

aus: Brigitte, 20/2001

Die erstaunliche HEILKRAFT der Entspannung

Sie hatte schon viel versucht: Kräutertees, Aromabäder, Baldrian - nichts half. Veronika Stiegeier konnte einfach nicht ausreichend schlafen. Jetzt genügt eine halbe Stunde tägliches Nichtstun: "Seit ich meditiere, kann ich endlich wieder durchschlafen", sagt die 48jährige Geschäftsführerin aus Freiburg. "Ich kann es selbst kaum glauben, dass eine so schlichte Methode so viel bewirkt."

Meditieren ist tatsächlich ganz einfach und birgt wenig Mystisches. Man setzt sich bequem hin, schließt die Augen und konzentriert sich: auf den Atemfluss, auf ein vorgegebenes oder selbst ausgedachtes Bild oder Wort ("Mantra"), das man auch vor sich hin murmeln kann. Solche Motive oder Begriffe sind aber nicht zwingend nötig, sie dienen nur als Anker für abschweifende Gedanken. Denn das ist ein besonders wichtiger Aspekt bei einer Meditation: 20 bis 30 Minuten lang ganz bei sich zu sein. Das klappt auch im Liegen oder beim Gehen. "Wichtig ist nur, dass man sich völlig auf den Moment konzentriert: auf den Atem, den Körper oder auf das Gehen, das Abrollen der Füße. Dabei helfen Fragen wie: Was nehme ich wahr? Wo zwickt es? Welcher Bereich des Körpers fühlt sich besonders gut an?", sagt Susanne Kersig, Psychologin in Freiburg und erfahrene Leiterin von Meditationskursen.

Meditation entspannt und beruhigt - das ist wissenschaftlich nachweisbar. So zeigen Untersuchungen mit dem Elektroenzephalogramm (EEG), dass während des Meditierens verstärkt solche Hirnströme auftreten, wie sie auch beim Schlafen vorkommen. Andere Messungen ergaben: Die Aktivität des Gehirns kann nachlassen, die Reizübermittlung sich verlangsamen. Im Unterschied zum regelmäßigen Nickerchen führt das konzentrierte Abschalten nach und nach dazu, dass sich auch der Stoffwechsel beruhigt, und das wiederum beeinflusst Herzschlag und Blutdruck. Bei hohem Blutdruck z. B. verringern Meditieren das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, ganz ohne Medikamente, Ernährungsumstellung oder Operation. Nur mäßig erhöhte Blutdruckwerte (um 140 zu 90) lassen sich durch ein acht Wöchiges Meditationsprogramm in den Normbereich senken, so Dr. Peter Seer von der Theresienklinik in Bad Krozingen, der dort Patienten Meditation beibringt. Auch eine Schuppenflechte (Psoriasis) heilt wesentlich schneller, wenn zusätzlich zu einer Therapie mit UV-Licht (PUVA) täglich meditiert wird. Und Kopfschmerzen verschwinden, Verspannungen lösen sich durch die tägliche Meditation. Wie bei Elke Reinert, die durch Meditieren ihre chronischen Kopf- und Nackenschmerzen losgeworden ist. Für die 38jährige hat sich durch das regelmäßige Innehalten aber noch mehr verändert: "Ich habe gelernt, dass ich mich bei Konflikten nicht ständig verteidigen muss." Geduldiger sei sie geworden, vor allem mit sich selbst. Früher habe sie ständig mit ihren Kindern geschimpft, heute könne sie über vieles einfach lachen. Susanne Kersig erklärt solche Effekte: "Schon unmittelbar nach dem Meditieren sieht man die Dinge meist gelassener. So wirkt sich die halbe Stunde auf den Alltag aus: Vielen fällt es durch die regelmäßige Übung leichter, behutsamer mit sich und anderen umzugehen."

Sogar bei schweren oder chronischen Leiden - z. B. Krebs, Migräne oder Angststörungen - wirkt die tiefe Entspannung nachweislich. Studien in den USA haben gezeigt, dass die mit solchen Krankheiten verbundenen Beschwerden wie Schmerzen oder Schlafstörungen nach mindestens acht Wochen regelmäßigen Meditierens durchschnittlich um 25 bis 35 Prozent nachlassen. "Das sind Erfolge, die mit kaum einer anderen Behandlungsmethode in so kurzer Zeit erreicht werden können", sagt Susanne Kersig.

Auch bekennende Schulmediziner sind mittlerweile von der heilsamen Wirkung der Meditation überzeugt: In den USA werden entsprechende Kurse bereits an über 200 konventionellen Kliniken und Gesundheitszentren angeboten. Und demnächst sollen an der Freiburger Universitätsklinik Studien anlaufen, die den Effekt des Meditierens auf bestimmte Formen von chronischen Schmerzen sowie auf das chronische Ermüdungssyndrom ("chronic fatigue syndrome") klären wollen.

Dabei hat sich die Uni Freiburg wie viele US-Kliniken für die 2500 Jahre alte "Meditation der Achtsamkeit" entschieden. Die Methode ist ideologiefrei und effektiv, deshalb kam sie bereits in vielen Untersuchungen zum gesundheitlichen Nutzen von Meditation zum Einsatz. Bei der Achtsamkeits-Meditation geht es darum, einen Moment anzunehmen, wie er ist, vor allem aber, ihn nicht zu bewerten, nicht dagegen anzukämpfen: "Gerade Kranke haben oft Schmerzen während der Meditation. Sie hadern mit ihrem Schicksal oder verlieren Energie damit, sich benachteiligt zu fühlen. Da ist es wichtig, alle aufkommenden Empfindungen in Ordnung zu finden", sagt Susanne Kersig. Und das nicht nur während der täglichen halbstündigen Besinnung; es gehört zu dieser Methode, auch den Alltag als Übung zu betrachten, zu jeder Zeit hochkommende Gefühle wahrzunehmen und zu akzeptieren. "So lernen viele, mit den unangenehmen Seiten des Lebens Frieden zu schließen." Und das tut auch Gesunden gut.

Egal, ob man das Meditieren aus bloßem Interesse, wegen körperlicher Beschwerden oder seelischer Probleme lernen will: Es ist sinnvoll, sich dabei professionell begleiten zu lassen. Gerade Einsteiger stört das Abschweifen der Gedanken, sie brauchen eine Anleitung, wie sie immer wieder zu sich zurückkommen können. Und manchen fällt es schwer, die einzelnen Körperteile gut wahrzunehmen - auch dabei helfen Meditationslehrerinnen und -lehrer. Kurse bieten mittlerweile z. B. Volkshochschulen, Reha-Kliniken, Klöster oder Psychologen an. Aber wie findet man den passenden? "Wichtig ist, dass es keinen Guru gibt, der sagt, was richtig ist", sagt Susanne Kersig. Außerdem sollte man auch Zweifel äußern und über alles, was an Gedanken und Gefühlen hochkommt, angstfrei sprechen können. Wenn das nach zwei bis drei Sitzungen nicht klappt, ist es besser, den Kurs abzubrechen. Denn, so Susanne Kersig, "in der Umgebung muss man sich einfach wohl fühlen".

Annette Bopp

© Susanne Kersig, 2002