

Meditation und Achtsamkeit

Meditation und Achtsamkeit bekommen zurzeit eine enorme mediale Aufmerksamkeit. Wenn man die zahlreichen Berichte liest, entsteht der Eindruck, dass es sich um ein Allheilmittel handelt. Welche Wirkungen gelten aber als nachgewiesen?

Meditation wird seit Jahrtausenden von Mystikern und Weisen verschiedener Kulturen und Religionen zur Selbsterkenntnis, Bewusstseinsweiterung und Heilung verwendet. Der Begriff „Meditation“ fasst dementsprechend sehr unterschiedliche Ansätze zusammen, vom Singen von Mantras, über die transzendente Meditation bis hin zur modernen Achtsamkeitsmeditation. Auch der Begriff „Achtsamkeit“ mit seinem inflationären Gebrauch in den Medien ist nicht eindeutig. Deswegen lohnt es sich, zunächst nach fundierten Definitionen zu schauen.

Zwei renommierte Meditationsforscher, Walsh und Shapiro, schlagen folgende Definition vor: „Der Begriff ‚Meditation‘ bezieht sich auf eine Ansammlung von Selbstregulationspraktiken, die das Training von Aufmerksamkeit und Gewahrsein in den Mittelpunkt rücken, um mentale Prozesse unter größere willentliche Kontrolle zu bringen und dabei generelles geistiges Wohlbefinden und geistige Entwicklung sowie spezifische Fähigkeiten wie Ruhe, Klarheit und Konzentration zu fördern (1).“

Jon Kabat-Zinn hat die Achtsamkeit Ende der 1970er-Jahre in den USA aus ihrem ursprünglichen buddhistischen Kontext gelöst und sehr erfolgreich im klinischen Kontext eingesetzt. Für ihn bedeutet Achtsamkeit, „auf eine besondere Art und Weise aufmerksam zu sein: absichtlich, im gegenwärtigen Moment und nicht wertend (2).“

Von einer Achtsamkeitsmeditation kann man also sprechen, wenn der Aufmerksamkeitsfokus in der Me-

ditation auf das gerichtet ist, was momentan im Erleben auftaucht, auf die Erfahrungen im gegenwärtigen Moment. Ein häufig genutztes Objekt der Aufmerksamkeit ist die Atemempfindung (siehe Kasten).

Forschung

In den letzten 20 Jahren ließ sich eine exponentielle Zunahme der Forschungstätigkeit zu Meditation und Achtsamkeit beobachten (siehe Tabelle). Ein neuer Wissenschaftszweig hat sich gebildet. Über Verfahren wie Magnetresonanztomographie und Elektroenzephalogramm werden Auswirkungen der Meditation auf Struktur und Funktion des Gehirns untersucht. In klinischen Studien werden Effekte auf Verhalten und Erleben und verschiedene Gesundheitsstörungen gemessen.

Besonders gut erforscht und als wirksam belegt ist die von Jon Kabat-Zinn entwickelte Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (engl. Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR). Das Programm ist standardisiert und wird acht Wochen lang durchgeführt. Die Teilnehmer absolvieren wöchentlich eine zweieinhalbstündige Gruppensitzung, eine tägliche Eigenübungspraxis von 45 Minuten und einen abschließenden Übungstag in Stille. Elemente aus der Achtsamkeitspraxis werden mit Yogaübungen kombiniert, z. B.:

- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Sanftes Ausführen von Yoga-stellungen

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (engl. Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) verbindet Elemente der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion mit Maßnahmen der Kognitiven Verhaltenstherapie. Ein Ziel der Therapie ist die Vorbeugung von Rückfällen

Beispiel Atemachtsamkeitsmeditation – grober Ablauf (Dauer ca. 10 bis 20 Minuten)

Sie nehmen eine aufrechte Körperhaltung ein, beispielsweise auf einem Meditationsbänkchen oder auf einem normalen Stuhl. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Die Augen können Sie schließen oder den Blick sanft auf einen Punkt vor sich auf den Boden richten, ohne etwas Bestimmtes zu betrachten. Nun lassen Sie die Aufmerksamkeit nach und nach durch den Körper wandern. Dann bringen Sie sie zur Atemempfindung. Sie spüren dem natürlichen Fluss nach, ohne ihn zu verändern. Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Körperstellen, an denen der Atem besonders gut spürbar ist: Nasenlöcher, Brustkorb oder Bauchdecke. Nehmen Sie die Atemqualität wahr, kurz, lang, tief oder flach – ohne zu bewerten. Die Gedanken wandern gerne in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Das ist normal. Wenn Sie es wahrnehmen, geleiten Sie die Aufmerksamkeit immer wieder wohlwollend in den gegenwärtigen Moment, in das Hier und Jetzt, zu diesem Atemzug. Zum Ende öffnen Sie die Augen, bewegen sich etwas oder recken und strecken sich (3, 4).

bei Depressionen. Auch die Wirksamkeit der MBCT gilt inzwischen durch zahlreiche Studien als wissenschaftlich gut belegt.

Zunehmende Forschungsaktivität

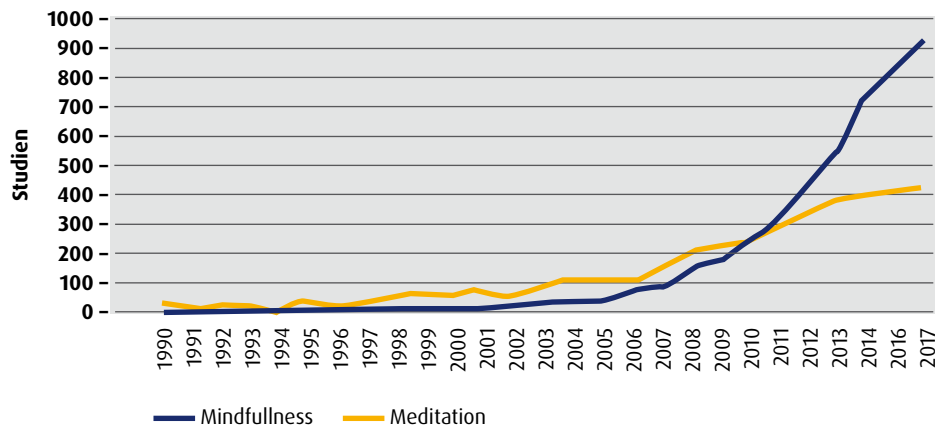


Tabelle: Anzahl der Resultate zu den Suchbegriffen „Meditation“ und „Mindfulness“ in PubMed von 1990 bis 2017 (5,6) (Grafik: Frank Aschoff)

Wirkmechanismen

Die Meditation nimmt Einfluss auf die Selbstregulation, also auf Prozesse, mit denen Menschen ihr Erleben und Verhalten steuern. Hier wiederum werden nach der deutschen Psychologin und Neurowissenschaftlerin Hölzel (3) Wirkungen in drei Bereichen unterschieden:

1. Stärkung der Aufmerksamkeitsregulation

Zur Aufmerksamkeit gehören:

- Daueraufmerksamkeit (Fähigkeit in längeren, monotonen Situationen auf seltene Reize zu reagieren)
- Selektive Aufmerksamkeit (Auswahl einer speziellen Information aus einer Menge an Informationen)
- Exekutive Aufmerksamkeit (Regeln von Konflikten mit Störreizen)

2. Verbesserung der Emotionsregulation

Angemessen auf Emotionen zu reagieren und diese regulieren zu können, hat eine zentrale Bedeutung für die psychische Gesundheit. So berichten Teilnehmer von Achtsamkeitstrainings von einer verminderten Intensität und Häufigkeit negativer Gefühle und einer verbesserten Fähigkeit, ablenkende emotionale Reize auszublenden. Manche Forscher erklären dies mit einem verbesserten Reappraisal (Umdeutung).

Stressauslösende Situationen und Ereignisse werden beispielsweise als Lern- und Wachstumschance wahrgenommen. Auch das sogenannte Körpergewahrsein wird genauer. Hierunter versteht man die Fähigkeit, feine Körperempfindungen zu registrieren, etwa die sensorische Komponente von Gefühlen. Gefühle drücken sich hauptsächlich

im Körper aus. Je klarer man sie empfindet, desto klarer kann man auf sie reagieren und desto besser kann man sich in andere Menschen hineinversetzen. Die Fähigkeit zum empathischen Mitfühlen wird verbessert.

3. Veränderungen im Selbst-erleben

Meditationserfahrung hilft, sich von einem allzu starrem Selbstbild zu lösen. Identifikationen mit Persönlichkeitsmerkmalen oder auch äußeren Dingen wie Besitztümern können gelockert werden. Das Selbst kann als ein Prozess erkannt werden. „Anstatt der Identifikation mit dem Selbst beginnt der Meditierende, sich mit dem Gewahrsein zu identifizieren, in dem all diese Phänomene auftreten (3).“

Studien mit bildgebenden Verfahren wie der Magnetresonanztomographie konnten diese messbaren Veränderungen im Verhalten und Erleben mit nachweisbaren Veränderungen des Gehirns durch Meditationspraxis in Zusammenhang bringen, beispielsweise mit veränderten Aktivierungsmustern und Strukturveränderungen, etwa einer Zunahme der Dichte der grauen Substanz in bestimmten Bereichen.

Indikationen

Eine aktuelle Metaanalyse zur Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Maßnahmen bei psychischen Störungsbildern schloss 142 randomisierte klinische Studien mit zusammen über 12.000 Teilnehmern ein (7). Eingeschlossene Studien mussten als Kernbehandlung die Achtsamkeitsmeditation und auch

häusliche Meditationsübungspraxis beinhalten. Als achtsamkeitsbasierte Maßnahmen galten beispielsweise MBSR und MBCT (s. o.). Andere Meditationsformen wie beispielsweise das Singen von Mantras wurden ausgeschlossen.

Die Autoren kommen zu dem Ergebnis, dass achtsamkeitsbasierte Maßnahmen ihr Versprechen als evidenzbasierte Behandlungen halten. Die belastbarsten Wirksamkeitsbelege fanden sie für die Behandlung von:

- Depressionen
- Schmerzzuständen
- Nikotinabusus und anderen Suchterkrankungen

Studien weisen auf zahlreiche weitere Anwendungsfelder und Wirkungen hin: Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhte kognitive Leistungsfähigkeit im Alter, verbesserte Immunfunktion, erhöhtes Wohlbefinden, Reduzierung von Ängsten, weniger Krankheitstage, weniger Stress, bessere Kommunikation, mehr Kreativität, mehr Hilfsbereitschaft, Erhöhung der Schlafqualität, Behandlung von Essstörungen.

Die Nennung aller untersuchten Anwendungsfelder und Wirkungen würde hier den Rahmen sprengen, da unter den Suchbegriffen Achtsamkeit und/oder Meditation täglich mehrere neue Studien veröffentlicht werden (s. o.).

In Großbritannien hat sich vor dem Hintergrund der steigenden wissenschaftlichen Evidenz eine parteiübergreifende parlamentarische Initiative gebildet (Mind-

fulness All-Party Parliamentary Group). Die Mitglieder der Initiative treiben die Einführung von achtsamkeitsbasierten Maßnahmen in Gesundheitswesen, Schulwesen, Justiz und Arbeitswelt voran.

Risiken und Nebenwirkungen

1. Meditation wird meist in verschiedenen Sitzhaltungen auf dem Boden durchgeführt. Da diese für Mitteleuropäer ungewohnt sind, können sie Schmerzen verursachen. In vielen Ratgebern werden diese als vorübergehend und harmlos eingeschätzt. Vor allem Positionen wie der Schneidersitz oder der Lotussitz können jedoch auf Dauer ernstere Knieprobleme verursachen (z. B. Innenmeniskus-schäden). Der Fersensitz verlangt sehr viel Kniebeugefähigkeit, daher empfiehlt sich hier ein Meditationsbänkchen, das hoch genug ist.
2. Negative Gedanken und Emotionen können ins Bewusstsein treten, die vorher durch Aktivität verdrängt waren. Einfach ruhig dazusitzen und nichts zu tun, ist für viele Menschen nicht umsonst eine unangenehme Vorstellung.
3. Unrealistische Erwartungen über positive Effekte werden häufig enttäuscht.
4. Die Frage des Wann, Wo und Wie-lange ist oft schwierig, und die Veränderungen im Alltag beim Aufnehmen einer regelmäßigen Übungspraxis können durchaus auch psycho-soziale Probleme aufwerfen.
5. Meditation kann auch als „Spiritual bypassing“ missbraucht werden. Hierunter versteht man das

Benutzen der Meditation zur Therapievermeidung. In den Medien wird die Förderung der seelischen Gesundheit durch Meditation propagiert. Es könnte daher sein, dass vermehrt Personen mit psychischen Problemen und Vorerkrankungen meditieren oder sich zu sogenannten Retreats anmelden. Es ist aber sicher keine gute Idee, mit akuten psychischen Schwierigkeiten eine mehrtägige Meditations- und Schweigeveranstaltung zu besuchen

Um auftretenden Schwierigkeiten angemessener zu begegnen, ist das abgestufte und dosierte Erlernen der Meditation mit Lehrer und/oder in der Gruppe ratsam (8).

Zugang

Beispielsweise MBSR-Kurse sind als Präventionsmethode von den Krankenkassen anerkannt und werden daher entsprechend bezuschusst. Wie bei allen Präventionsangeboten muss die Kursleitung gegenüber den Krankenkassen abrechnungsberechtigt sein, einerseits durch die Qualifizierung, andererseits auch durch den Grundberuf, wie Arzt, Psychologe oder Pädagoge.

Literatur beim Verfasser

Infos:
www.naturmed-depesche.de/185243

Autor

Frank Aschoff ist Fachjournalist (DFJK), spezialisiert auf Wissenschafts-/Medizinjournalismus. E-Mail: frank.aschoff@web.de

Meditationserfahrung hilft, sich von einem allzu starren Selbstbild zu lösen.