

FORSCHUNG

# Die Kraft der

## Der Atem als Anker

AXEL WASMANN (MITTE),  
MEDITATIONSLEHRER

In meinen Kursen lernen die Teilnehmer schnell, dass Meditation nicht immer leicht ist. Denn dabei kommt Angst hoch, vor Gedanken, vor Erinnerungen, vor Schmerz. Dann hilft bewusstes Atmen. Der Atem ist ein neutraler Anker im Bauch, schön weit weg vom Kopf, in dem sich so viel dreht.

Die Suche nach Glück ist oft leidvoll. Ich selbst war schnell, laut und hektisch. Habe Geld verdient. Konsumiert. Und mich dabei immer nach Tiefe gesehnt. Schließlich habe ich neun Jahre als buddhistischer Mönch in Klöstern gelebt. Bis ich mich verliebt habe.

# r *Meditation*

Augen zu. Aufrecht sitzen. Atmen. Ruhig werden: Meditation stärkt unsere Konzentration. Sie macht uns achtsamer und mitfühlender. Doch welche Übungen sind am effektivsten? Antworten gibt die weltweit größte Studie zur Meditation. GEO-Reporter Philipp Brandstädter war einer der Teilnehmer – er berichtet von einer neun Monate währenden Reise durch sein Inneres. Der Fotograf Roman Pawlowski zeigt Meditierende an ihren Lieblingsplätzen



L

EBE IM HIER UND Jetzt. Genieße den Augenblick. Sei gesund, geborgen, unbeschwert. Werde glücklich. Diese Kalenderweisheiten kreiseln durch

meinen Kopf, als ich auf einem Meditationskissen balancierend mit geschlossenen Augen eine Rosine inspiziere.

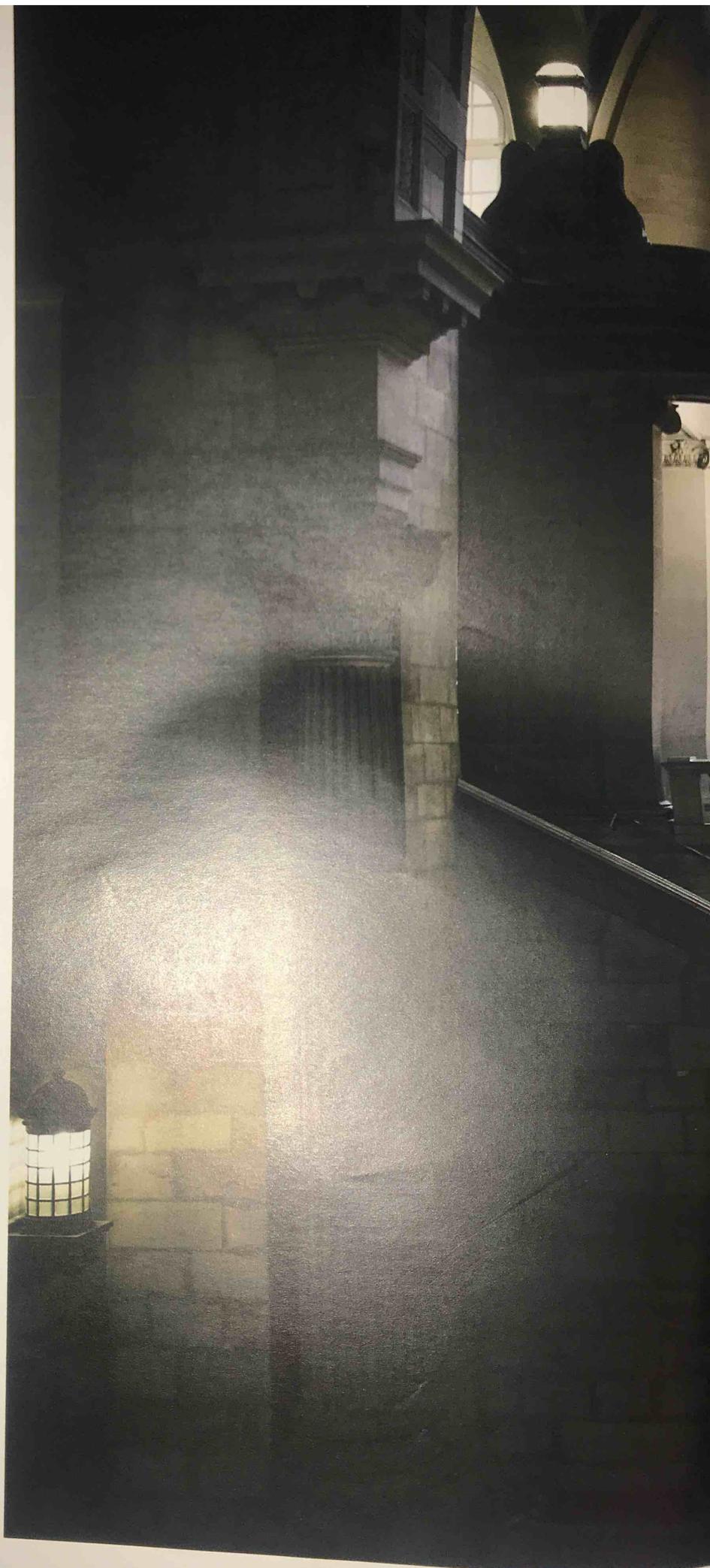
Etwas angewidert rolle ich sie zwischen Daumen und Zeigefinger. Das Glück liegt in den kleinen Dingen, rede ich mir ein: Nimm den Moment wahr. Der Rosinenmatsch duftet fruchtig. Nicht so intensiv wie das Bohnerwachs in der Turnhalle des Hauses Rheinsberg, keine anderthalb Stunden Reisebusgetuschel von Berlin entfernt. Ich bin ganz hier. Wir.

Ich und meine Skepsis.

Mit Sinnsprüchen ist das nämlich so eine Sache. Auch wenn sich in ihrem Kern Weisheit verbirgt, klingen sie oft schwammig und abgedroschen. Die Wissenschaft mit ihren Fakten überzeugt mich schon eher. Deshalb ist das „ReSource-Projekt“ die perfekte Gelegenheit für mich, das Meditieren zu erlernen. Es ist die größte Meditationsstudie, die es bislang gegeben hat, durchgeführt vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig.

Dabei wird erstmals die Wirkung verschiedener mentaler Techniken miteinander verglichen: Wie verändern sie Gehirn, Körper und Verhalten? Womit lassen sich Achtsamkeit, Mitgefühl und die Fähigkeit, sich in andere hineinzudenken, am besten trainieren? Als Teilnehmer wurden 241 Meditationsanfänger gesucht. Tausende haben sich beworben. Es hat Wochen gedauert, es in die finale Auswahl zu schaffen.

Ich habe psychologische Eignungsgespräche über mich ergehen lassen. Hunderte Fragen beantwortet, angekreuzt, skaliert, mich selbst beurteilt. Wie intensiv spüren Sie beim Duschen die Wassertropfen auf Ihrer Haut? Ein bisschen? Ein bisschen mehr? Keine Ahnung? Ich habe mein Gehirn durchleuchten lassen, Blut gespendet, in Röhrchen gespuckt, am Computer gespielt. Dutzende Tests, die ich in den nächsten Monaten mehrmals wiederholen muss. Denn aus diesem immensen Datenberg wollen die Forscher später herauslesen, in welchem Maß die



## Erkenntnis statt Sieg

OLIVER GOTHE-SYREN,  
WIRTSCHAFTSANWALT

Früher war ich ein scharfer Hund, habe die Wochenenden durchgearbeitet, vor Gericht viel gewonnen. Profitiert haben aber immer nur die Insolvenzverwalter. Da wurde ich nachdenklich. Ich begann zu meditieren. Dabei erlange ich Klarheit, auch im Job. Vor manchen Verhandlungen ziehe ich mich zurück, um die Absichten aller Beteiligten zu erkennen. So lassen sich manche Fälle außergerichtlich lösen. Das ist mir eigentlich am liebsten.

Ich bin heute glücklicher, sortierter. Ich brauche keine Riesenkanzlei mehr. Ich muss nicht immer gewinnen. Stattdessen suche ich nach dem Weg, der für alle am besten ist.





Deutschland sucht den Märklin-Schatz  
Weck deine Erinnerungen!



märklin

Alle Informationen  
[www.maerklin.de/schatz](http://www.maerklin.de/schatz)





## Stille, mitten im Alltag

SIMONE BRENNER,  
PSYCHOLOGIN UND THERAPEUTIN  
SPEE, REISEVERANSTALTERIN

Wir meditieren gerne zusammen, am liebsten zu Beginn des Tages, aber auch unterwegs. Im Auto, am Bahnsteig, selbst in der Schlange vor der Supermarktkasse. Wenn es unruhig oder stressig wird, ist es einfach schön, gemeinsam die Zeit anzuhalten.

Wir konzentrieren uns auf unseren Atem, auf ein Mantra, auf Themen wie Dankbarkeit, Liebe oder Vergebung. Das hilft uns, bewusster und liebevoller miteinander umzugehen. Das ist natürlich nicht immer leicht. Aber je öfter wir üben, desto weniger lassen wir uns ablenken. Man darf sich nicht zu ernst nehmen und muss einfach weitermachen.

Meditationsübungen meine Gesundheit, mein Gehirn, mein Fühlen und Handeln verändert haben. Ein technisches Protokoll meiner Verwandlung. Aber wird es die überhaupt geben?

Für meine erste Meditationslektion finde ich mich in einer Turnhalle wieder. Um mich herum gestresste Mütter, gestresste Lehrer, gestresste Büroangestellte. Sie können nicht mehr ruhig schlafen, sagen sie. Ihr Chef mache sie wahnsinnig, sagen sie. Darum lassen sie sich in ein strafes Mammutprogramm einspannen, das Rettung verspricht.

Neun Monate ReSource: drei dreimonatige Meditationsmodule, bestehend aus je zwei neuen Techniken. Jeden Tag üben, jede Woche Unterricht. Und drei Wochenenden in Rheinsberg, ein Idyll zwischen Schlosspark und Seenlandschaft.

Ich verbiege meinen Rücken in eine ungewohnt aufrechte Haltung. Von den knapp 200 Probanden und wissenschaftlichen Mitarbeitern macht Trainerin Isabella auf dem Sitzkissen die beste Figur. Gefolgt von den anderen 16 ReSource-Lehrern. Isabella referiert gelassen und regungslos im Lotossitz. Ich ahme sie nach, mir schlafen die Beine ein. An meinem rechten Schulterblatt brennt ein Muskel, den ich bis jetzt noch nicht kannte. Isabella spricht von einer Methode, die unsere Mitte stärken soll, wenn uns der reißende Strom der Nachrichten, Aufgaben und Erwartungen fortzuspülen droht. Die Methode heißt Atmen. Atmen will ich auch und nicke. Die Probanden um mich herum nicken mit. Bewusstes Atmen ist die Grundlage des Projekts, sagt Isabella. Es soll uns in der Gegenwart verankern. Das erste Modul des ReSource-Programms heißt deshalb „Präsenz“.

---

### MODUL »PRÄSENZ«\*

Die Teilnehmer sollen zur Ruhe kommen und sich ganz auf den Augenblick konzentrieren.

Techniken: Atemmeditation und Bodyscan.

---

DENN WER SEINEN Körperzustand bewusst wahrnimmt, der erkennt den Augenblick, heißt es. „Achtsamkeit“ nennen Forscher die Konzentration auf das Hier

\*Details zur Studie s. Grafik auf Seite 54/55

und Jetzt. Und wer im Moment lebt, ist glücklich. Studien belegen das.

Das leuchtet ein. Wenn mich mein Terminplaner unter Druck setzt, lenke ich mich mit Erinnerungen ab. Meist denke ich dann an Deadlines, die ich versäumt, an Hausaufgaben, die ich aufgeschoben, an Menschen, die ich enttäuscht habe. Ich ersetze Stress durch Stress. Am Augenblick lebe ich vorbei. Seitdem ich in Berlin wohne, bin ich hektischer, miesepettriger und desinteressierter geworden. In der Stadt der Heimatlosen ist mir alles zu viel, wenn ich durch die Straßen zu einem Termin hetze, den Blickkontakt scheue, kaum etwas um mich herum wahrnehme. Manchmal weiß ich gar nicht, wen ich zuerst ignorieren soll.

Ich will gern achtsamer sein. Meine Welt wahrnehmen. Mein Bewusstsein entwickeln.

Also dann. Beginne zu atmen, sage ich mir.

#### ATEMMEDITATION

Die Aufmerksamkeit ruht ganz auf dem Atem. Sobald Gedanken und Gefühle auftauchen, wird die Konzentration wieder sanft zurück auf die Atmung gelenkt.

„LENKE DEINE Aufmerksamkeit auf den Punkt, wo du gewohnt bist, den Atem zu spüren“, sagt Isabella. „Begleite die Atemwellen. Vom Beginn des Einatmens bis zum Ende des Ausatmens. Und durch die Pause dazwischen.“

Es könnte so einfach sein. Doch die Gedanken spülen mich aus dem Raum.

Bilder, Erinnerungen, Fantasien. Sie entführen mich erst in die Vergangenheit, dann in die Zukunft und wieder zurück. Ich rieche Parfüm, blinzele kurz, vor mir die Studentin mit der weinroten Strickjacke und der Ballonhose. Blickkontakte angeln. Sie könnten das ständige Schweigen erträglicher machen. Ich höre knurrende Mägen, schniefende Nasen. Vor meinem inneren Auge sehe ich ein rotes Nachrichtenband, das meine Gedanken verschriftlicht. Ich säe Zweifel. Soll ich Erlösung finden, indem ich einfach nur atme?

Tagelang passiert gar nichts. Zu Hause, wo ich mir mit meinem Sitzsack und



## Die Kluft zwischen Wissen und Tun

PHILIPP BRANDSTÄDTER, JOURNALIST

Neun Monate habe ich im ReSource-Projekt intensiv meditiert. Nein, ich habe dadurch nicht zum großen Glück gefunden. Aber ich weiß nun besser, wer ich bin, was ich kann, was ich will und was nicht. Meine Heimat, mein Anker, meine Kraftquelle: Alles liegt nur in mir selbst und hängt von nichts und niemand anderem ab. Das schmerzt manchmal, macht die Dinge aber meist leichter. Nur gibt es eine Kluft

zwischen Wissen und Tun: Ich weiß, was ich tun müsste, wenn ich mal nicht klar komme. Aber seit Abschluss des Projekts meditiere ich nur noch selten.

Diese Haltung ist natürlich Quatsch. Ich kann auch kein Klavier in den vierten Stock schleppen, nur weil ich theoretisch weiß, wie das geht. Wenn ich glücklich und genügsam sein will, muss ich mein Gehirn entsprechend trainieren.

drei Kissen ein Meditationsprovisorium gebaut habe, spricht Coach Axel via Smartphone zu mir. Jeder von uns hat so ein „Medifon“ bekommen. Es zeichnet unsere Übungen auf, erinnert uns an Fragebögen und spielt die Tonspuren ab, die die Lehrer für die Anleitungen zu Hause eingesprochen haben.

Das Telefon ahnt nicht, dass ich die vorgegebene Meditationszeit einfach nur mürrisch absitze. Genauso wie die wöchentlichen Gruppentreffen in der Charité.

Den meisten Probanden geht es ähnlich, erzählen sie. Sie sind angestrengt, haben hohe Erwartungen an sich, wollen gute Daten liefern. Genau, wie es das Leistungsprinzip verlangt. Genau, wie Meditation nicht funktionieren kann. Bis wir vor lauter Konzentrationskrampf weg-dämmern.

Doch genau in dieser Zwischenwelt zwischen Traum und Bewusstsein gibt es jene Momente. Dort lösen sich Hast und Zweifel durch Ruhe und Genügsamkeit ab. Etwas verändert sich. Ich bin begeistert: Jetzt meditierst du endlich! Wie wird das erst sein, wenn du die Techniken perfektioniert hast? Bist du dann wacher, leistungsfähiger, glücklicher?

Und schon bin ich wieder meilenweit vom Augenblick entfernt.

„Wenn deine Aufmerksamkeit gewandert ist, dann lenke sie zurück zum nächsten Atemzug“, sagt Axel.

Die hellen Momente häufen sich. Sie motivieren mich zum Üben. Langsam erschließt sich mir der Fokus auf die Atmung. Sie lenkt die Wahrnehmung von meiner Umgebung in meinen Körper.

Atmen ist eine gute Sache, finde ich, Kontraktion und Entspannung, es ist, als ob ich einen Muskel trainieren würde.

In meinem Kopf tut sich etwas.

Im Park unter rauschenden Blättern. Ihr Grün ist bereits dem Rot und Gold gewichen, doch die Luft fühlt sich immer noch nach Sommer an. Ich bin hier: nicht gestern oder morgen, sondern jetzt. Zum ersten Mal. Liege im Gras und sinke mit jedem Atemzug tiefer in den Boden.

Ich übe „interozeptives Gewahrsein“. So heißt das. Per Bodyscan. Der zweiten Übung, die ich im Modul „Präsenz“ neben der Atemmeditation an jedem Tag der Woche trainieren soll.

### BODYSCAN

Die Aufmerksamkeit wandert nach und nach durch jeden Körperteil und registriert jede Empfindung, ohne sie zu bewerten.

„RICHTE DEINE Aufmerksamkeit auf deine Zehen des linken Fußes“, flüstert Axel durch die Kopfhörer. Von den Zehen aus reise ich durch meinen Körper. Nehme Kribbeln, Taubheit, Wärme wahr. „Spüre tief in dein linkes Kniegelenk hinein“, flüstert Axel. Igitt. Es ist mehr ulkig als angenehm, die Nuancen der Körperempfindungen zu unterscheiden. „Sei einfach eine Antenne, die alles wahrnimmt, ohne die Wahrnehmung zu bewerten“, flüstert Axel.

Die Übungen machen mich ruhiger, gelassener, genügsamer. Meinen Alltag verändern sie auch. Ich registriere mehr Details in meiner Umgebung. Die Giebel und Sockel von Häusern, an denen ich schon hundertmal vorbeigefahren bin. Die Verästelungen der Bäume im Park. Das Atmen stärkt meine innere Mitte. Und beim Sport funktioniert mein Körper wie von allein, so scheint es. Meine Joggingstunde ist auf einmal 20 Minuten kürzer und die Hanteln im Fitnesscenter sind leichter als in der Woche zuvor.

Die Verwandlung geht schnell. Langsam wird sie mir unheimlich.

Seit zwölf Wochen im ReSource-Projekt. Atmen, Bodyscannen und Stillsitzen kriege ich mittlerweile hin. Ich finde mich erneut in Rheinsberg wieder. Retreat, Runde zwei. Das nächste Modul für meine Gruppe heißt „Perspektive“. Es soll die Fähigkeit, mich in andere hineinzuversetzen, schulen.

### MODUL »PERSPEKTIVE«

Die Teilnehmer lernen, ihr eigenes Denken und Handeln zu beobachten und die Perspektiven anderer Menschen nachzuvollziehen. Techniken: Gedankenmeditation und Perspektiv-Dyade.

AB JETZT BEOBACHTEN WIR unsere Gedankenwelt. Diesen kaum greifbaren Wirrwarr, den ich bis dato abschütteln musste, weil er mich von der Achtsamkeit

abgelenkt hat. Gedanken beobachten sei wichtig, meint Trainerin Susanne. Denn bevor wir im dritten Teil unser Mitgefühl schulen, müssten wir erst einmal mit uns selbst klarkommen. Das leuchtet ein: Fällt der Luftdruck in der Flugzeugkabine, ziehen wir zuerst uns selbst die Sauerstoffmaske über.

### GEDANKENMEDITATION

Die Teilnehmer lernen, ihr eigenes Denken und Handeln zu beobachten und die Perspektiven anderer Menschen nachzuvollziehen.

MEINE ERSTE Gedankenmeditation ist eine einzige Enttäuschung. Von wegen die Gedanken sind frei! Von wegen tausend Ideen schießen uns auf einmal durch den Kopf! Ich komme gerade mal auf sieben. Sie wiederholen sich nur in einer Endlosschleife. Mein Job, meine Partnerin, meine Freunde, mein Job, die letzte Party, ein Haushaltsplan, mein Job.

An den Gedanken kleben meist Urteile, die ich nie ernsthaft hinterfragt habe. Und die ich von anderen übernommen habe. Du verschwendest zu viel Zeit! Du sorgst nicht genug für deine Zukunft! Du lebst zu ungesund!

Mir wird klar, dass ich in einer Ich-muss-noch-dies-und-das-tun-Zukunft gefangen bin. Die Erwartungshaltung anderer reißt eine riesige Lücke zwischen dem Leben, das ich gern hätte, und dem Leben, das ich gern haben sollte. Ich bin schockiert.

Barfuß tragen die Teilnehmer des ReSource-Projekts ihre Brummschädel über die Wiese vor dem Hotel. Kaffeetasse in der einen Hand, Keks oder Kippe in der anderen. Wie immer schweigen wir. Wir achten auf die Länge unserer Schritte, die Geräusche, die Grashalme zwischen den Zehen. Eine Familie spaziert an uns vorbei.

„Was machen die Leute da auf dem Rasen?“, fragt das Kind. „Guck da nicht so hin, die sind behindert“, antwortet die Mutter.

Was wir da tun, ist nicht normal. Normal ist, auf der Straße mit einem Knopf im Ohr in leuchtende Geräte hineinzufaheln. Normal ist, sich mit hundert Dingen

gleichzeitig zu beschäftigen, um nicht über sich selbst nachdenken zu müssen.

Trainerin Susanne lächelt. Susanne lächelt eigentlich immer. Man könnte meinen, es sei aufgesetzt. Mein Urteil. Meine Schuld, dass ich das meine. Die hagere kleine Frau gestikuliert schon die nächste Technik in den Raum hinein: eine Dyade. Dabei handelt es sich um eine Meditation zu zweit. Augenbrauen werden gehoben, Köpfe geschüttelt. Susanne lächelt.

#### PERSPEKTIV-DYADE

Meditation zu zweit: Ein Partner beschreibt ein Alltagserlebnis aus einer seiner inneren Rollen heraus, der andere vollzieht die Erzählperspektive unvoreingenommen nach. Nach fünf Minuten tauschen beide.

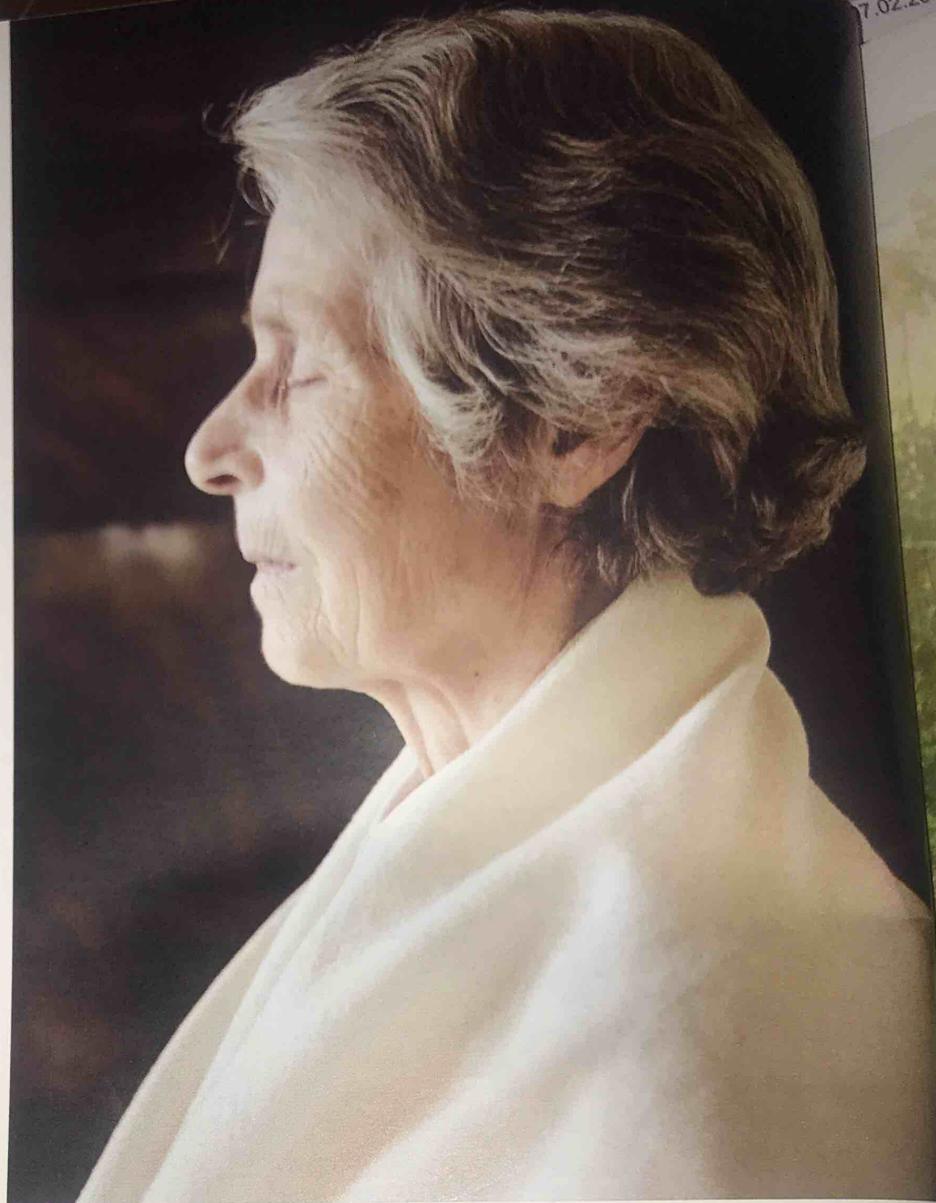
WIR SEIEN SOZIALE WESEN in Beziehungsgefügen, betont sie. Im Lauf unseres Lebens nehmen wir verschiedene Rollen ein, die zu Anteilen unserer Identität würden. Wir seien Kinder, Freunde, Partner, Berufstätige, Eltern. Bestimmte Rollen für bestimmte Menschen, die ihre eigene Sicht auf uns entwickeln. Und uns gern mit unseren Rollen verwechseln.

Der unfreundliche Kontrolleur in der Bahn. Die lahme Oma vor uns an der Supermarktkasse. Das plärrende Kind in der Nachbarwohnung. In Stresssituationen werden sie schnell als durch und durch unangenehme Menschen abgeurteilt.

Also beginnen wir als Erstes, unsere eigenen Rollen besser zu verstehen. Ich schreibe die typischen Anteile meiner Persönlichkeit auf Pappkarten. Der Faulpelz, der Angsthase, der Kontrollfreak. Der Beobachter. Der ist omnipräsent. Immer ein bisschen distanziert und analytisch. Beobachten ist mein Beruf.

Und dann ist da noch der Sucher in mir. Erst als ich gedankenverloren im Bus nach Hause sitze, wird mir klar, dass es ihn gibt. Es ist der, der mich als Kind stundenlang in die Sterne starren ließ, und der, der mich jetzt aufs Meditationskissen zerrt, um dem tieferen Sinn und dem ganzen Drumherum nachzugehen.

Erkenne dich selbst. Mit der Einsicht schwingt Leichtigkeit, Gleichmut. Innerer



## Nicht ganz im Irdischen

IRENE MARR, RENTNERIN

Ich habe das große Glück, alt zu sein und Zeit zu haben. Seit 20 Jahren meditiere ich. Anfangs unregelmäßig, denn da war immer dieses Denken, Denken, Denken. Dabei ist Regelmäßigkeit doch wichtig, am besten meditiert man immer zur gleichen Zeit. Ich zum Beispiel morgens nach dem Aufwachen, wenn die Seele noch nicht ganz im Irdischen ist. Die innere Stille ist der wertvollste Moment: frei von Gedanken, pures geistiges

Sein. Dieses Nichts ist eine Offenbarung für mich.

Auch wenn wir sterben, wird dieses Nichts kommen. Ich habe schon einige Menschen bis zum Tod begleitet, es lag immer ein großer Frieden in ihren Gesichtern, ein Loslassen von materiellen Werten. Wenn man beim Meditieren nichts denkt, nichts wünscht, ist man in einem ähnlichen Zustand. Mit Wollen lässt sich das nicht erreichen. Man muss sich hinsetzen und warten.

## Inneren Frieden finden

ISABEL VIRAMO VON ROON, PSYCHOTHERAPEUTIN UND  
MEDITATIONSLEHRERIN

Ich meditiere seit über 30 Jahren. Gern gehe ich dazu auf Friedhöfe. Sie sind friedvoll, geräumig und still. Auch buddhistische Mönche kommen dorthin, um zu meditieren oder Vorträge zu halten. In Berlin juckt das niemanden. Ein paar Spinner sieht man ja an jedem Ort.

Der Tod ist ein wichtiges Thema in der Meditation. Darüber entwickeln wir einen realistischeren Zugang zu

unserer körperlichen Existenz. Den können wir mit unserer Sehnsucht nach der ewigen Jugend auch ganz gut gebrauchen.

Durch die Meditation gewinne ich Kraft. Ich kann mich neu ausrichten, innerlich heilen. Dinge, die mir widerfahren, halte ich aus, gebe ihnen Raum. Auf diese Weise bin ich unabhängig von anderen Menschen und deren Urteilen.



Frieden. Und die Reise geht gerade erst los. Glaube ich.

Ich sitze einem bärtigen Mann mit Brille und Norwegerpulli gegenüber. Wir haben noch nie ein Wort miteinander gewechselt, aber vertrauen einander nun in einer Dyade an. Wir sollen aus einer Rolle heraus ein Erlebnis erzählen. Ich habe das Bedürfnis, mein Gegenüber zu unterhalten. Ich schauspielere, anstatt mich um mich selbst zu kümmern.

Beim Mittwochtreffen klärt die Trainerin die Dyaden-Sache auf: Aus verschiedenen Rollen heraus zu sprechen lässt uns verstehen, dass wir und jeder andere nur eine Wirklichkeit konstruieren und dass diese aus jedem Anteil heraus ganz anders aussehen kann. Es reicht aber nicht, das einmal festzustellen, das müsse wie ein Muskel trainiert werden. Sowohl das Sprechen aus wechselnden Anteilen als auch das Zuhören und Verstehen, was nicht zwingend Gutheißen bedeuten muss.

Die Leute aus der Gruppe werden interessanter. Olaf, den ich als verbitterten Fachangestellten abgespeichert hatte, arbeitet in Wirklichkeit als Didgeridoo-Spieler für Wachkoma-Patienten. So kann man sich täuschen.

Mit den Dyaden tun sich die meisten von uns anfangs schwer, mit der unmeditativen Art, mit dem Sinn. Aber dann lieben sie es zuzuhören, sich in den Rollen auszutoben, lieben es, dass ihnen niemand ins Wort fällt.

Im Max-Planck-Institut wird mein Kopf gescannt, schon zum dritten Mal. Die Neurowissenschaftler wollen sehen, wie die Meditation meine Hirnstruktur verändert. Zuvor haben sie mit Stromschlägen meine Schmerzgrenze getestet, mit Fotos von verletzten Kriegsoffizieren und verkohlten Leichen mein Mitgefühl, mit einer Horrorwelt im virtuellen Raum meine Angstreaktion. Beinahe hätte ich panisch die Kabel aus meinem 3-D-Helm gerissen. Jetzt liege ich in der Röhre. Zeit zum Nachdenken, über mich, das Projekt und die guten Vorsätze für das neue Jahr.

Zwischendurch dachte ich wirklich, meine Mitte gefunden zu haben. Ich glaubte, ein neues Weltbild zu entwickeln und meine Mitmenschen daran teilhaben lassen zu müssen. Schlaue Ratschläge für alle. Glückskeksweisheiten.

# Meditation: Was wirkt wie?

Die weltweit größte Meditationsstudie zeigt, wo die jeweiligen Stärken verschiedener mentaler Techniken liegen

## DIE MEDITATIONSTECHNIKEN ...

Das ReSource-Projekt des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften vergleicht drei Meditationsmodule: Sie heißen Präsenz, Perspektive und Affekt, dauern jeweils drei Monate und bestehen stets aus zwei Übungen.

### PRÄSENZ

Verbesserung von Aufmerksamkeit und Körperwahrnehmung: Durch klassische Achtsamkeitsübungen sollen die Teilnehmer zur Ruhe kommen und sich ganz auf den Augenblick konzentrieren.



#### ATEMMEDITATION

Die Aufmerksamkeit ruht auf dem Atem: Sobald Gedanken und Gefühle auftauchen, wird die Konzentration wieder sanft auf die **Atmung** zurückgelenkt.  
DAUER: 10 Minuten

#### BODYSKAN

Ausgehend vom linken Fuß, wandert die Aufmerksamkeit nach und nach durch **alle Körperteile** und registriert jede Empfindung, ohne sie zu bewerten.  
DAUER: 20 Minuten

### PERSPEKTIVE

Schulung der sozio-kognitiven Fähigkeiten: Die Teilnehmer lernen, ihr eigenes Denken und Handeln zu beobachten und die Perspektiven anderer Menschen nachzuvollziehen.



#### GEDANKENMEDITATION

Die Gedanken werden kategorisiert, etwa nach Vergangenheit/Zukunft, negativ/positiv, selbst/andere. Ihr Kommen und Gehen wird beobachtet, ohne zu reagieren -- so soll **innere Distanz** entstehen.  
DAUER: 20 Minuten

#### PERSPEKTIV-DYADE

Meditation zu zweit: Ein Partner beschreibt ein Alltagserlebnis aus einer seiner **inneren Rollen** heraus, der andere vollzieht die **Grüßperspektive** unvoreingenommen nach. Nach fünf Minuten tauschen beide.  
DAUER: 10 Minuten

### AFFEKT

Stärkung von Mitgefühl, Dankbarkeit und Fürsorge: Die Teilnehmer üben, sich selbst und anderen wohlwollend zu begegnen und auch mit schwierigen Emotionen umzugehen.



#### HERZMEDITATION

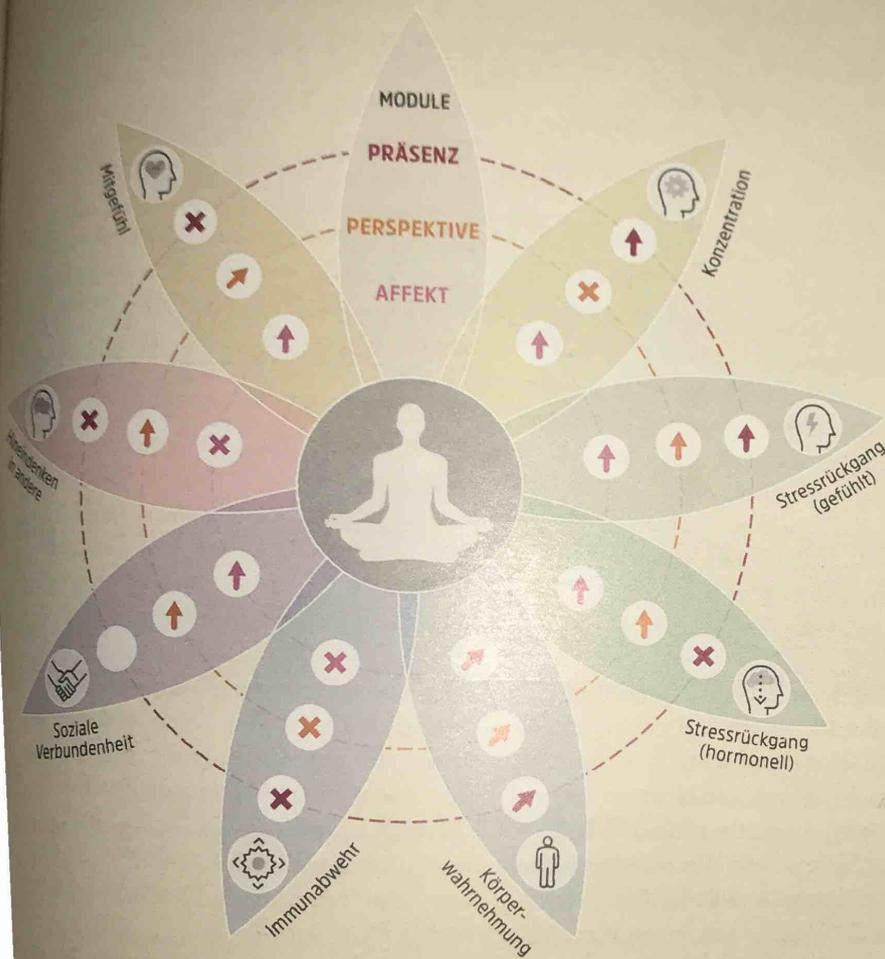
Man stellt sich ein geliebtes Wesen vor und dehnt das **Gefühl von Wohlwollen** immer weiter aus: erst auf sich selbst, dann auf Freunde, auf schwierige Mitmenschen bis hin zu Fremden.  
DAUER: 20 Minuten

#### AFFEKT-DYADE

Meditation zu zweit: Ein Partner beschreibt wie er ein positives oder negatives Erlebnis **emotional und körperlich** empfunden hat, der andere hört empathisch zu. Nach fünf Minuten tauschen beide.  
DAUER: 10 Minuten

## ... UND IHRE WIRKUNG AUF KÖRPER UND GEIST

↑ Starke Verbesserung  
 ↗ leichte Verbesserung  
 ✕ keine Veränderung  
 ○ keine Messung



### DIE WICHTIGSTEN ERGEBNISSE

Wie drei Übungsmodule steigern die **Körperwahrnehmung** und senken das Empfinden von **sozialem Stress**. Die hormonelle Stressreaktion, gemessen am Cortisolspiegel, wird jedoch durch die Module „Perspektive“ und „Affekt“ verringert – dank ihrer

„Dyaden“ genannten Partnermeditationen, die auch die **soziale Verbundenheit** fördern. Wie erhofft, stärkt das Modul „Perspektive“ auch die Fähigkeit, sich in andere **hineinzudenken**, das Modul „Affekt“, mit anderen **mitzufühlen**.

Meine Freunde sind wegen der Studie längst skeptisch geworden. Sie fürchten, ich sei einer Hirnwäsche zum Opfer gefallen, würde mir bald den Schädel rasieren und mich in orangefarbene Tücher hüllen. Sie finden, Ruhe und Gelassenheit ließen mich nur Wurzeln ins Sofa schlagen. Kollegen haben gefragt, was denn nicht stimme. Ich sei in letzter Zeit so wortkarg, würde überhaupt nicht mehr lästern oder gehässig sein. Was sei denn bloß aus den ganzen politisch unkorrekten Randgruppenscherzen geworden.

Auf einmal wurde es mir zu eng in Berlin. Die Leute in der Bahn, mit ihrem dicken Fell und ihren Scheuklappen, sie machten mich rasend. Smartphone-Zombies, unaufmerksam, lieb- und leblos. Ich passe hier nicht mehr hin. Ich weiß nicht, wohin sonst, zweifle. Der MRT-Scanner surrt und pocht mich in Trance.

ERSCHÖPFT UND RATLOS fahre ich ins letzte Retreat. Noch einmal Rheinsberg. Die Auszeit tut gut. In der Turnhalle liegen Taschentuchboxen aus. Für die Leute, die nah am Wasser gebaut sind, erklärt Coach Ulrike. Die letzte Phase von ReSource behandle nämlich die Regulation von Emotionen und das Mitgefühl, sagt Ulrike. Als Psychotherapeutin sei sie davon ein Fan. Es geht ans Herz.

#### MODUL »AFFEKT«

Die Teilnehmer üben, sich selbst und anderen wohlwollend zu begegnen und auch mit schwierigen Emotionen umzugehen. Techniken: Herzmeditation und Affekt-Dyade.

ZU BEGINN der Studie war mir die Sache mit dem Mitgefühl nicht so wichtig. Das Leid in mir und um mich herum hält sich in Grenzen, meinte ich; das konnte ich bislang ganz gut bewältigen, ohne mich bewusst um mehr Mitgefühl bemühen zu müssen. Doch was Ulrike anspricht, passt gerade ziemlich gut zu meiner Hilflosigkeit. Sie sagt, prosoziales Verhalten sei Teil einer Lebenseinstellung und werde mit körpereigenen Opiaten belohnt. Der Wunsch, das Leiden anderer zu mindern, sei die Grundlage für ein friedliches Miteinander.

## Eine Studie der Superlative

Das ReSource-Projekt ist die umfangreichste und längste nicht religiöse Studie zur Wirkung von Meditation und mentalem Training

**LEITUNG:** Im Jahr 2007 initiiert von der Neurowissenschaftlerin Tania Singer, durchgeführt von ihrer Abteilung „Soziale Neurowissenschaft“ am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig

**KOSTEN:** Mehrere Millionen Euro, finanziert vom Europäischen Forschungsrat und der Max-Planck-Gesellschaft

**TEILNEHMER:** 241 Meditationsanfänger in Berlin und Leipzig, dazu zwei Kontrollgruppen von insgesamt 90 Leuten, die nicht meditiert haben

**LAUFZEIT:** Von April 2013 bis Mai 2014 tägliche mentale Übungen, wöchentliche Gruppentreffen, drei Wochenend-Retreats, Nachuntersuchungen vier und zehn Monate später

**DATEN:** Pro Teilnehmer rund 90 verschiedene Maße zur Erfassung von Genetik, Hormonen, Stress, Gehirn, kognitiven und emotionalen Fähigkeiten, Persönlichkeit und Verhalten

**NEUHEITEN:** Studiendauer und -umfang; Vergleich verschiedener Trainingsmodule; Partnermeditationen („Dyaden“); Alltagsbegleitung durch Smartphones; neu entwickelte Computerspiele, virtuelle Welten und Aufgaben für den Scanner

**TEAM:** 17 Meditationslehrer, mehr als 20 wissenschaftliche Mitarbeiter, mehr als zehn Forschungsassistenten und Projektkoordinatoren

Und das sei uns in dem momentanen Leistungssystem ein bisschen abgegangen. Dort, wo nur der Wettbewerb belohnt wird, gehe die Bindung zu den Mitmenschen und der Zugang zu den Emotionen verloren. Die Folge: Stress, Burnout, Sprünge aus dem Bürofenster im zehnten Stock.

„Richte deine Aufmerksamkeit auf den Herzraum und spüre die natürliche Atembewegung“, sagt Ulrike. „Dann nutze deinen persönlichen Zugang zum Herzen, damit es sich öffnen kann.“

### HERZMEDITATION

Man stellt sich ein geliebtes Wesen vor und dehnt das Gefühl von Wohlwollen immer weiter aus: erst auf sich selbst, dann auf Freunde, auf schwierige Mitmenschen bis hin zu Fremden.

**MEIN ZUGANG** ist Henriette, meine adipöse Katze. Die schnurrende Inkarnation des Gleichmuts. Und zwar gute zwölf Pfund davon. Wenn ich an Henriette denke, dann ist die Welt gleich ein bisschen flauschiger. „Wende dich nun dir selbst zu und schenke dir liebevolle Selbstzuwendung“, sagt Ulrike weiter. Und dann kommen vier Glücksekwünsche, die mich einfach umhauen, weil sie die Schnittmenge aller menschlichen Bedürfnisse bilden – auch wenn sie etwas gestelzt sind. „Möge ich glücklich sein“, spricht Ulrike vor. „Möge ich mich sicher und geborgen fühlen. Möge ich gesund sein.“ Und ein Satz für mich: „Möge ich unbeschwert leben.“

Mir wird warm ums Herz. Ich kann die Hitze in meinem Brustkorb spüren. Ein breites Lächeln auf meinem Gesicht. Ich weite die Wärme aus, erst auf meinen Körper, dann auf die Meditierenden um mich herum, dann auf meine Lieblingsmenschen, und noch weiter. Mitgefühl für alle. Die Energie wird schwächer, je weiter ich ihre Dosierung strecke. Dann schwindet meine Kraft, es ist schwierig. Trotzdem habe ich ein bisschen Glückseligkeit entfacht, einfach so, ohne Lieblingssong, ohne Blick aufs Meer, unabhängig. Ich bin hin und weg. Erst war ich von der Achtsamkeit überrascht, jetzt vom Glück.

Kann ich das noch verstärken? Werde ich nächsten Monat zu einem Perpetuum

mobile des Glücks und verpuffe dann in einer Energiewolke? Klar ist: Mein emotionales Spektrum kann ich noch erweitern. Das merke ich bei der neuen Dyade.

### AFFEKT-DYADE

Meditation zu zweit: Ein Partner beschreibt, wie er ein positives oder negatives Erlebnis emotional und körperlich empfunden hat, der andere hört empathisch zu. Nach fünf Minuten tauschen beide.

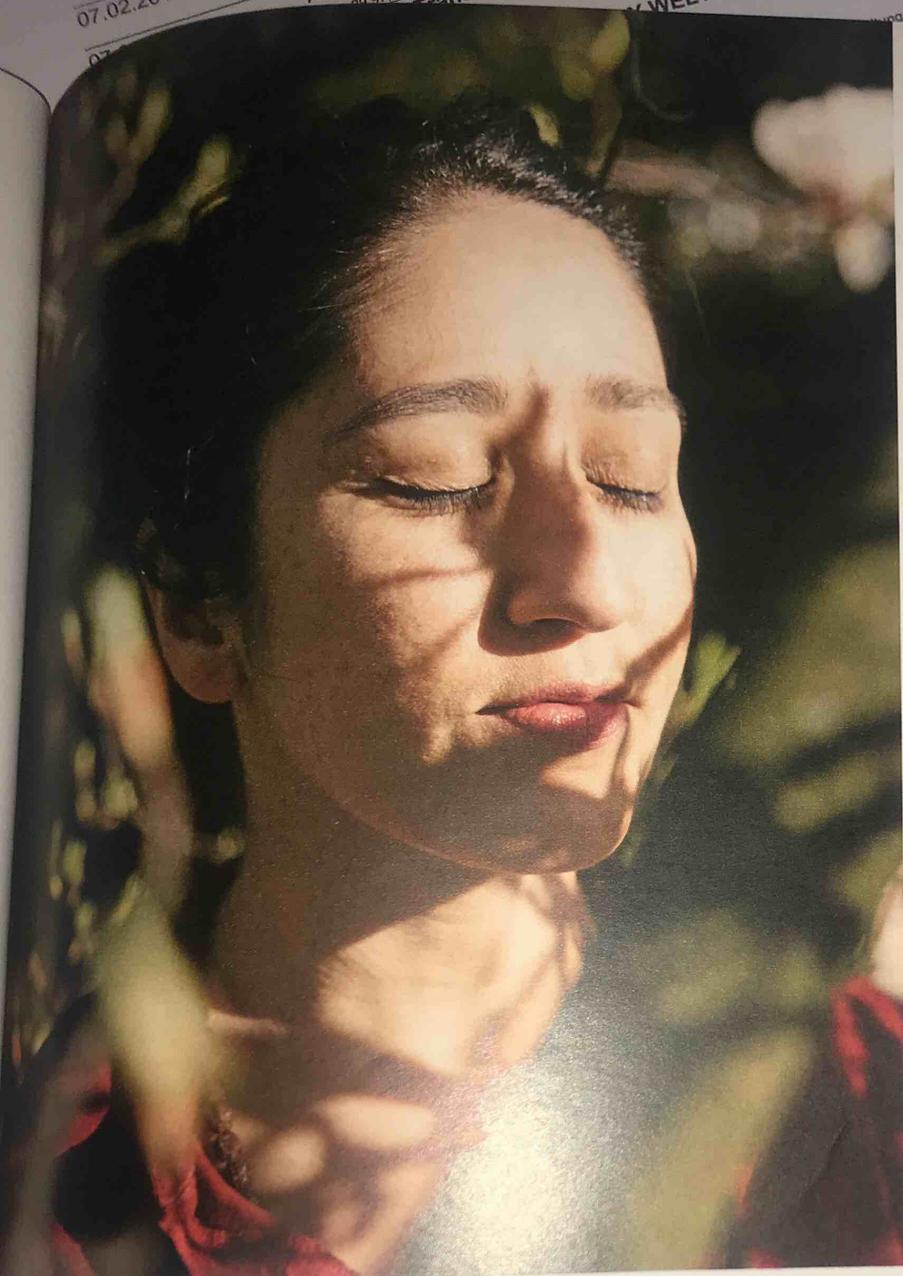
**ICH MUSS** Thorsten beschreiben, was für mich angenehme und unangenehme Gefühle sind. Auf die schwierigen kann ich mich nicht besinnen. Bei den positiven merke ich, dass ich mir im Überschwang meist peinlich bin, wenn ich kichere und Blödsinn rede. Lieber sind mir die ruhigen, schönen Gefühle, auf einer Wellenlänge mit meinen Jungs, auf dem Hügel, ein Bier, ein Lächeln, eine Karmawolke. Thorsten versteht das und hat Tränen in den Augen.

**ES IST FRÜHLING**, die Kirschbäume sind übersät von rosafarbenen Blüten, vielleicht seit Wochen schon. Mir fällt es zum ersten Mal auf. Die Achtsamkeit im Alltag lässt zu wünschen übrig. Ich komme gar nicht auf die Idee, an mein Herz zu denken und an gute Wünsche für Fahrgäste in der U-Bahn. Aber ich bin gut drauf, vielleicht ist das ja schon etwas. Den anderen geht es auch so. Die Herzmeditation ist schön, das gute Gefühl funktioniert quasi mit einem Fingerschnippen. Die Dyaden mit Alex sind witzig. Cooler Typ, ein Punk, ein Kind, ein Filmspinner. Wir erzählen uns keine schwierigen Geschichten, es ist nichts mehr schwierig.

Der Druck von außen, die Macht schlechter Gedanken, der Stress, alles nicht mehr so schlimm. Ich mache kaum noch Sport, gehe nicht raus, denke nicht nach, stehe nur arrogant über den Dingen, über den Problemen, fühle mich besser als der Rest. Wenn ich Leute sehe, die sich fleißig 14 Stunden am Tag überarbeiten, dann denke ich: Macht ihr mal.

Wo soll das hinführen? Ich zweifle.

„Ich glaube, wir haben uns da eine Horde kleiner Egozentriker gezüchtet“, sagt Christina aus dem Labor.



## Meditation, verknüpft mit Yoga

ANURADHA SETH HANIG, YOGA-LEHRERIN

Wenn die Magnolie blüht, mache ich gern Yoga im Garten. Dabei entsteht eine besondere Energie. Ich werde eins mit der Natur, mit Gott. Ich fühle mich geerdet und weniger gestresst.

Yoga ist Teil meines Lebens, jeden Tag. Yoga hilft mir, tiefer zu atmen, ruhiger zu denken, besser mit Problemen umzugehen. Die Übungen sind wie ein Werkzeug, um Zufrie-

denheit, Dankbarkeit und Glück zu erlangen. Meditation ist damit eng verknüpft. Erst entspanne ich meinen Körper und Geist, danach konzentriere ich mich auf mich und analysiere, was mich bewegt und warum.

Das Ziel ist Selbsterkenntnis. Und die kommt nicht über Nacht. Sie braucht viel Übung, führt aber zu überraschenden Einsichten und einer besseren Lebensqualität, auch im Miteinander.

Beim letzten Training reflektieren wir noch mal. Lothar hat seine Ernährung umgestellt, Ute Frieden mit ihrer sterbenden Mutter gefunden, Olaf hat sich das Rauchen abgewöhnt, Doris hat keine Kopfschmerzen mehr. Wir können unsere Gedanken ordnen, unsere Mitte finden. Aber in dieser Mitte sind die meisten von uns hängen geblieben. Vielleicht braucht es für das Mitgefühl doch mehr als nur ein paar Wochen Training.

Wir planen, wie wir weiter meditieren können. Mit den Tonspuren vom Medifon? Oder traut sich jemand von uns die Anleitung zu? Den Raum der Charité können wir vorerst weiter benutzen.

AUF DEN DIELEN klebt Konfetti. Ich verfrachte Flaschen und Gläser in die Küche, ziehe einen Müllsack hinter mir her. Zu meiner Geburtstagsparty waren alle da. Meine Freunde haben mir die neue Hippie-Attitüde verziehen. Und ich habe mir die Meditationspredigten auf der Feier verkniffen. Was gar nicht so einfach war, denn mir sind permanent irgendwelche Zen-Ratschläge durch den Kopf gerauscht. Dass es hilfreich ist, sein dickes Fell abzugeben, wenn man mehr wahrnehmen möchte. Dass es leichter ist, hinter den Wasserfall der Gedanken zu treten und ihn vergnügt zu beobachten, anstatt sich von ihm ertränken zu lassen. Dass es nicht darum geht, ein Ziel zu erreichen. Sondern darum, eine Haltung zu kultivieren.

Eine halb leere Packung Studentenfutter, wieder sind nur die Rosinen übrig geblieben. Ich picke mir eine aus der Tüte heraus und kaue zaghaft darauf herum. Prüfe ihren Geschmack, ihre Konsistenz. Rosinen haben Kerne. Ist mir nie aufgefallen. Ich nehme noch eine, fühle ihre Struktur, rieche an ihr, halte sie ans Ohr. Sie macht Geräusche. Rosinen knistern, hätten Sie's gewusst? 🌍

---

Zuletzt hat **PHILIPP BRANDSTÄDTER** für GEO die schmerzhafteste Genesung seiner magersüchtigen Freundin protokolliert (Ausgabe 04/2016).

**ROMAN PAWLOWSKI**, Fotograf, hat für GEO bereits Schlafende (12/2016) und einen Hypochonder (11/2017) porträtiert.