

Haben Sie noch Stress oder meditieren Sie schon?



Achtsamkeit ist zu einem Buzzword geworden. Stressgeplagte Manager und Spitzensportler versuchen, mit Meditation ihre innere Mitte zu finden und ihre Leistung zu steigern. Doch was nützt Meditation wirklich und welche Auswirkungen hat sie auf unser Gehirn?

«Was Meditation im Gehirn auslöst, ist verblüffend.»

Ein buddhistischer Mönch im Kernspintomografen – was nach einem seltsamen Aufeinandertreffen zweier Welten klingt, ist Teil der wissenschaftlichen Erforschung der Meditation. Schon vor über zehn Jahren begann der amerikanische Hirnforscher Richard Davidson, Mönche bei der Meditation zu untersuchen. Der französische Mönch Matthieu Ricard wurde durch Davidsons Versuche sogar als glücklichster Mensch der Welt berühmt, weil er es schaffte, in der engen und lauten Röhre den Zustand der höchsten Liebe zu erlangen.

Meditation wird längst nicht mehr als esoterischer Unsinn abgestempelt. Immer mehr Leute praktizieren sie, um mehr Ausgeglichenheit in ihrem Alltag zu erfahren. Bei Managern und Spitzensportlern gilt sie als Mittel, um bessere Leistungen zu erzielen. Der deutsche Leichtathletikweltmeister Robert Harting sagte in einem Interview schmunzelnd: «Im Sport ist 90 Prozent mental, der Rest ist Kopfsache.» Kein Wunder gehört Meditation heute für viele Athleten genauso zur Wettkampfvorbereitung wie Intervalltraining. Sogar im E-Sport ist diese Praxis angekommen. Das erste voll professionelle E-Sports-Team der Schweiz mYinsanity nutzt Meditation, um sich besser auf das Spiel zu konzentrieren.

Meditation hält jung

Die Wissenschaft beschäftigt sich seit Längerem mit der Meditation. Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, was mit Menschen passiert, die regelmässig meditieren. Die Resultate sind verblüffend. Sie zeigen unter anderem, dass langjährig Meditierende in bestimmten Regionen des Gehirns vermehrt sogenannte «graue Substanz» aufweisen. Sie ist ein wichtiger Bestandteil des Zentralnervensystems und steuert neben der Intelligenz auch Wahrnehmungsprozesse. Mehr graue Substanz soll mit einer besseren psychischen Gesundheit einhergehen. Die positive Wirkung von Meditation setzt relativ schnell ein. Bereits nach acht Wochen Meditation werden mehr Gehirnzellen im Hippocampus gemessen. Dieser Bereich des Gehirns ist für das Gedächtnis und das Lernen zuständig. Langzeitstudien zeigen zudem, dass sogar die Form der Grosshirnrinde beeinflusst werden kann. Sie weist bei Meditierenden eine grössere Faltenbildung auf. Dies bedeutet mehr Oberfläche und somit eine erhöhte Gedächtnisleistung.

Forscherinnen und Forscher stellten ausserdem fest, dass Meditation das Gehirn widerstandsfähiger gegen den Alterungsprozess macht. Die Regionen im Gehirn, die für die Aufmerksamkeit und die Verarbeitung von Sinneseindrücken zuständig sind, sind bei Meditierenden grösser als bei Nichtmeditierenden. Dieser Unterschied ist bei älteren Personen besonders ausgeprägt. Normalerweise verringert sich die Gehirnleistung durch den Alterungsprozess. Gehirne von Meditierenden wurden von Hirnspezialisten darum als jünger eingeschätzt, als sie es tatsächlich waren.

Alltagskrankheit Stress

Entscheidend für den aktuellen Achtsamkeits- und Meditationstrend ist aber vor allem eins: Die Wirksamkeit von Meditation gegen das grösste Übel der modernen Welt – Stress. Autogenes Training hilft, Stresssymptome zu bekämpfen. Meditation setzt aber noch früher an: Die Amygdala, die für Angst und Stress verantwortlich ist, ist bei erfahrenen Meditierenden nachweislich verkleinert. Das heisst, dass ihr Körper resistenter gegen Stresssituationen im Alltag ist. Der deutsche Meditationsforscher und Neurowissenschaftler Ulrich Ott von der Universität Giessen fand zudem heraus, dass Meditation die Fähigkeit, anderen offen zu begegnen, fördert.

Das ReSource-Projekt der Max-Planck-Gesellschaft macht sich die überraschende Tatsache, dass Emotionen geübt werden können, zunutze. In gezielten Meditationstrainings konzentrieren sich Probanden auf Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Empathie und Perspektivenübernahme. Anschliessend wird gemessen, welche Auswirkungen diese Übungen haben. Die Ergebnisse sind erstaunlich: Die Forscherinnen und Forscher fanden im Blut der Probanden, die Mitgefühl und Perspektivenwechsel trainiert hatten, 50 Prozent weniger Stresshormone als bei der Gruppe, die sich im Meditationstraining auf mehr ichbezogene Emotionen konzentriert hatte. Empathie zu trainieren nützt also nicht nur den Mitmenschen, sondern hilft auch dem Meditierenden selbst.

24 Achtsamkeit

Diese Erkenntnisse zeigen, dass Meditation nicht nur Mönchen zugänglich sein sollte, die zurückgezogen im Kloster leben. Der Trend zu mehr Besinnung hat dafür gesorgt, dass Meditation nicht mehr als etwas Esoterisches belächelt wird – und das ist gut so. Die Wissenschaft beweist, dass diese Form der Selbsteinkehr das Gehirn positiv beeinflusst und somit hilft, den Anforderungen der modernen Welt gerecht zu werden: Sie steigert die Gedächtnisfähigkeit, hält jung, reduziert Stress und sorgt nebenher für mehr Mitgefühl. Da stellt sich die Frage: Wäre die Welt ein besserer Ort, wenn wir alle meditieren würden?

«Wenn jemand keine Erfahrung hat, beginne ich mit zehn bewussten Atemzügen.»

Romana Feldmann hat Psychologie an der Universität Zürich studiert. Sie hat ein DAS in Sport Psychology von der Universität Bern und ist Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP. Sie hat sich als Yoga- und Meditationslehrerin ausbilden lassen und begleitet heute in ihrer eigenen Praxis Menschen in Leistungsthemen wie zum Beispiel im Sport oder im Alltag.

— **Frau Feldmann, wie sind Sie Sportpsychologin und Meditationslehrerin geworden?**

Das war keine bewusste Entscheidung, sondern ein Prozess. Sport war für mich persönlich immer schon eine gute Strategie, um mit Stress umzugehen und abzuschalten. Ich habe allmählich gemerkt, dass dies nicht der einzige Weg ist und Stressbewältigung nicht nur über Bewegung funktioniert. Darum habe ich mich zunächst mit Yoga und dann mit Meditation beschäftigt.

— **Immer mehr Menschen meditieren. Wie bewerten Sie den Achtsamkeitstrend?**

Grundsätzlich ist das ein guter Trend, da so eine breitere Masse Zugang zum Meditieren erhält. Jeder ist in der Lage zu meditieren und kann davon profitieren. Die Schattenseite des Achtsamkeitstrends ist, dass unsere Leistungsgesellschaft eine Selbstoptimierung des tiefsten Inneren daraus macht: «Jetzt muss ich auch noch meditieren, um perfekt zu sein.» Das sollte nicht der Antrieb für Meditation sein.

— **Wie gehen Sie mit dem Thema Meditation auf Athletinnen und Athleten zu?**

In meiner Praxis fasse ich den Begriff der Meditation relativ breit und kann so individuell auf die Sportlerinnen und Sportler eingehen. Die Atmung etwa gehört zu den Grundtechniken des Mentaltrainings. Wenn jemand keine Vorerfahrungen hat, beginnen wir beispielsweise mit zehn bewussten Atemzügen.

«Sogar Emotionen können mit Meditation trainiert werden.»

— Welche anderen meditativen Techniken wenden Sie an?

Entspannungsübungen wie autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation können auch eine Art der Meditation sein: Die Aufmerksamkeit bewusst aufs Loslassen richten. Oder Visualisierungsübungen wie etwa der Safe Place: Sich gedanklich an einen Ort zurückziehen, an dem man sich wohlfühlt. Oder das bewusste Wiederholen von positiven Affirmationen. Das klassische Bild vom Stillsitzen und an nichts denken, ist bereits eine fortgeschrittene Form der Meditation. Oft werden wir dabei abgelenkt von Gedanken oder Gefühlen wie Ungeduld. Diese gilt es, einfach als solche wahrzunehmen und auszuhalten, ohne sie als gut oder schlecht zu bewerten. Das braucht Zeit und Geduld. Auch erfahrenen Meditierenden fällt die Meditation an manchen Tagen einfacher und an manchen schwieriger.

— Stossen Sie auch auf Widerstände?

Nicht jeder ist gleich offen für das stille Meditieren. Still zu sein sind wir in der heutigen schnelllebigen Zeit gar nicht mehr gewohnt. Wenn ich spüre, dass die Ruhe jemanden nervös macht, halten wir das in kurzen Übungssequenzen gemeinsam aus. Oder wir wählen einen anderen Ansatz: Meditation funktioniert auch in der Bewegung. Das kann ein bewusster Spaziergang sein oder sogar ein bewusster Streckenabschnitt auf dem Fahrrad. Es braucht für jeden eine individuelle Lösung und persönliche Entwicklungsschritte. Schliesslich soll der Klient die Übungen zu Hause wiederholen wollen. Da braucht es ein Minimum an Neugier.

— Was halten Sie von Meditations-Apps?

Viele Experten sehen das sehr kritisch, weil es kein Gegenüber gibt, mit dem man sich austauschen kann. Ich sehe das nicht ganz so eng. Apps können eine gute Unterstützung im mentalen Training sein. In meiner Praxis verwende ich als Hilfsmittel oft Sprachaufnahmen,

etwa für eine Gedankenreise oder positive Affirmationen. Wir stellen die Inhalte gemeinsam zusammen. Der Klient macht dann zuhause selbst eine Sprachaufnahme. Oder ich leite die Übung in der Sitzung an und übernehme sie sogleich. Es kann einfacher sein, einer Stimme zu folgen, als die Aufmerksamkeit im Geist auf das Gewünschte zu richten.

— Gibt es Sportarten, in denen Meditation häufiger angewendet wird als bei anderen?

Konzentration, Emotions- und Verhaltenskontrolle braucht es in allen Sportarten, und deshalb ist Mentaltraining für jede Sportart sinnvoll. Doch gerade in Präzisionssportarten wie Schiessen oder Bogenschiessen ist Meditation besonders dienlich. Sie hilft, sich nicht von störenden Gedanken oder Gefühlen ablenken zu lassen, sondern kontrolliert, ruhig und gelassen den Schuss abzugeben.

— Haben Sie auch schon E-Sportler betreut?

In diesem Bereich ist mentales Training noch wenig bekannt. Ich selbst habe noch keine E-Sportler betreut, bin aber überzeugt, dass Meditation auch für E-Sportler nützlich sein kann.

— Welche Auswirkungen stellen Sie bei Klienten fest, die regelmässig meditieren?

Meditation hat viele positive Effekte, etwa verbesserte Aufmerksamkeit, Ausgeglichenheit im Alltag oder mehr Gelassenheit in Stresssituationen. Studien konnten eine verbesserte Leistung nachweisen. Als Beispiel: Ein Tennisspieler darf nicht dem letzten Fehler nachhängen oder schon an den greifbaren Sieg denken. Er muss lernen, sich auf das Jetzt und auf seine Aufgabe zu konzentrieren und dabei auch seine Gefühle im Griff zu haben. Mental stark ist, wer unabhängig von den situativen Bedingungen seine beste Leistung abrufen kann. Meditation kann einen entscheidenden Beitrag leisten.