



Quelle: dpa

## **In der Ruhe liegt die Kraft**

16. Mai 2014

**Einerseits klingt Meditation nach Religion und Esoterik. Andererseits wird sie von Schulmedizinern immer ernster genommen. Was bringt es tatsächlich, zu meditieren? Und wie geht das überhaupt?**

Meditierende machen, rein äußerlich betrachtet, nicht unbedingt den Eindruck, als würden sie gerade wahnsinnig was erleben. Wir sind es nicht gewöhnt, einfach nur dazusitzen. Doch Meditation ist in Mode. Werden wir statt zu joggen etwa alle bald „Ommm“ singen? Skepsis trifft Neugier. Jeder kennt wohl das Gefühl, unter Daueranspannung zu stehen. Zugegeben: Auch ich bin dem Boom zur Besinnung nicht unbedingt abgeneigt und probiere die Sache aus. Meine erste Erkenntnis: Die eine Meditation gibt es nicht. Meditation ist offen und frei – sowohl in der Technik, als auch in der Form des Erlebens. Das macht die Sache zwar spannend, aber nicht unbedingt einfacher. Und schon gar nicht verständlicher. In einem interessanten Gespräch mit der Tübinger Entspannungstherapeutin Jutta Wekenmann versuche ich herauszufinden, was an dem Hype dran ist.

### **Dinge so zu nehmen, wie sie sind, entstresst**

Danach lautet die zweite Erkenntnis: Meditation ist eine innere Haltung. Es geht vor allem darum, Achtsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick einzuüben. Die Entspannung, die sich viele erhoffen, ist also gar nicht das Ziel – nur ein angenehmer Nebeneffekt. Achtsamkeit ist die Basis der Meditation und wahrlich ein Modewort. Jutta Wekenmann erklärt: „Es ist ein Zustand von ganz großer innerer Ruhe. Man entschleunigt, hat ein Gefühl der Zeitlosigkeit.“ Das Wichtigste ist, nicht zu bewerten. Denn: „Werten verursacht Leid. Ständig denken wir, wie schön irgendwas war oder was wir gerne hätten. Ständig fragen wir, passt das zu meinem Weltbild, ist das richtig oder falsch? Das braucht viel Energie. Wenn wir lernen, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind, entstresst das unglaublich“, sagt Wekenmann.

Gedanken sind immer da, aber man kann sich emotional von ihnen distanzieren. Man wird ein Beobachter seiner Selbst. Man erkennt, dass viele Lappalien des Alltags gar nicht aufregungswürdig sind – beispielsweise rote Ampeln. Und man erwirbt die Fähigkeit, zu sich

selbst in eine freundlichere Beziehung zu treten. So entsteht langsam eine gelassene Grundhaltung, die man in den Alltag hineinträgt. Richtig angewendet, kann Meditation also eine Alltagshilfe sein.

Das war nicht immer so. Jahrhundertlang wurde sie als eine religiöse Angelegenheit auf der Suche nach Erleuchtung verstanden. Übrigens nicht nur in Fernost, auch im Abendland gab es immer wieder meditative Praktiken. Von Entspannung kann dabei jedoch keine Rede sein. Die strengen Lehrer der buddhistischen Zen-Schule pflegten ihre Schüler mit dem Bambusrohr zu schlagen, wenn sie während der stundenlangen Versenkung einschliefen. Von solchen Ritualen ist die westliche Meditation heute erfreulicherweise weit entfernt. Keiner muss Angst vor der Prügelstrafe haben – vor dem Einschlafen allerdings schon, ich kann das bestätigen. Auch rücksichtslose Schnaufgeräusche von der Matte nebenan können durchaus irritieren. Doch alles kein Grund, sich zu ärgern. Nur wahrnehmen, nicht bewerten.

Die Frage nach der Spiritualität erübrigt sich. „Seit es Menschen gibt, suchen sie nach Formen, um das Leben und ihr Menschsein zu verstehen“, sagt Wekenmann. Das ist heute nicht anders – man kann aber auch ganz neutral an die Sache rangehen. „Viele haben durchaus religiöse Einsichten. Aber diese Erfahrungen bleiben Privatsache.“



•  
Dass Meditation heute vom ideologischen Überbau entrümpelt ist, liegt auch daran, dass die Forschung die positive Wirkung bestätigt hat. Besonders bei Stress, chronischen Schmerzen und Depressionen kann sie heilsam sein. Wir können keine Krankheiten und Probleme wegmeditieren, aber wir können lernen, damit umzugehen. Wenn wir regelmäßig meditieren, bauen wir mentale Muster um. Auch die Konzentrationsfähigkeit steigt. Das Gehirn hat die Fähigkeit, zu lernen und sich zu verändern – Neuroplastizität nennt man dieses Prinzip. In einigen Hirnarealen, die für Wohlbefinden und für die Verarbeitung von emotionalen und kognitiven Eindrücken verantwortlich sind, steigt beispielsweise die Dichte der grauen Substanz. Bereits nach acht Wochen kann man das bildlich sehen. Solange dauern auch die von den Krankenkassen bezuschussten sogenannten MBSR-Kurse (Mindfulness based stress reduction). Sie wurden vom US-amerikanischen Stressforscher Jon Kabat Zinn entwickelt, „sind aber in ihrem Kern nichts Neues“, sagt Wekenmann. Diese standardisierte Form ist Therapie und Prävention, ein sicherer und beliebter Einstieg.

Wie aber schaut das in der Praxis aus? Einfach hinsetzen, atmen, an nichts denken und achtsam sein, bitteschön? Im Prinzip, ja. Ehrlicherweise muss man sagen: Das ist alles andere als einfach. Auch ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich die Gedanken umso schneller

drehen, je mehr man sich bemüht, still zu sein. „Die Gedanken sind nun mal eine Horde wilder Affen. Und die mögen es nicht, gebändigt zu werden“, sagt Wekenmann. Daher muss erst einmal der hindernde Erwartungsdruck besiegt werden.

In meiner ersten Meditationsstunde holte Jutta Wekenmann die übermotivierten studentischen Teilnehmer auf den ernüchternden Boden der Tatsachen zurück – beim ersten Mal klappt es eigentlich nie. Das saß. Glücklicherweise wird man aber in einem Kurs nicht alleine gelassen. Gute Lehrer führen in die Stille hinein. Sanft gesprochene Anleitungen helfen, die Aufmerksamkeit bewusst auf ein bestimmtes Objekt oder den eigenen Körper zu richten – häufig auf den Atem. Auch Klangschalen oder eine Kerze können ein solcher Ankerpunkt sein. Dass man nur sitzend meditiert, ist übrigens ein Vorurteil; bewegte Formen wie die Gehmeditation erfüllen den gleichen Zweck.

Meditation braucht also ein gewisses Durchhaltevermögen, denn wie immer gilt: Übung macht den Meister. „Man muss es einfach tun und sich immer wieder hinsetzen, und wenn es nur zehn Minuten sind“, sagt Wekenmann. Ein Grund dafür, dass viele Neugierige nicht dabei bleiben. Es scheint, als habe der moderne Mensch verlernt, wie Entspannung funktioniert. Geduld aufzubringen ist schwierig, obwohl das Bedürfnis nach dem Innehalten unbestritten groß ist. Die Zeit ist immer knapp, und die allgegenwärtige Leistungsorientierung erlaubt nur selten unproduktive Momente. Dabei ist Entspannung unvermeidlich; zumindest wenn man die uralte Formel „Arbeit plus Erholung = Gesundheit“ befolgt.

Wenn unsere Einstellung zu den dringend benötigten Ruhephasen derart verzerrt ist, ist es nicht verwunderlich, dass Meditation mal als Selbstoptimierungsversuch, mal als Esoterik belächelt wird. Wekenmann gibt zu, dass der Vorwurf nicht ganz unberechtigt ist. Sie sieht es kritisch, wenn die uralte Technik dazu genutzt wird, sich selbst noch leistungsfähiger zu machen oder wenn umgekehrt das Motiv Weltflucht heißt: „Doch in aller Regel geht das schief. Die Bodenständigkeit darf nicht verloren gehen. Ein guter Lehrer achtet darauf, dass es nicht instrumentell wird.“

Ein guter Lehrer schafft auch eine angenehme Atmosphäre. Einsteiger sollten darauf achten, ob Lehrer und Ambiente sympathisch sind. Prinzipiell kann jeder meditieren. Allerdings kann es gerade am Anfang unliebsame Nebeneffekte geben. Viele fürchten die Stille, weil man unter Umständen mit verdrängten Erlebnissen oder Schmerzen konfrontiert wird – das kann gruselig und mühsam sein. Daher sind die Grundvoraussetzungen neben einer gewissen Offenheit und Hartnäckigkeit auch Eigenverantwortung. Psychisch labile Menschen sollten vorsichtig sein: „Wenn viele Probleme da sind, dann ist Meditation vielleicht auch zu viel.“

Es gibt also gute Gründe für die Meditation. Und auch ich kann nicht leugnen, dass es gut tut. Letztlich muss jeder selbst entscheiden, welche Form der Entspannung die richtige ist und was man damit bezweckt. Das Wesentliche ist ein verantwortungsvoller Umgang mit sich selbst. Der Moment ist etwas sehr kostbares. Es wäre schade, wenn wir ihn gar nicht mehr erleben.

*Sinah Müller*

*Quelle: <http://www.magazin-forum.de/news/lebensart/der-ruhe-liegt-die-kraft>*