

## Die Kraft in uns

Die Leistungsgesellschaft entdeckt die **Meditation** als Weg zu mehr Gelassenheit, Lebensqualität und Gesundheit. Was lange nur als spirituelle Wohltat galt, ist jetzt auch wissenschaftlich erforscht

Foto: Felix Kunze

FOCUS 23/2016

**Alles ist erleuchtet**  
Bei den Veranstaltungen von „The Big Quiet“ meditieren Hunderte New Yorker an verschiedenen Orten. Hier auf einem stillgelegten Fabrikgelände in Brooklyn

## Durch Meditation kehrt mehr innere Ruhe ein

**PETER BOSTELMANN, 48**

Vor zehn Jahren entdeckte der in Kalifornien lebende Wirtschaftsingenieur die Achtsamkeitsmeditation für sich, sie verhalf ihm zu mehr innerer Ruhe. Vor vier Jahren gewann der Manager seinen Arbeitgeber SAP dafür, das von Google entwickelte Programm „Search Inside Yourself“ für alle SAP-Mitarbeiter anzubieten. Mehr als 2000 seiner weltweiten Kollegen haben das Training absolviert und fühlen sich seitdem weniger gestresst.

## Die hartnäckige Skepsis gegenüber der mentalen Technik weicht einer Begeisterung und Offenheit

**U**nd plötzlich war da diese Nachricht, die das ganze Leben auf links zieht, es durchschüttelt, und nichts ist mehr, wie es vorher war. Ihr Arzt hatte Anja Caspary den Befund mitgeteilt: Brustkrebs. „Ich habe mich so fit gefühlt“, erzählt die 51-Jährige, „und dann wurden mir von heute auf morgen beide Brüste amputiert.“

Nach ein paar Tagen Klinikaufenthalt war Caspary wieder zu Hause, nach zwei Wochen schon wieder als Musikchefin von Radio Eins in ihrem Potsdamer Büro. „Klar ist das schlimm, wenn einer Frau plötzlich der Busen fehlt“, sagt sie, „aber ich war einfach nur froh, dass die Krankheit früh genug erkannt wurde.“ Dass etwas nicht stimmte, merkte sie erst, als sie wieder versuchte zu meditieren. „Ich mache das ja seit über 20 Jahren, aber plötzlich hat mein Herz wie wild gerast, und ich konnte nicht mehr abschalten“, erzählt sie. „Ich hatte nicht gedacht, dass mich das so mitnehmen würde“, sagt Caspary, „aber irgendwas macht die Krankheit ja doch mit einem.“ Die Meditation war für die Moderatorin eine Art Thermometer, „und das zeigte mir an, wie es mir eigentlich geht“.

Meditation ist in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen. Sie unterstützt Menschen im Job, beim Gesundwerden, im Alltagsstress und sogar beim Abnehmen. Und die Wissenschaft liefert inzwischen spannende Beweise, dass das Mentaltraining kein Hokusfokus aus der Hippie-Zeit ist. Auch keine Modedroge von New-Age-Aposteln oder Trend-Buddhisten, die den Dalai Lama als Leitfigur auserkoren haben.

Die ersten Untersuchungen über die Wirkung der Meditation fanden bereits in den 60er-Jahren in den USA statt. Doch die eigent-

liche Forschung hat erst in den letzten zehn, 15 Jahren so richtig an Dynamik gewonnen. Der Psychologe und Meditationsforscher Ulrich Ott von der Universität Gießen beobachtet gar einen „Boom“. Gibt man heute in die Wissenschaftsdatenbank Pubmed das Suchwort „Mindfulness“ (Achtsamkeit) ein, erhält man mehr als 3500 Treffer für Studien.

Die anfängliche Skepsis der Forscher und Ärzte weicht einer Begeisterung dafür, dass die stille Konzentration einen Beitrag zu mehr Lebensqualität leistet, wir dadurch gelassener und gesünder werden. Die Neurowissenschaftlerin Britta Hölzel forscht seit Jahren – auch an der Medizinischen Fakultät der Universität Harvard – auf diesem Gebiet. Sie ist überzeugt: „Wir können mittels Meditation unsere körperliche und geistige Gesundheit aktiv positiv beeinflussen.“

Caspary verfolgte die Achtsamkeitsübungen weiter, setzte sich jeden Morgen nach dem Aufstehen in den Schneidersitz, konzentrierte sich auf ihren Atem; die negativen Gedanken wegschieben. „Schon allein, um zu testen, ob ich etwas ruhiger geworden bin“, sagt sie. Erst nach zehn Wochen spürte sie, dass ihr Puls während der Meditation wieder normal war.

Die Diagnose ist knapp ein Jahr her. Noch immer, sagt Caspary, ist ihr Alltag hektisch und stressig. Da sind lange Redaktionssitzungen, Kollegen, die ewig reden und nicht auf den Punkt kommen. Aber sie kann solche Momente nutzen. „Durch das Meditieren habe ich gelernt, in mich reinzuhorchen“, sagt sie. „Ich finde heraus, was ich gerade brauche und ob ich Stress habe“, sagt Caspary, „und der ist es doch, der uns krank macht.“

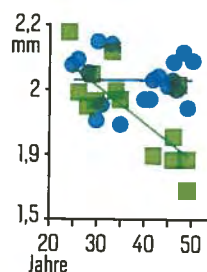
In der westlichen Zivilisation trat das Konzept der Geistesschulung vor allem durch die Pop-Kultur



### Wieder ganz bei sich

Der Musikjournalistin und Moderatorin Anja Caspary half die Meditation, damit klarzukommen, dass ihr wegen Krebs beide Brüste amputiert werden mussten

### Altern gezielt verlangsamen



● Meditierende  
■ Nichtmeditierende

**Im Stirnhirn** bauen die grauen Zellen mit zunehmendem Alter stark ab. Das Gedächtnis und die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit zu steuern, werden dadurch beeinträchtigt. Dieser Schwund lässt sich Studien zufolge durch Meditation möglicherweise verringern

ins Bewusstsein breiter Schichten. Ende der 1960er-Jahre schockierten die Beatles, indem sie sich vorübergehend zu dem spirituellen Führer Maharishi Mahesh Yogi bekannten. Der indische Guru und Philosoph gründete zu der Zeit in der Schweiz seine Schule, in der er seine eigene Lehre, die Transzendente Meditation, verbreitete.

Wenige konnten sich damals vorstellen, dass aus der Ideologie des weißbärtigen Inders eine riesige weltweite Bewegung erwächst und die Naturwissenschaft sich anschickt, die jahrtausendealte Kunst der Geistesübung mit harten Beweisen zu untermauern.

Noch vor der Jahrtausendwende kam für einen Wissenschaftler die Beschäftigung mit diesem Thema einem Karrieresuizid gleich. Wie soll man einen Forschungsgegenstand definieren, der einem religiösen Kontext entspringt und eigentlich der Selbsterkundung und Bewusstseinerweiterung dient? Wie soll man eines Zustands empirisch Herr werden, der als „innere Kraftquelle“ beschrieben wird?

Trotz dieser Hürden haben die Forscher einen Weg gefunden, die Meditation zu vermessen. Dabei kommen ihnen wissenschaftliche Hightech-Methoden wie Hirn-Scans zupass. Bei der Therapie folgender Leiden gilt die positive Wirkung der Meditation als belegt: bei Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Migräne und Arthritis. Ebenso bei Stoffwechselproblemen wie Diabetes und Fettleibigkeit. Und auch bei der Behandlung des Gehirns selbst, zum Beispiel der Rehabilitation nach Hirnverletzungen, bei Tinnitus sowie chronischen Schmerzkrankungen. So schleicht sich die Achtsamkeitsmeditation zunehmend in die Schulmedizin ein. Und die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich bereits an den Kursgebühren.

Zugleich betonen Ärzte, dass reine Meditation die konventionellen Behandlungsmethoden nicht ersetzen kann. Aber sie unterstützt Heilungsprozesse. ►►►



## Die Reise nach innen lehrte sie Trauer zuzulassen

**STEFFI ROHR, 36**

Die Fitnessökonomin ist überzeugt, „es gibt viele Wege, um Gelassenheit zu üben“. Sie hat erst das Yoga und dann das Meditieren für sich entdeckt. Nachdem sie vor sechs Jahren ein Kind verloren hatte, verschafften ihr erst die täglichen Übungen einen Zugang zu ihrer Trauer. Heute ist sie selbst Yoga-Lehrerin, übt und unterrichtet am liebsten an spektakulären Orten in der Natur.

## Forscher konnten beweisen, dass jene, die regelmäßig meditieren, eine Resilienz gegenüber Stress entwickeln

So zeigt eine Studie der Universität Calgary anhand der Cortisolwerte im Blut, dass meditierende Brustkrebspatientinnen deutlich weniger gestresst waren als nicht meditierende. Eine im renommierten Medizin-Fachblatt „JAMA Internal Medicine“ veröffentlichte Übersicht analysierte 47 Studien an mehr als 3500 Personen; sie bestätigt neben der Wirksamkeit bei Stress folgende Einsatzgebiete: Angststörungen, Depressionen, Schmerzerkrankungen.

Was stellt die Meditation mit uns an, dass sie so unterschiedliche Leiden zu lindern vermag? Welche physiologischen Vorgänge laufen ab, wenn wir uns auf den Rhythmus unseres Atems und unsere Selbstwahrnehmung konzentrieren? Die Neurowissenschaft hat nachgewiesen, dass Meditation die Struktur unseres Gehirns verändert, weil einzelne Hirnareale nach einem neuen Aktivierungsmuster kommunizieren. Dies konnten Forscher mittels bildgebender Verfahren wie Hirn-Scans darstellen. Neue Erfahrungen, zum Beispiel ein Mentaltraining, formen unser Gehirn um. Lebenslang. Durch Meditation programmieren wir unser Gehirn quasi neu – und in eine gute Richtung.

Dazu muss man sich nicht über Jahre im anstrengenden Lotussitz niederlassen. Bereits nach jeweils drei 25-minütigen Sessions, so stellte das Forscherteam um J. David Creswell von der Carnegie-Mellon-Universität in Pittsburgh fest, reagierten Testpersonen weit aus gelassener bei Denkaufgaben.

„Es ist der Geist, der sich den Körper baut“, schrieb Friedrich Schiller in seinem Drama „Wallensteins Tod“. Nicht nur auf die Dichtung verstand sich der Großschriftsteller, auch auf seinen Beruf als Arzt.

Der Star der modernen Achtsamkeitslehre folgt ebenfalls die-

ser Grundidee: „Der Geist kann den Körper auf molekularer Ebene beeinflussen“, lautet die Erkenntnis von Jon Kabat-Zinn. Dem amerikanischen Molekularbiologen gebührt die Anerkennung, der Meditation im Westen zum Durchbruch verholfen zu haben.

Um sich in Achtsamkeit zu üben, muss man nicht an das Nirwana glauben. Auch wenn sich Jon Kabat-Zinn beim Buddhismus und bei der Yoga-Lehre bedient hat. MBSR, wie die Lebenslehre auf Englisch heißt, steht für Mindfulness-Based Stress Reduction und ist laut ihrem Entwickler Kabat-Zinn für jedermann von neun bis 99 erlernbar.

Vor mehr als 40 Jahren ahnte der Forscher am Universitäts-Klinikum Massachusetts nicht, welche Bewegung er lostrat, als er Patienten mit seiner Übung „Body Scan“ auf eine innere Reise durch die Körperwahrnehmung schickte.

Kabat-Zinn meditierte damals schon seit Jahren; ganz im Sinne der Gegenkultur. Seine Probanden waren zunächst Depressive, die nicht auf Medikamente ansprachen, Krebspatienten, chronisch Erkrankte. Kabat-Zinn hoffte, dass jene, denen die Schulmedizin nichts mehr anzubieten hatte, durch sein Training mehr Lebensqualität erlangen. Zu seiner eigenen Überraschung stellte er fest, dass sich die Achtsamkeitsschulung unter anderem positiv auf den Verlauf der Lichttherapie bei Patienten mit Schuppenflechte auswirkte.

Heute schließen auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos Staatschefs und Wirtschaftsbosse auf ein Zeichen von Kabat-Zinn die Augen und lauschen in stiller Versenkung seinem Gebetsglöckchen.

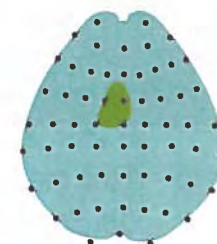
Offensichtlich hat die Achtsamkeitswelle ihren Scheitelpunkt noch nicht erreicht, so omnipräsent ist sie derzeit. Das Magazin

## Auf Welle sieben

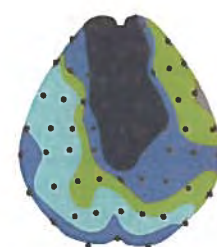
Zunahme der Alpha-Aktivität im Gehirn

1,2 0,9 0,6 0,3 0 Hertz

in Meditation  
unerfahrene Personen



Personen mit 3–7 Jahren  
Meditationserfahrung



## Beweis im EEG

Schließen wir die Augen, ist im Gehirn ein Anstieg von Alpha-Wellen registrierbar. Sie deuten auf leichte Entspannung oder entspannte Wachheit hin. Bei erfahrenen Meditierenden werden im Alpha-Zustand Botenstoffe freigesetzt, die für das Empfinden von Glück notwendig sind

„Time“ rief gar die „Revolution der Achtsamkeit“ aus.

Um die Methode zu erlernen, bedarf es keiner Reise nach Indien oder eines Aufenthalts in einem Kloster. Yoga-Zentren bieten in Großstädten Kurse an. Selbst die Volkshochschulen haben den Zeitgeist erfasst. In New York versammeln sich bei den Happenings der Veranstaltungsreihe „The Big Quiet“ schon mal 1000 Teilnehmer, um gemeinsam im Central Park oder in einer Konzerthalle zu praktizieren.

Es mangelt weder an Gelegenheiten noch an Berührungspunkten für den Einstieg. Reisende von Airlines wie Virgin Atlantic oder Delta können beispielsweise über Kopfhörer den Anweisungen eines Lehrers lauschen. Man muss noch nicht einmal das Haus verlassen. Im Internet finden sich unzählige Apps, Videos und Podcasts (eine geführte Meditation für Anfänger können Sie auf S. 82 abrufen). Je nach Vorliebe können Interessierte sich für verschiedene Varianten des Meditierens entscheiden: TM (Transzendente Meditation), Chakra-, Klangschaalen-, buddhistische oder eben die Achtsamkeitsmeditation (MBSR).

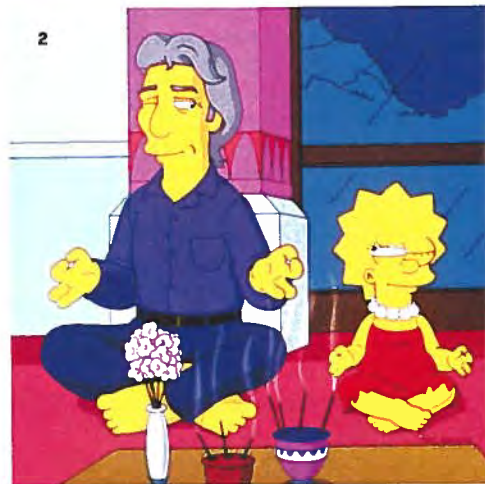
Auch dürfte die wachsende Zahl der Prominenten, die öffentlich über die gesteigerte Lebensqualität berichten, die Popularität des Meditierens befördern. Stars aus der Filmbranche wie Clint Eastwood, David Lynch oder Goldie Hawn schwärmen ebenso wie der Musiker Moby von der inspirierenden Kraft, die sie aus ihren Übungen beziehen. Auch Wirtschaftsgrößen wie Arianna Huffington oder der BMW-Aufsichtsratsvorsitzende Norbert Reithofer sind bekennende Meditierende.

Novak Djokovic, 29, ist der beste Tennisspieler der Welt; in Interviews spricht er gern von seinem Innenleben. Er meditiert gemeinsam mit den Mönchen im Buddhadasapadipa-Tempel von Wimbledon. Djokovic sagt, dass er auf diese Weise seine Batterien auflädt und zu seiner Konzentration findet.



## Eine meditative Reise durch die Popkultur

1 Maharishi Mahesh Yogi wurde 1967 der spirituelle Lehrer der Beatles und löste damit im Westen großes Interesse für die Transzendente Meditation (TM) aus. Der indische Philosoph und Guru begründete die Technik, die heute in 1000 Zentren weltweit unterrichtet wird. 2 Richard Gere, bekennender Buddhist, in einer Folge von „Die Simpsons“. 3 Filmmacher David Lynch oder der Schauspieler Russell Brand praktizieren seit Jahren Transzendente Meditation, genau wie Musiker Moby. 4 Performance-Künstlerin Marina Abramovic ist seit über 30 Jahren Anhängerin der tibetischen Meditation. Auch in ihren Arbeiten greift sie das Thema auf.



## Wenn die Gedanken wie in einer Schneekugel durcheinanderwirbeln, beruhigen Achtsamkeitsübungen den Geist

Nicht nur Sportler und Showstars profitieren von der inneren Einkehr, auch Büromenschen. Das aktuelle Epizentrum der Achtsamkeitsbewegung liegt im Silicon Valley. Ganz vorn ist Google mit seinem Programm „Search Inside Yourself“ (SIY). Entwickelt hat das Achtsamkeitstraining einer der ersten Programmierer bei Google, Chade-Meng Tan, zusammen mit führenden Wissenschaftlern. Mittlerweile hat er eine breite Anhängerschaft unter den Machern der Zukunftstechnologien gefunden. Auf Konferenzen wie der „Wisdom 2.0“ tauschen sich die Tech-Pioniere nicht mehr nur über Marktanteile aus, sondern über ihr ganz persönliches Wachstum.

Mindfulness ist demnach das Gegenteil von Multitasking. Statt im digitalen Hamsterrad heißzulaufen, fokussiert man sich auf eine Sache: auf sein Innenleben.

Vor zehn Jahren entdeckte Peter Bostelmann, 48, das Prinzip der Achtsamkeit und die positiven Auswirkungen im privaten Umfeld. Der Wirtschaftsingenieur arbeitete da schon viele Jahre für den Software-Konzern SAP, zuletzt in dessen Niederlassung im kalifornischen Palo Alto. Bevor Bostelmann regelmäßig praktizierte, sagt er, fühlte sich „mein Geist in Belastungssituationen oft an wie eine Schneekugel, wenn man sie schüttelt“. Die Gedanken wirbelten nur so durcheinander. Durch die Meditation kehrte mehr Ruhe ein, berichtet Bostelmann. Die Dinge klärten sich.

Vor vier Jahren kam der Manager auf die Idee, Chade-Meng Tans SIY-Programm bei SAP einzuführen. Er war nicht sicher, ob im Jahr 2012 die Zeit dafür im Unternehmen schon reif war.

Sie war es. Seit drei Jahren schult seine Abteilung weltweit Mitarbeiter in SIY, damit diese ihre Kollegen darin unterrichten.

Mehr als 2000 Mitarbeiter haben das Angebot angenommen, sie treffen sich regelmäßig in den „Räumen der Stille“, die eigens dafür eingerichtet wurden. Mittlerweile gibt es lange Wartelisten, so groß ist die Nachfrage. Peter Bostelmann erklärt sich den Erfolg so: „Die Zeit ist reif für eine achtsame Lebensweise, schließlich sind wir alle auf der Suche nach etwas, das uns hilft, unseren Stress zu regulieren und uns selbst besser wahrzunehmen.“

Umfragen innerhalb der Belegschaft ergaben, dass Kursteilnehmer deutlich motivierter an die Arbeit gehen, ihr Vertrauen in die Führungskräfte gestiegen ist und sie seltener krankheitsbedingt fehlen. Als „Return of Investment“ bezeichnet Bostelmann das Ganze. Der Produktivitätszuwachs bei SAP, den das Achtsamkeitsprogramm mit sich bringe, übersteige die Kosten, die dabei anfallen.

Peter Bostelmann legt Wert darauf, dass dies zwar ein positiver Nebeneffekt sei, aber keineswegs der Grund für das Engagement seines Arbeitgebers. Schließlich konnte man die Wirkung nicht vorhersagen. Heute glaubt auch keiner mehr, regelmäßiges Meditieren raube den Angestellten den nötigen Biss oder den Drive. Mittlerweile wird Bostelmann häufig als Konferenzredner angefragt oder von anderen Firmen um Rat gebeten, die vielleicht ein ähnliches Programm auflegen wollen.

Auch Julia Bollwein beobachtet in ihrer Praxis für Ernährungsberatung eine steigende Nachfrage nach einer Variante des Achtsamkeitstrainings. Die Humanbiologin coacht die Methode MB-EAT, das achtsamkeitsbasierte Essstraining (Mindfulness-Based Eating Awareness Training). Ihren meist weiblichen Klienten attestiert sie größtenteils eine „Diätstörung“. Darunter versteht die 35-Jährige

jene Frauen, die alle erdenklichen Abnehmkuren ausprobiert haben – sich von der ersehnten Traumfigur aber immer weiter entfernten.

Julia Bollwein zerstört gleich zu Beginn des Seminars das Weltbild der Teilnehmer: „Ich erkläre ihnen, dass es beim Wunschgewicht nicht darum geht, die richtige Diät mit der magischen Formel für Kleidergröße 36 zu finden, weil es die einfach nicht gibt.“

Stattdessen zeigt sie einen neuen Weg auf, überhaupt erst mal ein Gefühl für den eigenen Körper zu erlangen. „In unserem Essverhalten spiegeln sich unsere Emotionen wider“, glaubt Bollwein. Gemeinsam mit ihren Kunden kaut sie minutenlang auf einer einzigen Rosine. Und geht Fragen nach: Wie schmeckt dieser Bissen? Wie riecht er? Wie fühle ich mich dabei? Dabei wird weniger meditiert und mehr sinnlich wahrgenommen. Die Eindrücke kommen in ein Tagebuch.

MB-EAT wurde in den USA entwickelt. Die Wirksamkeit bei Kursteilnehmern mit Übergewicht, Binge Eating und Diabetes Typ 2 ist durch mehrere internationale Studien bestätigt.

Ein weiterer Zweig der Achtsamkeitstherapie wächst seit einigen Jahren ebenfalls rasch: die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie, kurz MBCT. Sie ist eine Kombination aus einer Verhaltenstherapie und Achtsamkeitsübungen und wird vor allem bei Depressiven angewandt. Groß angelegte Untersuchungen weisen nach, dass Patienten, die bereits drei oder mehr depressive Phasen erlebt haben, wesentlich seltener einen Rückfall erlitten, wenn sie Yoga-Übungen und Atemmeditationen flankierend zu einer Verhaltenstherapie durchführten.

Trotz der Flut an Erfolgsmeldungen und der rapide wachsenden Anhängerschaft mahnen ausge-rechnet jene Forscher vor Euphorie, die den Hype mit ihrer Arbeit unwillentlich befeuerten. „Es gibt noch viele offene Fragen, und die Aktivierung von Gehirnbereichen allein erklärt letztlich noch

## Der lange Marsch zum Ich

### 500 v. Chr.

Im Hinduismus und Buddhismus ist die Meditation als spirituelle Praxis verankert.

### 1922

Hermann Hesse wendet sich dem Buddhismus und der Meditation zu und schreibt „Siddharta“.

### 1957

Maharishi Mahesh Yogi gründet die Transzendente Meditation.

### 1979

Jon Kabat-Zinn etabliert die achtsamkeitsbasierte Meditation MBSR.

### 1995

Eine der ersten Studien belegt die Wirksamkeit der Meditation bei Bluthochdruckpatienten.

Fotos: Marco Anelli, Intertopics, Ricardo DeAratana/Contour by Getty Images, Slaven Vlasic/Getty Images

## Wie Meditation die Psyche und den Körper beeinflusst

Auch wenn das mentale Training noch nicht vollkommen erforscht ist, erkennen Ärzte diese positiven Effekte:



### Neuroplastizität

Seit einigen Jahren ist bekannt, dass sich unser Gehirn lebenslang durch Erfahrungen modifiziert. Durch Meditation verändert sich die Architektur unseres Denkkorgans, das belegen bildgebende Techniken.

### Angsterkrankungen

Durch Meditation verändern sich die Aktivierungsmuster der Hirnareale, die beteiligt sind. Amygdala und Hirnrinde kommunizieren verstärkt, die Angst nimmt ab.



### Stressregulation

Mehrere Studien belegen: Regelmäßiges Meditieren hilft dabei, Stress besser zu bewältigen. Bereits nach wenigen Sitzungen tritt die Wirkung ein, der Körper schüttet geringere Mengen des Stresshormons Cortisol aus.

### Mitgefühl

Eine zentrale Übung des Achtsamkeitstrainings widmet sich der Empathie für sich selbst und andere. Studien mit Bildgebungsverfahren am Max-Planck-Institut in Leipzig unter Tania Singer zeigten, dass Mitgefühl durch Meditation zunimmt.



### Migräne

US-Forscher am Wake Forest Baptist Medical Center North Carolina konnten zeigen, dass Achtsamkeitstraining die Anzahl der Migräneanfälle reduziert und zudem die Schmerzintensität mindert.

### Depression

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie enthält auch Elemente einer Verhaltenstherapie. Diese Kombination kann die Zahl der depressiven Episoden reduzieren.



**Starke Nerven**  
Beim Meditieren verändert sich die neuronale Vernetzung. Neue, Stress lindernde Kommunikationswege entstehen



### Chronischer Schmerz

Mehrere Studien belegen, dass Meditierende Schmerzen weniger intensiv wahrnehmen als Nichtmeditierende.

### Immunsystem

Meditieren wirkt sich möglicherweise positiv auf unsere Abwehr aus. In einer Studie wiesen Meditierende weniger Interleukin-6 (Biomarker für Entzündungsprozesse) auf.



### Darmerkrankungen

Forscher des Massachusetts General Hospital konnten empirisch eine Wirkung bei Reizdarmsyndrom und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen nachweisen.

### Essstörungen/Übergewicht

Die Psychologin Jean Kristeller zeigte, dass sich durch achtsamkeitsbasiertes Essstraining sowohl Übergewicht als auch Fressattacken (Binge Eating) therapieren lassen.



### Rückenschmerzen

Ärzte der Universität von North Carolina trainierten Patienten mit Rückenschmerzen und stellten fest, dass Meditationsübungen die Schmerzen linderten.

### Bluthochdruck

Forscher an der Universität Würzburg zeigten, dass Meditieren Bluthochdruck senkt. Zudem beugt es Herzkrankungen vor, wie Übersichtsstudien belegen.



## Die positiven Studien befeuern den Hype. Aber Meditation ist kein Allheilmittel



**Achtsamkeit für Westler**  
Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte ein Programm zur Stressreduktion, frei von religiösen Bezügen

nicht viel", resümiert der Psychologe und Meditationsforscher Ulrich Ott. Im Moment gelte Meditation als eine Art „Breitbandantibiotikum“. Ein Medikament mit durchschlagender Wirkung bei Gebrechen aller Art.

Zumindest kann es helfen, die Seele zu heilen. Für Stefanie Rohr, 36, Mutter eines gesunden achtjährigen Sohnes, war ein Schlaganfall der Beginn einer neuen Freundschaft mit sich selbst. Viele Menschen wachsen erst durch eine Krise über sich hinaus. Gehen auf innere Entdeckungstour. Und finden dabei eine neue, ungeahnte Lebensqualität. „Heute gibt es nur noch sehr wenige Tage, an denen es mir mal nicht so gut geht“, sagt sie stolz, „ich bin wieder bei mir.“

Vor sechs Jahren starb ihr Kind im Mutterleib. Die junge Frau musste ihr Baby tot gebären. Ein halbes Jahr lang bangte sie danach noch um die eigene Gesundheit, verbrachte viele Wochen immer wieder im Krankenhaus, brauchte Bluttransfusionen und musste sich mit dem Gedanken an eine mögliche Chemotherapie auseinandersetzen. „Ich wollte mich auf den Verlust nicht einlassen“, erzählt sie. Sie habe alles verdrängt. Unterdrückt.

Dann stolperte sie zufällig in einen Yoga-Kurs. Das war der erste Schritt. Und durch die Asanas, die Übungen für den Körper, gelang-

te sie zur Meditation, dem Training für den Geist. „Ich hätte mich damals nicht einfach hinsetzen können und meditieren“, sagt die Fitnessökonomin. Dafür ist sie zu sportlich, viel zu quirlig. „Aber es gibt viele Wege zur Meditation.“

Inzwischen weiß Rohr, wie sie zur Ruhe kommt. Mit tiefen, langen Atemzügen in ihren Bauch beginnt sie ihre zehnmündigen Meditationen. Meistens nimmt sie sich die kleine Auszeit zu Hause. Aber auch im Auto, wenn sie im Stau steht, oder im Zug. Viele Menschen rennen kurzatmig durch ihren Alltag, meint Rohr, und verlieren dadurch, Aufmerksamkeit auf sich zu richten, auf ihren Körper, ihre Gefühle. „Erst durchs Meditieren“, erzählt sie, „habe ich es geschafft, mein totes Kind loszulassen und zu trauern.“

Inzwischen hilft Steffi Rohr als Yoga-Lehrerin auch anderen Menschen, Blockaden zu lösen. In ihren Kursen für „Meditation in Motion“ fließen nach einer Sitzung bei manchen Teilnehmern Tränen. Aber sie kann den Suchenden auch erzählen, wie man wieder den Weg zu sich selbst findet. „Bei sich sein“ sei keineswegs nur eine Floskel aus der Esoterikkiste. Nein, es bedeutet schlicht: „Das zu tun, was einen glücklich macht.“ ■

ELKE HARTMANN-WOLFF; CLAUDIA GOTTSCHLING/EVA-MARIA VOGEL

Foto: Bryce Vickmark/Polaris/lat

## „Wer meditiert, ist fokussierter und aufmerksamer“

Die Neurowissenschaftlerin **Britta Hölzel** untersucht, wie mentales Training unser Gehirn umstrukturiert

**Frau Hölzel, wie überzeugen Sie Skeptiker, die Meditation als esoterischen Unsinn abtun?**

Natürlich darf man erst mal skeptisch sein. Aber es ist so, dass mittlerweile eine ganze Reihe von wissenschaftlichen Studien die positive Wirkung von Meditation belegen. Besonders gut untersucht ist dabei das Programm MBSR, hierzulande als Stressbewältigung durch Achtsamkeit oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktion bekannt. Forscher konnten beispielsweise nachweisen, dass Stresspatienten, die diesen Kurs absolvierten, gelassener wurden. Angstpatienten lernten, mit ihren Ängsten besser umzugehen, und Depressive erlitten seltener Rückfälle. Auch körperliche Prozesse werden durch Meditation positiv beeinflusst. Manche Studien berichten, dass sie beispielsweise Bluthochdruck senkt oder das Immunsystem stärken kann.

**An die Meditation sind derzeit große Hoffnungen geknüpft. Sie gilt manchem als Allheilmittel. Was läuft in uns ab, wenn wir dem Atem lauschen und in uns gehen?**

Ehrlicherweise muss man sagen, dass noch viele Frage offen sind und sich einiger Enthusiasmus hinsichtlich der Einsatzmöglichkeiten vermutlich noch legen wird. Die Neurowissenschaften untersuchen, was im Gehirn vor sich geht, wenn Menschen Achtsamkeitsmeditation üben. Wir wissen, dass Erfahrungen unser zentrales Steuerorgan lebenslang umformen. Studien der letzten Jahre haben gezeigt, dass durch die Meditation neue Aktivierungsmuster im Gehirn entstehen. Einzelne Regionen kommunizieren beispielsweise anders als zuvor.

**Wir können also unser Gehirn mittels Meditation auf körperliche und geistige Gesundheit programmieren?**

So würde ich es nicht ausdrücken. Aber die Erfahrung zeigt, dass



**Die Vermessung der Achtsamkeit**

Die Neurowissenschaftlerin, Psychologin und Achtsamkeitslehrerin Britta Hölzel, 37, erforscht die Wirkweise von Meditation – unter anderem an der Harvard Medical School und an der Technischen Universität München. Eine Reise nach Indien weckte ihr Interesse an mentalem Training

wir mittels Meditation unsere körperliche und geistige Gesundheit aktiv positiv beeinflussen können. Und die Forschung hat gezeigt, dass damit einhergehend auch Veränderungen im Gehirn passieren.

**Ein Beispiel, bitte!**

Wir wissen, dass eine dauerhafte Stressbelastung bestimmte Regionen im Gehirn verändert. Die Achtsamkeitspraxis kann diese schädigenden Prozesse umkehren. Erste Vermutungen lassen darauf schließen, dass sich dabei der Hippocampus, der an der Bildung unseres Gedächtnisses beteiligt ist, und die Amygdala, die bei Angst und Emotionen involviert ist, neuronal umstrukturieren. Verschiedene Studien zeigen zum Beispiel auch, dass Angstpatienten sehr vom Achtsamkeitstraining profitieren. Sie fühlten sich nicht nur angstfreier, sondern wir fanden in den Hirnscans auch eine andere Vernetzung.

**Wie verändert die Meditation unsere Wahrnehmung?**

Vereinfacht ausgedrückt, verbessert sie unsere Fähigkeit zur Selbstregulation. Wer regelmäßig meditiert, ist fokussierter und kann seine Aufmerksamkeit besser steuern. Das

Gleiche gilt auch für die Gedanken und Gefühle. Die Tendenz, alles Wahrgenommene umgehend zu verurteilen, schwindet, weil man mit mehr Akzeptanz und Offenheit durchs Leben geht. Meditation bewirkt auch, dass man in höherem Maße Empathie für sich selbst und für andere entwickelt.

**Es gibt unzählige Richtungen und Schulen in der Meditation: Transzendente (TM), Chakra, Klangschalen, Zen, Achtsamkeit. Welche Methode ist die beste?**

Das muss hinsichtlich der Effekte erst noch untersucht werden. Seit einigen Jahren erfährt die Achtsamkeit sehr viel Interesse, es werden dazu immer mehr Studien durchgeführt, und die Nachfrage nach Kursen steigt. Das Achtsamkeitstraining hat den Vorteil, am intensivsten erforscht und zudem leicht zugänglich zu sein. Aber letztlich muss jeder für sich herausfinden, welche Methode ihm Freude bereitet und liegt.

**Was raten Sie Anfängern?**

Es kann sehr hilfreich sein, einen mehrwöchigen Kurs oder auch Wochenend-Workshops mit einem Lehrer zu besuchen, der Fragen und Missverständnisse klären kann. Vielen Menschen hilft eine Gruppe auch dabei, die Motivation für das regelmäßige Üben aufzubringen. Für einen ersten Einstieg gibt es auch Bücher, CDs, Online-Programme oder Apps.

**Wie schafft man es dranzubleiben?**

Es kann erst einmal schwierig sein, sich die Zeit fürs Üben zu nehmen. Manchmal ist es eine Herausforderung, sich offen auch den schwierigen Gefühlen zuzuwenden. Aber viele Menschen, die die Achtsamkeit kennen gelernt haben, berichten, dass sie ihnen zu ganz neuer Lebensqualität verhilft. Und dass sie deshalb auf die Achtsamkeit als Lebenshaltung nicht mehr verzichten wollen. ■

INTERVIEW: ELKE HARTMANN-WOLFF

Foto: Marcus Hoehn/laif

## SCHNELLES INTERNET FÜR ZUHAUSE

**1&1 DSL**  
INTERNET & TELEFON  
**9,99** €/Monat

Sparpreis für 12 Monate, danach 24,99 €/Monat.

**PC Magazin**  
Kundenbarometer 2016

**Bester  
Internet-Provider**  
**1&1**

Durch das PC Magazin erhobene, subjektive Kundenerfahrung, Ausgabe 04/2016



Auf Wunsch mit **1&1 HomeServer**:  
WLAN-Router, Telefonanlage und  
Heimnetzwerk in einem.



☎ 02602 / 96 90

**1&1**

**1und1.de**

\*1&1 DSL Basic für 12 Monate 9,99 €/Monat, danach 24,99 €/Monat. Inklusive Telefon-Flat ins dt. Festnetz, Internet ohne Zeitlimit (monatlich 100 GB bis zu 16 MBit/s, danach bis 1 MBit/s) und 1&1 DSL-Modem für 0,- €. Oder auf Wunsch z. B. mit 1&1 HomeServer Tarif-Option für 4,99 €/Monat mehr. Hardware-Versand 9,90 €. 24 Monate Vertragslaufzeit. Preise inkl. MwSt. 1&1 Telecom GmbH, Elgendorfer Straße 57, 56410 Montabaur

## So gelingt der Einstieg in die Meditation

Nicht lange zaudern, einfach **hinsetzen, Augen schließen** und abschalten

DER WEG ZU MEHR GELASSENHEIT – GANZ OHNE OMMMM ...



Ritual mit Klangschale:  
Töne helfen entspannen

### Zeit einplanen

Zwischen zwei Terminen kurz noch eine Meditation einzuschieben ist sinnlos. Suchen Sie sich ein Zeitfenster, und schalten Sie Ihr Handy usw. aus.

### Ort der Ruhe

Finden Sie einen Platz, an dem Sie möglichst ungestört sind und sich wohlfühlen.

### Geführte Meditation

Es ist anfangs wenig ratsam, ohne Anweisung zu meditieren, weil man Anleitung benötigt. Vielleicht entscheiden Sie sich, einen regelmäßigen Kurs zu besuchen oder auch ein Wochenendseminar. Beides hat den Vorteil, Fragen mit einem Lehrer zu

klären. Der Einstieg in die Meditation fällt vielen in der Gruppe leichter, weil man sich über seine Erfahrungen austauschen kann.

### Audio-Anleitungen

Das Angebot an Meditationsübungen ist sehr groß. Wer lieber zu Hause allein übt, kann das mit Büchern, CDs, Online-Programmen oder auch Apps (siehe rechts). Über unseren AR-Marker (rechts unten) gelangen Sie via Smartphone zu einer kostenlosen Meditations-App, die der „Großen Achtsamkeits-Box“ entnommen ist (SW Verlag, 17,99 Euro).

### Bequemer Sitz

Falls Sie kein Meditationskissen besitzen, eignet sich auch eine gerollte Decke, auf die Sie sich setzen. Wichtig ist die aufrechte Haltung. Schultern zurück, stellen Sie sich vor, Ihr Kopf wird an einem imaginären Faden emporgezogen.

### Im Liegen

Bereitet Ihnen die Sitzposition im Schneidersitz

oder auch im Lotussitz Schmerzen, können Sie genauso gut im Liegen meditieren. Wenn Sie zum Einschlafen neigen, auch mit offenen Augen, den Blick unfokussiert lassen.

### Innere Unruhe

Sich anfangs nur auf den eigenen Atem zu konzentrieren ist sehr



schwer. Ständig schweifen die Gedanken ab, im Geiste ist man bei der Planung des Tages. Es ist ganz normal, dass die Gedanken auf Wanderschaft gehen. Selbst Profis geht es so. Mit der Zeit lernt man, dies zu akzeptieren, die Gedanken in die Wahrnehmung zu integrieren und sie nicht zu werten.

### Meditiere ich schon?

Sie fragen sich: Ist das, was ich hier mache, schon Meditieren? Erwarten Sie keine außergewöhnlichen Geisteszustände! Folgen Sie der Anleitung, nehmen Sie sich selbst wahr. Und: dranbleiben und üben!

### BÜCHER

#### „Meditation für Skeptiker“

Neurowissenschaftler und Meditationsforscher Ulrich Ott beschreibt in seinem empfehlenswerten Buch den Forschungsstand und führt in die Praxis ein (Verlag Droemer, 9,99 Euro).

#### „Gesund durch Meditation“

So heißt der Bestseller, in dem Jon Kabat-Zinn sein Achtsamkeitstraining entwickelt. Das Grundwerk seiner Philosophie (Verlag O. W. Barth, 39,99 Euro).

Komponenten. Kann in Kursen oder allein erlernt werden.

#### Zen-Meditation

Überliefert aus dem historischen Buddhismus, kann in speziellen Zentren erlernt werden.

#### Kundalini-Meditation

Wurde von Sektenführer Bhagwan entwickelt, enthält dynamische Übungen für den Körper.

### ÜBERSICHT ÜBER DIE VERSCHIEDENEN RICHTUNGEN

#### Transzendente Meditation (TM)

Die von Maharishi Mahesh Yogi gegründete Bewegung bietet kostenpflichtige und relativ teure Kurse an. Die angewandte Technik setzt auf individuell zugeleitete Mantras und tiefe Versenkung des Geistes.

#### Achtsamkeitsmeditation

Wissenschaftlich fundiertes Programm mit mehreren



Ort des Geistes:  
TM-Schulungszentrum  
in Fairfield/Iowa

### APPS



#### Die Achtsamkeit App

Umfangreiches Übungsangebot mit Erinnerungsfunktion



#### Du Hast Pause

Meditation für alle Lebenssituationen und Stimmungen



#### 5 Minuten Meditation

Guter Einstieg für all jene, die eher ungeduldig sind



#### 7Mind

Grundlagenkurse und spezielle Meditationen zum Einschlafen

#### DIGITAL

Hier finden Sie zwei Meditationsübungen

Nutzungs-Info: siehe Inhalt

Fotos: Stephen Lam für FOCUS-Magazin, Charlie Nalbergall/epa

# GLASFASER DIREKT

**1 GBit/s**  
IN 250 STÄDTEN

✓ Glasfaser-Anschluss für Firmen!

✓ Garantierte Gigabit-Bandbreite!

✓ Direkt bis zum Gebäude!

### 1&1 Glasfaser Direkt: Der Turbo für Ihr Unternehmen

Sichern Sie die Zukunft Ihres Unternehmens und machen Sie sich bereit für den digitalen Wandel. Denn bereits 2020 werden deutsche Unternehmen im Schnitt mehr als die vierfache Internet-Kapazität benötigen. Zusätzlich wird die Vernetzung von Dienstleistungen und Produktionsabläufen immer datenintensiver. Ein leistungsstarker Internet-Zugang ist also kein Luxus, sondern der Schlüssel für Ihren Unternehmenserfolg.

Mit 1&1 Glasfaser Direkt nutzen Sie bereits in 250 deutschen Städten die nahezu unendliche Bandbreite eines Glasfaser-Anschlusses – direkt bis in Ihr Firmengebäude! Sichern Sie sich jetzt 1&1 Glasfaser Business mit garantierter Gigabit-Geschwindigkeit (1.000 MBit/s)! Und wenn Sie mehr Leistung benötigen, können Sie Ihren Glasfaser-Anschluss jederzeit upgraden – ein Anruf genügt und wir schalten höhere Bandbreiten frei.

**1&1 GLASFASER BUSINESS**

**199,-** €/Monat\*

**1&1**

**1und1.de**

☎ 0721 / 96 05 800



\* 1&1 Glasfaser Business 1.000 für 12 Monate 199,- €/Monat, danach 499,- €/Monat zzgl. Installations-Paket 1.960,- €, Baumaßnahmen am Gebäude und Inbetriebnahme durch Service-Techniker. Alle Preise zzgl. USt. 24 Monate Vertragslaufzeit, Kündigungsfrist 3 Monate. 1&1 Versatel Deutschland GmbH, Niederlasser Lohweg 181-183, 40547 Düsseldorf