

IM MOMENT *präsent*

Ein klarer Geist, mehr Gelassenheit – mit **MEDITATION** fällt der Alltag leichter. Und die Gesundheit freuts. Die asiatische Konzentrationstechnik hilft Körper und Seele.

Text Michelle Willi

Mehr Ruhe,
weniger Stress:
Meditation
gibt Boden.

Nehmen wir uns einen Moment, hier anzukommen, in diesem Raum, in unserem Körper. Wir lassen uns nieder und wenden unsere Aufmerksamkeit dem zu, was wir im Körper spüren. Ganz da sein, mit einer Haltung von Freundlichkeit und Wohlwollen.» So tönt es, wenn Yuka Nakamu-

ra eine Meditation leitet. Die Teilnehmer sitzen still und aufrecht auf einem Kissen auf dem Boden oder auf einem Stuhl, die meisten haben die Augen geschlossen. Wer nun glaubt, dass nur Esoteriker und Hippies meditieren, liegt falsch. «In meinen Kursen ist das Publikum bunt gemischt», sagt die Zürcher



Meditationslehrerin und Psychologin Yuka Nakamura. «Es üben Studenten, Geschäftsleute und Menschen, die das Pensonalter längst überschritten haben.»

Meditation ist populär. In einer Welt, die zunehmend schneller wird, in der Handy, Internet und Medien ständig um unsere Aufmerksamkeit buhlen und Stress zur Volkskrankheit zu werden droht, suchen immer mehr Menschen in der Meditation Entspannung.

Auch Hirnforscher und Psychiater setzen auf die Konzentrationsübung aus Asien. «Was in östlichen Kulturen schon seit über 2500 Jahren praktiziert wird, findet nun auch Eingang in die Forschung und Medizin der westlichen Welt», sagt Uwe Herwig, stellvertretender Chefarzt und Forscher an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Meditation bringt mehr als nur kurzfristige Entspannung, davon sind viele Experten überzeugt. «Wir wissen aus bildgebenden Verfahren wie der Magnetresonanztomografie, dass regelmässiges Meditieren positiven Einfluss auf die Hirnaktivität hat und die Emotionsregulation verbessert», erklärt Uwe Herwig.

Meditation kommt ursprünglich aus dem asiatischen Raum und ist vor allem im Buddhismus und Hinduismus verankert. Doch niemand muss sich zu einem Glauben bekennen, um zu meditieren:



Der Wirkung auf der Spur: Ein buddhistischer Mönch beim Gehirnsan.



«Meditation ist nicht an Religion gebunden», sagt Uwe Herwig, «sondern ein natürlicher und gesunder Weg, mit Gefühlen umzugehen.» Eine Möglichkeit, bewusster zu leben und zu handeln.

Dabei muss nicht unbedingt wie im Buddhismus die Erleuchtung angestrebt werden. Auch mehr Konzentrationsvermögen, mehr Ausgeglichenheit und weniger Stress können Ziele sein. «Meditation ist nicht abgehoben oder weltfremd, im Gegenteil: Sie bringt uns zurück in die Realität und erdet uns», sagt Yuka Nakamura. Die Entspannungs- und Konzentrationstechnik hat auch Einfluss auf die zwischenmenschliche Kommunikation: «Sie

lehrt uns, genauer zuzuhören, sensibler zu sein und dadurch besser auf Mitmenschen einzugehen.» Meditation macht achtsamer und lässt uns sorgsamer mit uns und unserem Leben umgehen.

Das hinterlässt Spuren im Gehirn: So werden etwa die vorderen Hirnareale, die für den Umgang mit Emotionen zuständig sind, stärker aktiviert. Im Alltag ist dieser Bereich in Stresssituationen oft überfordert; Meditation stärkt ihn. Auch werden jene Regionen trainiert, die für die Selbstwahrnehmung und das Mitgefühl zuständig sind. Hingegen nimmt die Aktivität des Mandelkerns, der Amygdala, ab. Das ist gut, denn der Mandelkern wird aktiv, wenn Stress und emotionale Belastung wahrgenommen werden. Er veranlasst die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, das den Organismus belasten kann. «Beim Meditieren findet eine physiologische Beruhigung statt», sagt Yuka Nakamura. «Herzfrequenz und Blutdruck sinken.» Durch regelmässiges Üben soll gar die Anzahl sogenannter T-Helfer-Zellen zunehmen, die das Immunsystem stärken.

Gedanken und Gefühle im Fokus

Reicht es also, hin und wieder ruhig auf dem Boden zu sitzen – und plötzlich sind Krankheiten und Beschwerden kein Thema mehr? «Ganz so einfach ist das nicht», sagt Yuka Nakamura. «Es geht nicht nur darum, den Körper stillzuhalten. Das Ziel ist vor allem, einen klareren Geist zu erlangen.» Das klingt einfacher, als es ist. Yuka Nakamura macht einen Vergleich: «Unser Geist springt oft von Gedanke zu Gedanke wie ein Hund, der von Hydrant

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Im Alltag erledigen wir oft vieles gleichzeitig: Während des Zähneputzens räumen wir die Abwaschmaschine ein, beim Autofahren überlegen wir, was wir nachher im Supermarkt einkaufen; während wir dort wiederum in Gedanken bereits bei den Aufgaben sind, die uns zu Hause erwarten.

Versuchen Sie hin und wieder, alltägliche Dinge ganz bewusst zu machen. Kleine Klebezettel im Badezimmer, am Arbeitsplatz oder in der Küche helfen, immer wieder daran zu denken. Auch Achtsamkeits-Applikationen für Smartphones, die in selbst festgelegten Abständen einen Gong erklingen lassen, sind eine praktische Erinnerungshilfe.

DUSCHEN: Wie empfinden Sie das Wasser auf der Haut? Was verändert sich, wenn wärmeres oder kälteres Wasser die Haut berührt? Welche Körperpartie trocknen Sie zuerst ab?



ZÄHNEPUTZEN: Achten Sie darauf, wie Sie die Zahnbürste in der Hand halten, wie die Zahnpasta auf der Zunge schmeckt, wo Sie zu putzen beginnen und wo Sie aufhören.

UNTERWEGS: Kommen Sie oft an Ihrem Ziel an und bemerken, dass Sie den Weg dorthin kaum wahrgenommen haben, versuchen Sie, das nächste Mal achtsam zu sein. Egal ob Sie zu

Fuss, mit dem Velo, dem Auto oder dem Zug unterwegs sind – nehmen Sie den Weg bewusst wahr, achten Sie auf Ihre Bewegungen, auf die Umwelt, auf das Wetter.

BÜRO: Zählen Sie die Schritte bis zur Kaffeemaschine, schauen Sie zu, wie der Kaffee in die Tasse läuft oder wie das Glas mit Wasser gefüllt wird.

GERÜCHE, GERÄUSCHE: Achten Sie vermehrt darauf, was Sie riechen und hören. Wie unterscheiden sich die Sinneseindrücke in der Stadt, im Wald oder zu Hause?

ESSEN: Schmecken Sie bewusst und langsam, achten Sie auf die Konsistenz der Nahrung, den Geschmack und die Temperatur des Essens.

ATMUNG: Atmen Sie immer wieder einmal bewusst und tief ein. Halten Sie einen Moment inne, und achten Sie auf Ihre Haltung und ob Sie die Schultern oder den Nacken entspannen können.

MEDITATION LEICHT GEMACHT

Für Meditations-Einsteiger eignet sich die MBSR-Methode. «Mindfulness-Based Stress Reduction» wurde vom amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt. Sie ist eine der am besten erforschten Meditationspraktiken, deren positive Wirkung in mehreren Studien belegt wurde. Meist wird diese Form in einem achtwöchigen Kurs unterrichtet. Im Zentrum steht die Förderung der Achtsamkeit, das heisst, mit den Gedanken im gegenwärtigen



Moment zu sein und sich nicht in Gedanken zu verlieren. Das Ziel ist ein bewusster Umgang mit Stress im Alltag. Der Kurs ersetzt jedoch keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Im Kurs werden verschiedene

Achtsamkeitsübungen sowie einfache Yoga-Haltungen unterrichtet. Auch selbstständiges Üben zu Hause sind Teil des Programms.

Die Methode eignet sich für Menschen jeden Alters. Auf der Website des MBSR-Verbands Schweiz gibts weitere Informationen und eine Liste von anerkannten Lehrerinnen und Lehrern. www.mbsr-verband.ch



«Unser Geist springt oft von Gedanke zu Gedanke, wie ein Hund, der an Hydranten schnüffelt.»

Yuka Nakamura, Meditationslehrerin

zu Hydrant rennt, um daran zu schnüffeln. Kaum ist er bei einem angekommen, findet er den nächsten schon wieder viel spannender.»

Dem unruhigen Geist kann Achtsamkeitsmeditation entgegenwirken. Eine weit verbreitete Methode ist das MBSR-Programm (siehe Box links). Dabei wird gelernt, die Aufmerksamkeit auf die eigenen Gedanken und Gefühle zu lenken. Etwa so, als ob man im Kino sitzt und statt eines Films die eigenen Gedanken auf die Leinwand projiziert werden. Man nimmt sie so mit Distanz wahr und wird sich über-

haupt erst einmal bewusst, was einem tagaus im Kopf herumspukt. Dadurch lernt man, seine Gefühle zu erkennen und bewusst zu entscheiden, ob man ihnen folgen will oder nicht.

Der Forscher Uwe Herwig gibt ein Beispiel: «Stellen Sie sich vor, Sie ärgern sich über jemanden. Und regen sich dann auch noch über sich selbst auf, weil das Verhalten des anderen Sie so in Rage bringt. Sie kommen aus der Wut nicht mehr heraus. Nichts geht mehr.» Gelingt es aber im ersten Moment des Ärgers, diesen bewusst wahrzunehmen, sich zu überlegen, ➔

Erkältung?



Eine Antwort der Natur.

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Bei Grippe und fiebrigen Erkältungen
- Aus frischem Rotem Sonnenhut

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

www.echinaforce.ch





Sie übte sich in
Geduld: Redaktorin
Michelle Willi.

SECHS TAGE RUHE

warum man so reagiert, und dieses Verhalten zu akzeptieren, verschwindet das schlechte Gefühl schnell wieder. «So entkommen Sie dem Teufelskreis Ihrer Wut und vermeiden unüberlegte Kurzschluss-handlungen», erklärt Uwe Herwig.

Wichtig ist, die wahrgenommenen Gefühle nicht gleich als gut oder schlecht zu bewerten. Eine solche Sichtweise schafft eine positivere Grundstimmung, davon ist Yuka Nakamura überzeugt: «Seit ich meditiere, gehe ich mit mehr Heiterkeit und Gelassenheit durchs Leben.»

Gelassenheit in allen Situationen gilt oft als Ziel der Meditation. Das klingt nicht unbedingt nach Lebensfreude. Darf man sich denn noch an einem feinen Essen in guter Gesellschaft freuen? «Natürlich! Es geht keineswegs darum, nichts mehr zu spüren», erklärt Yuka Nakamura. «Das Ziel ist, den Moment so zu nehmen, wie er gerade ist.» Und das bedeutet auch, sich in schönen Augenblicken bewusst zu

Ich bin ungeduldig und schnell gelangweilt. Dass ich an einem Achtsamkeitskurs teilnehmen und sechs Tage still sitzen würde, war unvorstellbar. Doch gerade weil mein Hirn ständig auf Hochtouren läuft, wagte ich den Versuch und meditierte fast eine Woche von früh bis spät. Zu Beginn liess mich mein Gedankenkarussell fast verzweifeln, meine innere Ruhe war fern wie Buddhas Lebzeiten. Doch durch das intensive Üben lernte ich langsam, meine Gefühle und Gedanken zu beobachten und loszulassen. Und manchmal gelingt es mir jetzt auch im Alltag, den Moment bewusst wahrzunehmen.

werden, wie vergänglich diese sind. Um sie umso mehr zu schätzen: «Das ist gemeint, wenn wir davon sprechen, im Moment zu leben.» Und in schweren Zeiten kann der Gedanke tröstlich sein, dass auch diese vorbeigehen werden.

Die Fähigkeit, Gefühle achtsam wahrzunehmen, statt sich unbewusst von ihnen steuern zu lassen, wirkt sich positiv auf viele Krankheiten aus. Deshalb wird Meditation zunehmend als Begleittherapie eingesetzt, etwa bei Depressionen, bei Menschen mit Angstzuständen und chronischen Schmerzen oder bei einer Chemotherapie. Die Beschwerden nehmen durch die Meditation zwar nicht unbedingt ab, aber der Umgang mit ihnen verändert sich, und die Lebensqualität steigt.

Wer sich für Meditation interessiert, kann sich mit Büchern oder im Internet über die verschiedenen Methoden informieren und zu Hause ausprobieren, ob es gelingt, sich für eine Weile nicht in Gedanken zu verlieren, sondern ganz im Moment zu sein. Meist macht es aber Sinn, einen Kurs zu besuchen und dort die Grundlagen zu lernen, um alleine erfolgreich zu üben.

ANZEIGE



Bei Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen.

Alcacyl®

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage!



Hänseler AG, CH-9101 Herisau

Der Bauch sagt, wo es langgeht

Wie bei allem, was sich grosser Beliebtheit erfreut, gibt es auch unter den Meditationskursen zweifelhafte Angebote. Yuka Nakamura empfiehlt, im Freundeskreis oder im Büro nach Tipps zu fragen. Auch sollte darauf geachtet werden, welche Ausbildung eine Lehrperson absolviert hat, ob sie Mitglied eines Verbands ist und über welche Praxiserfahrungen sie verfügt. Meistens ist es möglich, eine Probekur zu besuchen. Und dort gilt: «Unbedingt auf das Bauchgefühl hören», sagt Yuka Nakamura. «Wer sich unwohl oder schlecht aufgehoben fühlt, sollte einen anderen Kurs wählen.»

Achtsamkeit ist aber nicht etwas, was man nur in einem ruhigen Raum unter Anleitung eines Lehrers üben kann. Auch im Alltag gibt es unzählige Möglichkeiten, den Moment wahrzunehmen (siehe Box S. 71). Die einfachste Form der Meditation ist ein bewusster, tiefer Atemzug – und der ist jederzeit und überall möglich. ●

Buchtipp

Zum Weiterlesen: «Meditation für Skeptiker», Ulrich Ott, O. W. Barth, 23.50 Franken.

