



Auch wenn es anders aussieht: Meditation ist harte Arbeit.

FOTO: IMAGO

VON KATRIN BLAWAT

Ein besserer Mensch werden, das wäre doch was: Netter mit anderen und sich selbst umgeben, stets konzentriert bei einer Sache bleiben und obendrein fremden Sichtweisen freundlich zuwinkeln, statt sie reflexartig mit Empörung zu überschütten und sich selbst im Weltekel zu verlieren. Kaum vorstellbar, wie friedlich es auf der Erde zugeht, würden mehr Menschen diese Ziele verfolgen.

Also, packen wir's an. Die Wege dorthin heißen Achtsamkeit und Meditation. Die Wissenschaft hat mittlerweile beides geteilt. Seit einigen Jahren zeigen seriöse Studien: Meditation fördert das Wohlbefinden. Von ihr profitieren auch Menschen, die mit dem religiösen Überbau wenig anfangen können.

Doch auch bei der Kultivierung des Geistes steckt der Schlüssel zum Erfolg im Detail. Denn nicht jede Meditation wirkt auf die gleiche Weise auf Verhalten, Denken, Emotion und Hirnstrukturen. So zumindest lassen sich jene Ergebnisse interpretieren, die ein Team um Fynn-Mathis Trautwein, derzeit Gastwissenschaftler am Max-Planck-Institut (MPI) für Kognition und Neurowissenschaften in Leipzig, vor Kurzem im Fachmagazin *Cognition* präsentiert hat. Die Publikation seiner Kollegen mache deutlich, dass „nicht jedes beliebige Meditationsverfahren für jedes beliebige Problem angewandt werden sollte“, sagt Stefan Hofmann, der an der University of Boston zum therapeutischen Einsatz von Meditation forschet. Eigentlich aber auch nicht erstaunlich: Warum sollte es sich mit mentaler Erleichterung anders verhalten als mit körperlicher? Ein Gewichtheber trainiert schließlich auch eher im Krafftun als beim Lauffreß.

Allerdings sind die jeweiligen Auswirkungen verschiedener Meditationspraktiken noch wenig erforscht. Diese Wissenslücke zu verkleinern, ist das Ziel eines 2008 gestarteten Mammutprojekts namens Re-Source, aus dem auch die aktuelle Studie stammt. Initiiert wurde es von der Neurowissenschaftlerin Tania Singer, ehemalige Direktorin am Leipziger MPI und seit Anfang des Jahres Leiterin der Forschungsgruppe Soziale Neurowissenschaften der Max-Planck-Gesellschaft in Berlin. Zusammen mit ihren Kollegen vergleicht Singer die Folgen dreier Meditationsformen, die zum Teil eigens für das Projekt entwickelt wurden, zum Teil aber auch in vielen üblichen Kursen gelehrt werden.

Ehe sie Daten und damit Antworten liefern konnten, hieß es für die mehr als 300 Projektteilnehmer – alle zwischen 20 und 55 Jahre alt, physisch wie psychisch gesund und ohne vorherige Meditationserfahrung – sich auf drei intensive Trainings-einheiten einzulassen. Jede bestand aus einer mehrtägigen Einführung, wöchentlichen Gruppentreffen, nahezu täglichem Training zu Hause sowie eigens entwickelten Tests, mit denen die Forscher die Auswirkungen der verschiedenen Meditationsformen untersuchen wollten.

Im Präsenz-Modul vertieften sich die Teilnehmer in Aufmerksamkeits- und

Innenschau-Übungen. Etwa beim Body-scan, bei dem man gedanklich den gesamten Körper vom kleinen Zeh bis zum Scheitel durchwandert – möglichst ohne Zwischenkauf über den anstehenden Wocheneinkauf oder dieses merkwürdige Ziehen in der linken Ferse nachzudenken. Auch dem eigenen Atem durch Nasenflügel, Kehle und Lunge nachzuspüren, zählt zu den typischen Präsenz-Übungen.

Dass die ihrem Namen tatsächlich gerecht werden, bestätigen unter anderem die Re-Source-Studien. Wer etwa regelmäßige seinen Körper scannt, der kann sich besser auf den Moment konzentrieren, statt gedanklich zwischen unbeantworteten Mails, unerledigten Wohnungszu- und ungeliebten Anrufen hin und her zu

Wer als Meditierender glaubt, er sei bereits ein besserer Mensch, der sollte mal in seinem Umfeld nachfragen. Das könnte ernüchternd sein

springen. Damit ist bereits viel gewonnen. „Die Stabilisierung des Geistes durch aufmerksamkeitsbasierte Achtsamkeitsübungen ist eine Voraussetzung für alles Weitere“, sagt Singer. Schließlich erfordern auch andere Meditationsformen, sich auf ein Gefühl oder einen Gedanken konzentrieren zu können.

Doch ist der Weg von diesem Punkt an noch immer weit. Denn die reinen Konzentrationsübungen stießen im Re-Source-Projekt schnell an ihre Grenzen: Viel mehr als die Konzentration auf Hier und Jetzt bewirkten sie nicht. Wer als Meditierender also meint, er sei auf seinem Weg zu einem besseren Menschen schon ein ganzes Stück vorangekommen, der sollte auch mal in seinem Umfeld nachfragen – und auf eine gewisse Ernüchterung gefasst sein.

Die Klarheit dieser Ergebnisse hat auch die Wissenschaftler überrascht. Weder stärkte das Achtsamkeitstraining Empfindungen wie Dankbarkeit oder Mitgefühl, noch trug es zu einem besseren Verständ-

Hier und Jetzt

Die Wirkung von Meditation ist wissenschaftlich belegt. Allerdings muss der Geist genauso zielgerichtet trainiert werden wie der menschliche Körper

nis fremder Sichtweisen bei. Übertragen auf die Praxis bedeutet dies: Um etwa zu lernen, gnädiger mit eigenen Verfehlungen sowie denen anderer umzugehen, braucht es zusätzlich weitere Meditationsformen.

Das klingt enttäuschend, wo man sich doch gerade voller Hoffnung auf ein rund um anderes Ich zu einem Achtsamkeitskurs angemeldet hat? Keine Bange – und bitte nicht voreilig schwärmen. Denn in diese Kurse integrieren die Lehrer meist weitere Meditationsformen, die auch im Umgang mit Gefühlen schulen. Darin unterscheiden sich solche Angebote vom Re-Source-Programm, bei dem die Forscher penibel auf klar getrennte Inhalte der drei Module geachtet haben.

In der zweiten Einheit standen Emotionen im Mittelpunkt. Durch Übungen wie die „liebende Güte“ und mittels Partnerübungen wurden die Teilnehmer zu dankbaren, fürsorglichen und mitfühlenden Empfindungen motiviert. In der Praxis bestünde die Kür dieser Meditationsform zum Beispiel darin, keinen Groll gegen einen Autofahrer zu hegen, der einem gerade den Parkplatz vor der Nase weggeschnappt hat.

Tatsächlich bewirkten allein diese emotionsbasierten Meditationen, dass die Übenden nach drei Monaten mehr Mitgefühl und eine stärkere Verbundenheit mit anderen empfanden. Das hat neben der Gruppe um Trautwein auch ein Autorenteam um Anne Böckler im Fachmagazin *Scientific Reports* gezeigt. Demnach förderten allein die sogenannten Herzmeditationen altruistisches Verhalten.

Wenn es ernst ist mit der Entwicklung eines netteren Selbst, für den zählt es sich also aus, einige Zeit in gefühlbasierte Meditationen zu stecken. Zumindest nicht nur seinem Umfeld einen Gefallen tut, sondern auch sich selbst. Belege dafür lieferte eine Gruppe um Veronika Engert. In deren Studie schütteten Probanden, die wochenlang Übungen wie die „liebende Güte“ praktiziert hatten, bei einer angespannten Test-Situation deutlich weniger des Stresshormons Cortisol aus (*Science Advances*).

Diese relative Gelassenheit sei vor allem dank der täglichen Partnerübungen entstanden, vermuten die Forscher. „Sich regelmäßig einer fremden Person gegenüber zu öffnen und zu lernen, vorurteilsfrei einem anderen zuzuhören, hat wahrscheinlich zu einer Art sozialer Stress-Immunität geführt“, sagte Engert bei der Veröffentlichung der Studie vor zwei Jahren. „Sozialer Stress kommt ja vor allem durch die Angst vor negativer Fremd-

beurteilung zustande.“ Zugleich trainierte der Zuhörer eine Fähigkeit, die auch außerhalb wissenschaftlicher Studien wohlwollend sein kann: einfach mal zuhören und den Mund halten. Gerade dann, wenn man eine klare Meinung parat hätte.

Die Angst, von anderen verurteilt zu werden, lässt sich jedoch noch auf einem weiteren, eher kognitiv als emotional ausgerichteten Weg mildern. Das ist eine der Erkenntnisse aus der dritten Re-Source-Einheit. Dabei war die größere Gelassenheit der Teilnehmer dieses sogenannten Perspektiv-Moduls eine Art Nebenprodukt ihres speziellen Trainings. Denn das war eigentlich darauf ausgerichtet, die eigene Haltung aus der Vogelperspektive betrachten zu können sowie besser die Denkwei-

Bodyscans, Beschwörungen der liebenden Güte und Ausflüge in fremde Gedankenwelten verhindern nicht den Alterungsprozess

sen und Meinungen anderer zu verstehen. Im Beispiel mit dem geklauten Parkplatz würde ein gelungener Perspektivwechsel etwa in der – wenn auch zähneknirschenden – Erkenntnis bestehen, dass dem Vordränger aus seiner Sicht das Vordringen auf die Lücke zukam, weil er früher den Blinker gesetzt hatte.

Leicht dürfte es niemandem fallen, sich zu so einer Einsicht durchzuringeln. Um es ihren Probanden überhaupt zu ermöglichen, hatten die Forscher ein spezielles Training für den Perspektivenwechsel, das in den üblichen Meditationskursen meist nicht enthalten ist. Unter anderem absolvierten die Probanden abernials Übungen zu zweit. Dabei erzählte einer der beiden ein Erlebnis aus Sicht eines seiner vielen Persönlichkeitsanteile. So nennen Psychologen die unterschiedlichen Stimmen, die in jedem Menschen eine Kakophonie veranstalten: etwa der innere Richter, das innere Kind oder der Beschützer. Der Zuhörer musste raten, aus welcher Perspektive sein Gegenüber sprach.

Auch dieses Training brachte Erfolg. Allerdings fielen die Fortschritte kleiner aus als in den anderen beiden Modulen. Und um überhaupt besser zu werden im gedanklichen Perspektivenwechsel, halfen ausschließlich die eigens dafür entwickelten Übungen; andere Meditationsformen blieben wirkungslos. Das zeigt, wie schwierig es ist, sich von eigenen Vorstellungen zu lösen. Geisteskulturierung hin oder her – wer hinterfragt schon gern eigene Wahrheiten oder gesteht sich gar Fehlschlüsse ein?

Anlässe, sich von lieb gewonnenen Überzeugungen zu lösen, liefern die Re-Source-Forscher dabei gleich mit. Unter ihren zahlreichen Veröffentlichungen finden sich einige, die verbreitete Irrtümer aufdecken. So glauben viele Menschen, Meditieren führe immer zum Entspannen und inneren Abschlafen. „Dabei handelt es sich oft um aktive Geistesübungen, die einen Fokus und gewisse Anstrengung benötigen“, sagt Singer. So gehen Übungen zur liebenden Güte und zur Perspektiv-Übernahme sogar mit physiologischer Erregung einher, erkennbar etwa an einer erhöhten Herzfrequenz, schreibt ein Team um Anna-Lena Lumma im *International Journal of Psychophysiology*.

Und manchmal ändert sich durch Meditationen auch überhaupt nichts. Eigentlich ist es eine Binsen, die man aber nach all den Meldungen über positive Folgen des mentalen Trainings vielleicht vergisst: Die Geistesübungen sind kein Allheilmittel, das von sämtlichen Widrigkeiten befreien könnte. Das Altern zum Beispiel lässt sich durch noch so viele Bodyscans, Beschwörungen der liebenden Güte und Ausflüge in fremde Gedankenwelten nicht wegmeditieren. Das schließt ein Team um Lara Puhlmann im Fachmagazin *Jama Network Open* aus Untersuchungen der Telomere. Bei ihnen handelt es sich um Schutzkapen an den Enden von Chromosomen. Altern bedeutet, dass dieser Schutz schrumpft. Und das geschah in der Studie unabhängig davon, ob oder auf welche Art die Probanden meditiert hatten.

Ähnlich verhielt es sich in einer weiteren Analyse, bei der die Aktivität von Entzündungsmarkern als Hinweis auf medizinische Probleme im Mittelpunkt stand. Auch diese Laborwerte ließen sich durch keine der drei Meditationsformen beeindrucken. Allerdings handelte es sich in beiden Studien um Probanden, die ohnehin schon gesund waren. Möglicherweise wären die Ergebnisse anders ausgefallen, hätten auch erkrankte oder hochbetagte Menschen teilgenommen. Doch als Quintessenz bleibt: Wenn es bereits gut geht, der braucht zumindest nicht aus gesundheitlichen Gründen zu meditieren.

Ein anderer – vielleicht sogar besserer – Mensch kann er natürlich trotzdem werden. Nur genügend Zeit und Beharrlichkeit sollte er dafür einplanen. „Lieber jeden Tag ein bisschen üben, als nur einmal im Jahr ein Zehn-Tages-Retreat buchen“, rät Tania Singer. Auch für die Kultivierung des Geistes gilt nun einmal, was schon Benjamin Franklin aussprach, lange bevor das Meditieren im Westen in Mode gekommen ist: „Ohne Mühe geht nichts.“