

Achtsamkeitsmeditation und psychische Gesundheit

Am 31. Januar 2014 sprach der Sandspieltherapeut und Buddhismuslehrer Martin Kalff im Songtsen House über Achtsamkeitsmeditation und ihre Auswirkung auf unsere Gesundheit. Während das Verständnis des Begriffs "Achtsamkeit" variieren kann, scheint das Meditieren nicht nur in der individuellen Erfahrung, sondern auch gemäss diversen medizinischen und psychologischen Studien einen wohltuenden Einfluss auf unseren Körper und Geist zu haben und findet heute seinen Platz in der therapeutischen Praxis.

Achtsamkeitsmeditation in der Form der Vipassana- oder der Samatha-Meditation erfüllt das Bedürfnis nach Ruhe und führt weg von Gedanken und Kommentaren.

Achtsamkeit oder Gewahrsein (Pali: *Sati*) wird im Tibetischen mit *Drenpa*, sich erinnern, übersetzt. Der indische Gelehrte Vasubandhu (4. Jh. u. Z.) beschreibt die fünf Geistesfaktoren, die aktiviert werden, wenn wir über ein Objekt Gewissheit erlangen wollen:

1. Hinwendung (erwachendes Interesse)
2. Wertschätzung (Ruhens des Geistes auf dem Objekt ohne Ablenkung)
3. Vergegenwärtigung (Ausrichtung des Geistes auf das Objekt, ohne sich ablenken zu lassen, tib. *Drenpa*)
4. Konzentration (vertiefte Konzentration auf das Objekt)
5. Erkenntnis (Erkennen des Objekts, tib. *Sherab*)

Der dritte Punkt des Erkennungsprozesses, etwas schon Vorhandenes zu vertiefen, es sich erinnernd zu vergegenwärtigen, ist es, der in der Achtsamkeitsmeditation geübt wird.

Häufig wird Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick bezogen; im Pali-Kanon und in der tibetischen Übersetzung hat sie als "Erinnern" aber auch einen Bezug zur Vergangenheit. So soll die Vermögen Anandas, eines Schülers des Buddha, sich an sämtliche Reden seines Lehrers erinnern zu können, auf *Sati* beruhen.

Das Ziel der Meditation im Buddhismus ist es, unseren wandernden Geist, der mit einem wilden Elefanten verglichen wird, zu bändigen und wie ein wildes Tier mit einem dicken Seil festzubinden. Wenn wir versuchen uns zu konzentrieren (auf unseren Atem oder beispielsweise auf ein Bild des Buddha), wandert der Geist weg, und wir "vergessen" sozusagen, worum es gehen soll. Als Gegenmittel dazu dient die "Vergegenwärtigung" oder "Erinnerung", die Achtsamkeit, die uns beim Objekt hält. Sie ist wichtig, um das Leben zu verstehen, um die Dinge so zu erkennen, wie sie sind (so die Übersetzung des Pali-Wortes *Vipassana*). Das heisst in der buddhistischen Sichtweise: erkennen, dass die Dinge keine unabhängige Existenz haben. Denn sobald uns die Dinge solid und permanent erscheinen, führt dies zu Anhaftung, Ablehnung, Konflikten und Leid. *Sati* oder *Drenpa*, nebst ethischen und anderen Aspekten ein Teil des Achtfachen Pfades, hilft uns, uns vom Leiden zu befreien.

Bei der Achtsamkeitsmeditation geht es gemäss Pali-Kanon darum, den Atem (oder Körperteile bzw. Organe) wahrzunehmen, ohne ihn beeinflussen zu wollen, so, wie er ist: schnell oder langsam, oberflächlich oder tief. Wir nehmen auch Geisteszustände wahr, wie sie sich im gegenwärtigen Augenblick zeigen, ohne zu werten, ohne dass lange Rattenschwänze von Überlegungen folgen würden darüber, was schief gelaufen ist und was noch getan werden muss. So nehmen wir zum Beispiel Wut mit Gleichmut wahr. Statt uns zu sagen: "Ich bin wütend" und uns womöglich darüber zu ärgern, dass wir wütend sind, verstehen wir: "Da ist Wut in mir".

Bhikku Bodhi beschreibt den Zustand als distanzierte Wahrnehmung dessen, was im gegenwärtigen Moment in uns und um uns geschieht – nicht ohne Denken, sondern ohne Urteilen oder Planen. Im Alltag ist es der kurze Moment, bevor unsere Konzepte ins Spiel kommen. Zum Beispiel die Wahrnehmung: "Da ist eine Frau". Erst dann denken wir: "Ach ja, die kenne ich, die arbeitet doch als ..."

Während im Buddhismus die Meditation zur Befreiung vom Leid und letztlich zum Erwachen verhelfen soll, ist der Zugang im Westen pragmatischer. Das Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks mit Akzeptanz ist für uns wichtig, um gesund und stressfrei zu leben – weil wir uns mit dem Gegenteil kaputt machen!

In den 1970-er Jahren entwarf Jon Kabat-Zinn ein achtwöchiges Programm, für das er Elemente der Sitz- und Gehmeditation, der Meditation über Mitgefühl sowie aus dem Yoga entnahm, um Schmerzpatienten zu helfen. Tatsächlich soll die "Mindfulness-Based Stress Reduction" (achtsamkeitsbasierte Stressverringering, MBSR) zu einer bis zu 50%-igen Reduktion der subjektiven Schmerzempfindung geführt haben; die Probanden lernten, sich nicht mehr mit dem Schmerz zu identifizieren, sondern ihn wahrzunehmen, ohne zu urteilen oder sich einzulassen. Auch bei Psoriasis und anderen Hautkrankheiten, Krebs, Herzkrankheiten, Depressionen, Schlaf- und Angststörungen oder als Prophylaxe von Burnout soll MBSR positive Effekte aufweisen. Richard Davidson veröffentlichte 2004 eine Studie, gemäss derer MBSR das Immunsystem merklich stärkt.

Auch andere Studien scheinen positive Auswirkungen von Meditation nachzuweisen. 2007 liessen Clifford Saron und Alan Wallace eine Gruppe von 60 Probanden drei Monate lang Samatha- und Mitgefühls-Meditationen praktizieren (1). Dabei wurden regelmässig physiologische Grössen wie Herzfrequenz, Muskeltonus und Hautwiderstand erfasst, Blutuntersuchungen durchgeführt und Videos zur Erkennung des emotionalen Zustands aufgenommen. Die Studie ergab, dass die Menschen achtsamer, einfühlsamer und glücklicher wurden, ihre Sinneswahrnehmung, Impulskontrolle und Kommunikationsfähigkeit verbesserten, mehr Sinn im Leben sahen und weniger unter Angstzuständen und Neurosen litten, wobei sich die Aktivität der Telomerase um 30% erhöhte, was den Alterungsprozess verzögern kann. Ähnliche Resultate erzielte die Studie von Barbara Fredricksen nach sieben Wochen Meditation mit 140 Probanden; sie fand positive Auswirkungen sowohl auf die psychische Verfassung (Wohlfühlen, Heiterkeit, Engagement) wie auch auf den Gesundheitszustand (erhöhter vagaler Tonus mit einhergehender steigender Wirksamkeit des Immunsystems usw.) (2). [Die kritische Leserin mag sich fragen, wie die jeweilige Kontrollgruppe aussah und ob nicht alleine Ruhe, Zuwendung, gute Ernährung und die Aufgehobenheit in einer Gruppe schon positive Auswirkungen auf Wohlfühl und körperliche Gesundheit hätten!]



Matthieu Ricard mit Richard Davidson

Untersuchungen am Gehirn ergaben eine Änderung der Aktivität im fMRI-Scan während der Meditation (3) bzw. anatomische Veränderungen (4) im präfrontalen Cortex bei Langzeit-Meditierenden; der präfrontale Cortex ist gemäss Hirnforschern "zuständig" für Persönlichkeitsmerkmale wie Antrieb und Aggressionshemmung und insgesamt für die Integration der Aktivität verschiedener Gehirnareale. Wenn wir vom vereinfachten Bild ausgehen, dass der Hirnstamm einem Reptilhirn und das limbische System einem Säugerhirn entspricht, während die Grosshirnrinde im menschlichen Hirn dominiert, liesse sich zugespitzt sagen, dass Meditation nicht nur

den Menschen, sondern auch das "Pferd" und das "Krokodil" in uns beeinflusst.

Diese Ergebnisse legen es nahe, Meditation auch als Prophylaxe und in der therapeutischen Praxis zu verwenden. Ein 16-jähriger Patient von Benjamin M. Segal mit Ansätzen zu einer bipolaren Störung lernte durch Bewegung, zuckerärmere Ernährung, Bodyscan und Gehmeditation, besser mit seinen Gefühlen umzugehen: Er konnte ihnen nun begegnen, statt vor ihnen davonzurennen. Er "konnte zusehen, wie es in [ihm] kocht", ohne darauf reagieren zu müssen, seine heftigen Emotionen beobachten, ohne dass sie seine Identität bestimmten. Natürlich spielen in einem solchen Prozess auch die Beziehung zum Therapeuten, Gespräche und Vertrauen eine grosse Rolle.

Martin Kalff selbst leitet seine Sitzungen in der Sandspieltherapie häufig mit einer kurzen Meditation ein. Die Klientinnen und Klienten können sich so von eben Erlebten oder gerade Geplantem lösen und ein Gefühl für ihren Körper entwickeln. Die Meditation stützt ihre Offenheit, Spontaneität und Kreativität sowie ihr Vertrauen, wonach im taktilen Umgang mit dem Sand die rechte Gehirnhälfte aktiviert und ein Beitrag zur Integration von Bewusstsein, Emotionen und Körperempfindungen geleistet werden kann.

Links

- (1) <http://mindbrain.ucdavis.edu/labs/Saron/shamatha-project/>
- (2) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156028/>
- (3) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/>
- (4) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361002/>



Martin Kalff im Songtsen House am 31. Januar 2014