdünnung der Hirnrinde im Alter entgegen. Meditation ist eine Art Bodybuilding fürs Gehirn und kann aber auch in der Konzentration auf den Augenblick Glücksgefühle entstehen lassen.“ (7)

## Schwierigkeiten der Konzentration in Meditation und Achtsamkeit



„Der Versuch, auch nur für fünf Minuten den eigenen Atem in der Meditation zu spüren und nicht den Gedanken zu folgen, ist eigentlich eine simple Aufgabe. Doch scheint es fast unmöglich. Auch erfahrene Meditierende sagen, dass sie das selten hinbekommen. Scheitern ist normal in der Meditation. Genau darum gehe es beim Meditieren: anders mit dem Scheitern umzugehen, nicht fehlerlos und perfekt zu werden. Viele, die das erste Mal meditieren, machen eine erstaunliche Erfahrung. Sie spüren Furcht, Unruhe, Beklemmung. Keine Gefahr in der Nähe, ein ruhiger Raum, man sitzt in Stille. Und doch: Angst! In diesem Erlebnis soll unsere nächste Chance liegen, heißt es. Forscherin Hölzel meint, dass wir in der Stille erst spüren, was die ganze Zeit in uns los ist. Denn im Alltag sind wir Meister darin,

negativen Gefühlen auszuweichen. Wir wollen nur gute Gefühle haben: Wir suchen nach Lob und Zuwendung und sind deshalb ehrgeizig oder freundlich. Wir wollen die schlechten Gefühle vermeiden und so treiben uns unsere Gefühle durchs Leben, die schönen wie die schmerzlichen.“ (8)

## **Mehr Gehirn durch Meditation**

„Es zeigt sich durch verschiedene Studien, dass die Meditation nicht nur die Aktivität des Gehirns, sondern auch seine Struktur verändert und dass Meditation als eine Form mentalen Trainings verstanden werden kann. Mithilfe bildgebender Verfahren hat die neurowissenschaftliche Forschung der letzten Jahre untersucht, mit welchen strukturellen Veränderungen im Gehirn die Meditationspraxis einhergeht. Aktuelle Forschungsergebnisse zu bisherigen Studien weisen darauf hin, dass strukturelle Veränderungen im Gehirn die Aufmerksamkeit und Emotionsregulation verbessert. Erkenntnisse über die Formbarkeit des Zentralnervensystems (Neuroplastizität) und die Auswirkungen intensiver Meditationsübungen lassen erwarten, dass die im Zuge der Meditationspraxis trainierten geistigen Funktionen verbessert werden und dass dies mit messbaren morphologischen Veränderungen in spezifischen Hirnregionen einhergeht. Mittels struktureller Kernspintomografie wurde versucht, diejenigen Hirnregionen zu identifizieren, in denen Meditierende unterschiedliche Maße der grauen Substanz aufweisen (z.B. verstärktes Volumen, erhöhte Dichte, dickere Kortexschicht) als Nicht-Meditierende. Aus verhaltensmedizinischer Sicht sind besonders jene Regionen interessant, die mit der Selbstwahrnehmung und Regulation des vegetativen Nervensystems verbunden sind. So fanden zwei Studien heraus, dass der rechte Inselkortex von Meditierenden dicker war bzw. eine höhere Dichte grauer Substanz aufwies. In diesem Areal wird eine Metarepräsentation der viszeralen Afferenzen, des ‚gefühlt Leibes‘, gebildet. Es wird vermutet, dass die untersuchten Meditierenden, die vor allem den ‚Body Scan‘ (Teil der Achtsamkeitsmeditation) praktizierten, bei dem

die Aufmerksamkeit systematisch durch den Körper geführt wird, über eine verfeinerte Wahrnehmung von körperlichen Empfindungen verfügten.“ (9)

„Meditation ist angewandte Neurowissenschaft“, sagt Dr. Ott. „Vielen Forschern ist nicht bewusst, dass sie nur einen kleinen Teil der Realität wahrnehmen und ihr Bewusstsein ein limitierender Faktor bei der Arbeit ist. Raum, Zeit, Subjekt und Objekt: All das seien Konstrukte, die Nervenzellen im Gehirn herstellen.“( 10) Schon Einstein hat anhand seiner Relativitätstheorie erklärt: „Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist eine, wenn auch hartnäckige, Illusion.“(11) Durch eine langjährige Meditationspraxis kann es möglich sein, durch diese Illusion zu schneiden, um unsere Realitäten des Lebens klarer zu erfassen.

### **„Was passiert, wenn nichts passiert?“ (12)**

Meditation ist ein bewusstes und dadurch aktives Nichttun. Die Stille des Geistes kann zu einem tief greifenden Erlebnis führen und bedeutet eine Art nach Hause oder bei sich selbst ankommen. Fragen tauchen auf: Wie lebe ich eigentlich im jetzigen Augenblick? Muss ich mich suchen? Wie bin ich denn wirklich anwesend in meinem Leben und meinem Körper? Meditation erweitert das Bewusstsein, öffnet Körper und Geist und schafft damit einen inneren Raum für Veränderung, ein erweiterter Raum, der auch spirituelle Erfahrung zulassen kann. Spiritualität bedeutet für viele, über einen sehr kleinen Teil unserer Realität, Gefühle und Empfindungen, die wir wahrnehmen, hinauszugehen.

Meditation kann ein momentanes Gefühl von Freiheit geben. Oft sind diese Momente auch verbunden mit einem tiefen, lebendigen Gefühl des In-der-Welt-Seins. Durch die Regelmäßigkeit des Meditierens können diese Gefühle systematisch verlängert und kultiviert werden. Wenn man in meditativer Achtsamkeit ruht, fangen die verzettelten und

verstreuten Aspekte in uns an, sich aufzulösen, ähnlich wie in einer Kamera: Wenn wir fokussieren bzw. unsere Aufmerksamkeit schärfer und klarer stellen, umso mehr kommt alles in Fokus und Verwirrung und Sorgen fangen an, sich aufzulösen. Unsere Unsicherheit, Frust, Angst, Negativität etc. haben nur mit Vergangenem zu tun, all das trennt uns eigentlich von der Gegenwart, von uns selbst und unserer Ursprünglichkeit. Unsere Sorgen und Ängste sind wie die Wolken und Stürme. Was dahinter ist, ist immer die Sonne im weiten blauen Raum.

## **MBSR: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion**



Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) wurde Anfang der 1970er- Jahre als erfolgreiches und wirkungsvolles Anti-Stress-Programm von Jon Kabat-Zinn (Molekularbiologe) in Worcester (USA) an der Universitätsklinik entwickelt. MBSR bietet speziell ausgerichtete Methoden mit praktischen Meditations-, Yoga- und Atemübungen an. Es hilft im Umgang mit Blutdruck, dem vegetativen Nervensystem, lindert schmerzhafte Emotionen, körperlichen Schmerz, psychische/psychosomatische Beschwerden und schwierigen Kommunikationssituationen. Außerdem wird es als psychotherapeutische Begleittherapie bei ernsthaften Erkrankungen eingesetzt wie z.B. Krebs. Durch ein

achtwöchiges MBSRProgramm kann es möglich sein, Einfluss auf den eigenen körperlichen und geistigen Zustand zu nehmen und mehr über die äußere (körperliche) und innere (geistige) Haltung zu erfahren, wie sie sich gegenseitig beeinflussen. Inzwischen belegen zahlreiche internationale Studien die Wirksamkeit von MBSR. Diese nachhaltige Bewusstseinstechnologie wird in psychotherapeutischen und medizinischen Gebieten als Achtsamkeitsbasierte Interventionen angeboten. Weltweit wird sie in Gesundheitsbereichen, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen ebenso wie in Unternehmen (z.B. als Burnout-Prävention) erfolgreich angewendet und teils von Krankenkassen bezuschusst. Prof. Kabatt-Zinn sagt: „Achtsamkeit ist die bewusst gerichtete Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment, ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Achtsamkeit gibt uns die Möglichkeit, Richtung und Qualität unseres Lebens verantwortlich zu bestimmen, einschließlich unserer Beziehung zu Familie, Arbeit und der Welt als Ganzes sowie – und das ist das Wesentlichste – unserer Beziehung zu uns selbst als Person.“ (13)

### **Footnotes:**

(1) Stern 17.10.13: B. Volland: „Die Kraft von Innen“

(2) Übersetzt ins Deutsche von New York Times, M. Richtel 23.7.12, „Silicon Valley Says Step Away From the Device“: „At the Wisdom 2.0 conference in February, founders from Facebook, Twitter, eBay, Zynga and PayPal, and executives and managers from companies like Google, Microsoft, Cisco and others listened to or participated in conversations with experts in yoga and mindfulness.“

(3) Suhrkamp Verlag 1987: Moshé Feldenkrais, „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“ (Buchtitel) Übersetzer: E.Wurm

- (4) Stern 17.10.13: B. Volland Interview mit B. Hölzel u.a „Die Kraft von Innen“
- (5) Zeit-Online 2.2.08: T. Hein Interview mit U. Ott „Kernspin im Nirvana“
- (6) 3sat 08.09/scobel (S. Euler)
- (7) Zeit-Online 2.2.08: T. Hein Interview mit U. Ott „Kernspin im Nirvana“
- (8) Stern 17.10.13: B. Volland: „Die Kraft von Innen“
- (9) Deutsche Fachzeitschrift für Akupunktur, 54, 17-19: U. Ott/B. Hölzel. Meditationsforschung: „Neuroanatomische Befunde: Mehr Gehirn durch Meditation“
- (10) Zeit-Online 2.2.08: T. Hein mit Interview U. Ott in „Kernspin im Nirvana“
- (11) Spiegel 15.5.89: „Eine hartnäckige Illusion: Das Zeit-Bild der modernen Physik“
- (12) Zeit-Online 2.2.08: T. Hein Interview mit U. Ott „Kernspin im Nirvana“
- (13) W. Barth Verlag 1995, J.Kabat- Zinn: „Im Alltag Ruhe finden. Meditation für ein gelassenes Leben“

### **Hinweise auf weitere Artikel**

TK AKTUELL März 13: (Magazin der Techniker Krankenkasse)  
„Achtsam leben im Hier und Jetzt“

SPIEGEL Mai 13: „Heilender Geist“ (Titelblatt und 9 Seiten)

ZEIT ONLINE Okt.13: „Jemand sollte die Euphorie dämpfen“

SÜDDEUTSCHE 30.11.10 „Zähneputzen für das Gehirn“

GEO Juni 13: (Titelblatt und 11 Seiten) „Was Yoga kann, Yoga als aktive Meditation“

## Achtsamkeitsbasierte Methoden an den Universitäten

Achtsamkeitsbasierte Methoden sind inzwischen an einigen Universitäten u.a in der Sportwissenschaft und in Lehrbereichen der Psychologie / Psychotherapie aufgenommen worden, um genauer zu sein MBSR Achtsamkeit und MSC Mindful Self Compassion bzw. Achtsames Selbstmitgefühl haben sich in der *Dritten Welle der Verhaltenstherapie* angesiedelt. In der Psychologie können sie auch unter dem Begriff der *“Achtsamkeitsbasierten Interventionen / Interventionsverfahren”* gefunden werden ebenso in einem ganz neuen Bereich/Begriff der *Nachhaltigen Bewußtseins-Technologien*.

### ***Universitäten die Achtsamkeit unterrichten***

- [http://ekvv.unibielefeld.de/kvv\\_publ/publ/vd?id=37540119](http://ekvv.unibielefeld.de/kvv_publ/publ/vd?id=37540119)
- <http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/MindS.137781.0.html>  
“Körper&Gefühl, kreative Ansätze in der Psychotherapie”
- [http://www.uni-ulm.de/psychiatriell/projekte/mind\\_s.htm.....  
and einige andere.](http://www.uni-ulm.de/psychiatriell/projekte/mind_s.htm.....and_einige_andere.)