



Krankheit, Depression und Schmerz: Meditation gilt als starkes Mittel gegen die verschiedensten Leiden. Doch wer nur auf dem Meditationskissen sitzt, um sich von einer bestimmten Krankheit zu lösen, wird vermutlich scheitern.

Er war ein hilfsbereiter Kollege. Wer bei einem Projekt Unterstützung brauchte, ging zu ihm. Er saß schon früh am Morgen am Schreibtisch. Auch am Abend brannte in seinem Zimmer noch Licht. Er machte Überstunden. Denn er brauchte das Geld, um einen Kredit für sein Haus abzuzahlen. Plötzlich war der Kollege verschwunden. Er habe ein Burn-out, hieß es. Er wurde nicht ersetzt. Denn die Firma mache zu wenig Gewinne und könne sich kein zusätzliches Personal leisten, lautete die Begründung. Dann traf es eine Kollegin. Sie kam nicht mehr zur Arbeit, weil sie Panikattacken hatte.

Solche Vorfälle sind kein Einzelfall. Die Geschäftsberichte der Krankenkassen zeigen, dass die Fehltage wegen psychischer Leiden in den vergangenen Jahren massiv angestiegen sind. Viele Kranke können nicht mehr in den Arbeitsprozess integriert werden. In Deutschland werden die Kosten, die durch depressionsbedingte Frühpensionierungen entstehen, jährlich auf 1,5 Milliarden Euro geschätzt. Alarmierend ist auch, dass jeder zehnte Österreicher Psychopharmaka verschrieben bekommt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass Depressionen in den führenden Industriestaaten schon bald auf Platz eins liegen und Herz-Kreislauf-Krankheiten verdrängen werden.

### Mehr Erfolg mit Meditation?

Damit der Stress besser bewältigt werden kann, bieten viele Unternehmen ihren Mitarbeitern Fitness- und Entspannungsprogramme an. Die Palette reicht von Yoga über Shiatsu bis zu Achtsamkeits- und Meditationskursen. Manchmal gewinnt man allerdings den Eindruck, dass Meditationsübungen in Firmen eingesetzt werden, um aus den Beschäftigten noch mehr herauszuholen. ‚Meditation – die schärfste Waffe gegen Stress‘, titelte die deutsche

Tageszeitung ‚Welt‘. Egal, ob Angst, Bluthochdruck oder Schmerzen: Meditation wird in der Zeitung als besonders mächtiges Werkzeug zur Bekämpfung verschiedenster Leiden angepriesen. Mit detaillierten Prozentsätzen lässt die Frauenzeitschrift ‚Brigitte‘ aufhorchen. Demnach leiden Meditierende um 87 Prozent weniger an psychischen Krankheiten wie Angststörungen oder Depressionen. Die Heilung soll besonders schnell erfolgen. Laut ‚Brigitte‘ schneiden Testpersonen schon nach vier Wochen Meditationspraxis bei Prüfungsfragen und Konzentrationsaufgaben um 40 Prozent besser ab als Meditationsmuffel. Auch bei Krebs soll die Erfolgsquote hoch sein. Ob sich das auch der frühere US-Präsident Bill Clinton gedacht hat? Bei Clinton wurde vor zwei Jahren eine Krebserkrankung festgestellt. Zeitungen schrieben, er habe sich daraufhin dem Buddhismus zugewandt. Mit Meditation wolle er seinen Geist stählen und den Krebs besiegen.

*Tatsächlich liegen unzählige wissenschaftliche Untersuchungen vor, die den Nutzen der Meditation bei Krankheiten und Stress belegen.*

Meditation ist mehr als nur Entspannung

‚Gesund durch Meditation‘ lautet der Titel eines Buches des früheren US-Professors Jon Kabat-Zinn, der die MBSR-Methode entwickelt hat. Das ‚Mindfulness-Based Stress Reduction‘-Programm wird auch im deutschsprachigen Raum immer populärer. Der MBSR-Kurs besteht aus acht wöchentlichen Treffen zu jeweils 2,5 Stunden. Zudem sollten die Teilnehmer täglich 30 bis 45 Minuten üben. MBSR wurde auf Basis von buddhistischen Meditations- und Yoga-Praktiken entwickelt. Im Fokus steht die Förderung der Achtsamkeit. Dies stärkt das persönliche Wohlbefinden und verhilft zu einem besseren Umgang mit Stress. „Darüber hinaus trägt Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität und zur persönlichen Entwicklung bei“, heißt es in einem MBSR-Prospekt.

Religion und Spiritualität spielen bei MBSR keine Rolle. Kabat-Zinn lässt bei den Kursen die buddhistischen Weisheiten weg. Übrig geblieben sind säkulare und pragmatische Entspannungs- und Meditationsübungen. Damit steht MBSR jedem Menschen, unabhängig von seiner Weltanschauung, zur Verfügung. „Wir nehmen jeden, solange er noch atmet“, soll Kabat-Zinn gesagt haben. Das Stressabbau-Programm wird in den USA in über 200 Kliniken angewendet.

*MBSR wurde auf Basis von buddhistischen Meditations- und Yoga-Praktiken entwickelt.*

Was sagen Wissenschaftler?

Auch in der psychiatrischen Universitätsklinik der Charité in Berlin nutzt man meditative Verfahren bei der Behandlung von Patienten. In der Forschungsdatenbank der Charité finden sich 16 Einträge zum Thema Meditation. Mit Hilfe neurowissenschaftlicher Verfahren kann man

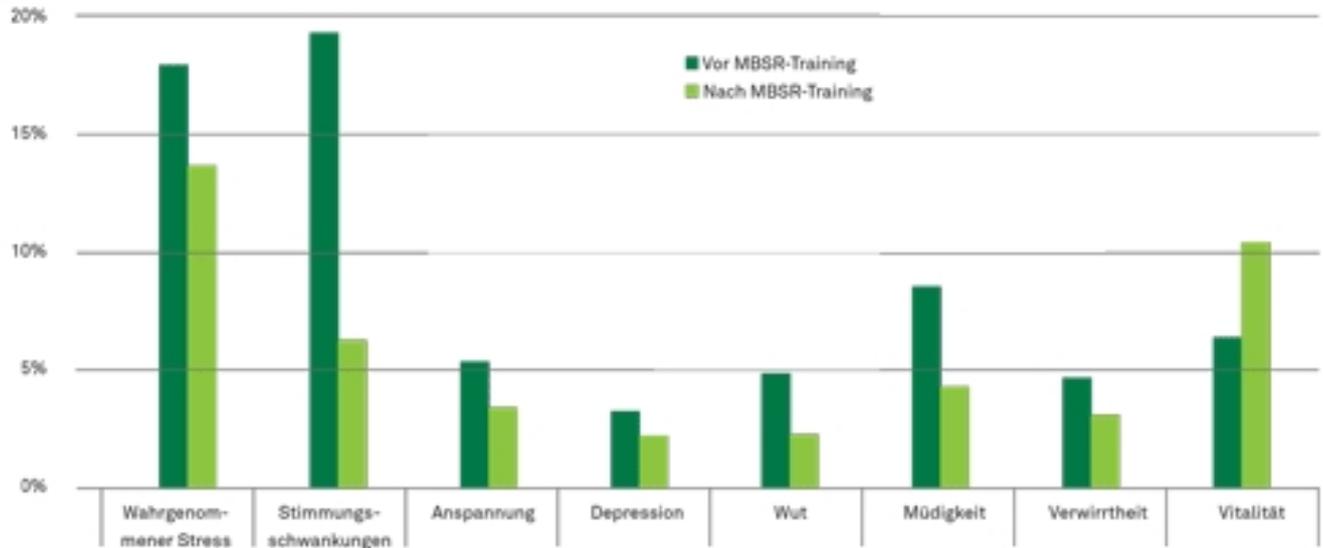
die Wirkungen von Meditationsübungen auf die Aktivitäten des Gehirns untersuchen. Wissenschaftler der Universität Gießen in Deutschland, des Massachusetts General Hospital und der Harvard Medical School in Boston, USA, haben dazu eine umfangreiche Studie veröffentlicht. Federführend war dabei unter anderem die deutsche Wissenschaftlerin Britta Hölzel. Für die Studie wurden zu zwei unterschiedlichen Zeitpunkten Kernspintomographieaufnahmen der Gehirne von 16 Personen gemacht: zunächst zu Beginn des achtwöchigen MBSR-Kurses und dann nach Ende des Kurses. Zum Vergleich machte man auch Aufnahmen der Gehirne von Kontrollpersonen, die nicht meditiert haben. Das Ergebnis war, dass in den Gehirnen von Meditierenden eine Zunahme der Dichte der grauen Substanz (Hirnzellen) im Hippocampus, der Lern- und Gedächtnisprozesse unterstützt, gefunden wurde. Auch in Gehirnregionen, die für Mitgefühl und Selbstwahrnehmung zuständig sind, gab es Zunahmen. Im Gegensatz dazu nahm die Dichte der grauen Substanz in der Amygdala ab. Die Amygdala spielt eine wichtige Rolle in der Verarbeitung von Angst und Stress.

#### Bewusstseinsveränderung durch Meditation

Der Psychologe und Meditationsforscher Ulrich Ott von der Universität Gießen schreibt im Buch ‚Meditation für Skeptiker‘, in der Meditation geschehe eine Bewusstseinsveränderung. Meditation diene dazu, das Bewusstsein zu erweitern und sich von eingefahrenen Denkmustern und Verhaltensweisen zu lösen. Zudem können im Zuge der Meditationspraxis außergewöhnliche Bewusstseinszustände auftreten, ‚die eine neue Sicht der Realität und der eigenen Identität eröffnen‘. Laut Ott ist es bisher allerdings kaum möglich, eine Empfehlung zu geben, welche Meditationsmethode bei welcher Erkrankung die besten Ergebnisse erwarten lässt. „Auch die Frage, welche Meditationsmethode zu welcher Person passt, ist bisher ebenso ungeklärt wie die Frage nach der Dosis, also der Übungsdauer und Übungshäufigkeit, die erforderlich ist, um eine gewünschte Wirkung zu erzielen.“

---

### PSYCHOGENE VERÄNDERUNGEN DURCH ACHTSAMKEITSTRAINING



Quelle: Mindfulness Research Guide