Lasst Meditation eure Medizin sein ...

Zum Verhältnis von Meditation und moderner Wissenschaft: Die medizinische Forschung untersucht die Wirkungen der Meditationspraxis, Ärzte lernen diese immer mehr zu schätzen, und langjährig Praktizierende gewinnen frische Perspektiven – eine erfreuliche Entwicklung

TEXT ■ ALEXANDER PETERS

Wissenschaftliche Studien sind zu einer Art Währung geworden, mit der im Gesundheitswesen verhandelt wird, was Eingang in die Liste therapeutisch sinnvoller Maßnahmen findet und was vor allem auch erstattet wird. Daher verlangt jede Krankenkasse zwangsläufig wissenschaftliche Belege (Evidenz), ohne deren Vorhandensein eine Methode als nicht seriös angesehen und damit auch nicht bezahlt wird. Man kann zuweilen den seltsamen Eindruck gewinnen, dass Wissenschaftler, Ärzte und Krankenkassen mittlerweile mehr über Meditation zu sagen haben als Praktizierende selbst.

Aber Meditierende aller Zeiten – Mystiker, Gurus, Imame und Priester – wussten auch immer schon aus eigener Erfahrung und noch vor der Bestätigung durch moderne wissenschaftliche Forschung, dass Meditation guttut und unsere persönliche und spirituelle Entwicklung fördert. Sicher ist außerdem, dass viele Verfahren auch dann hochwirksam sind, wenn es zufällig keine wissenschaftliche Studie dazu gibt.

Bedarf die Meditation dann also überhaupt einer medizinisch-wissenschaftlichen Erforschung? Was können wir als Praktizierende durch wissenschaftliche Erkenntnisse gewinnen? Und wie wirken sich die Erkenntnisse um die Wirksamkeit der Meditation letztendlich gesellschaftlich aus? >>>

Meditation wirkt

Meditation ist längst aus dem Zwielicht herausgetreten und gehört nun zum Inventar wissenschaftlich gut erforschter und wirksamer Methoden zur Stressbewältigung und Psychohygiene. Wir haben die Evidenz, dass Meditation entspannend und beruhigend wirkt, die Herzfrequenz und den Blutdruck senkt, die Atmung vertieft, den Cholesterinspiegel und die Muskelspannung reduziert. Es zeigen sich positive morphologische Veränderungen im Gehirn, die Verarbeitung von Gedanken und die Regulierung von Gefühlen verbessert sich, und das Wohlbefinden wird insgesamt gesteigert. Meditation wirkt sich außerdem positiv auf die psychische Gesundheit, die Stimmung und die Lebenszufriedenheit aus; Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung und die Aufmerksamkeitsspanne werden gesteigert. Angststörungen, Depressionen und Schmerzwahrnehmung können durch eine regelmäßige Praxis maßgeblich beeinflusst werden.

Diese Liste ließe sich noch um viele weitere Punkte verlängern. Welches Medikament kann eine solch beeindruckende Liste positiver Wirkungen bei geringsten Nebenwirkungen aufweisen?

Das kann uns als Praktizierenden noch mal eine gute Portion Selbstsicherheit und Vertrauen in die Wirksamkeit unserer Methoden schenken. Studien haben die Wirksamkeit von Meditationstechniken hinreichend belegt, so dass Meditation nicht mehr auf einen subjektiven Placeboeffekt reduziert werden kann.

Es ist eine Freude, zu erleben, mit welcher Selbstverständlichkeit Meditation heute zum seriösen Forschungsgegenstand geworden ist und z.B. auf Kongressen wie *Meditation und Wissenschaft* (Berlin 2016) oder dem *Weltkongress für Integrative Medizin und Gesundheit* (Berlin Mai 2017) diskutiert wird. Allein in der Forschungsdatenbank *www.pubmed.com* erzielt der Suchbegriff „Meditation“ aktuell 4423 Einträge, was viel über das immense Forschungsinteresse aussagt.

Die Erkenntnisse aus der medizinisch-wissenschaftlichen Forschung haben auch wesentlich zur Breitenwirksamkeit in der Gesellschaft beigetragen. Yoga und Meditation (Meditation als Bestandteil des Yogawegs) gehören nicht mehr in die „esoterische Ecke“, sondern sie haben vom Aufwind wissenschaftlicher Bestätigung profitiert und sind salonfähig geworden. Das Bekenntnis „Ich meditiere“ kann man mittlerweile in allen Berufsgruppen und Schichten hören. Internetportale wie z.B. *headspace, 7mind* und *insight timer* dokumentieren, welchen Bedarf es für Meditationstechniken gibt und in welchem Maße diese Praktiken in modernen, stressgeplagten Gesellschaften genutzt werden.

Inspiration für die eigene Übungspraxis

Es reicht nicht allein, dass etwas als gut bestätigt worden ist, es muss auch angewendet werden.

Das Wissen um die Bedeutung und die Wirksamkeit von Meditation kann uns zum Praktizieren inspirieren und uns auch wertvolle Hinweise geben, wie wir praktizieren können. Indem wir uns mit wissenschaftlichen Erkenntnissen befassen, kann daraus neue Ernsthaftigkeit und Motivation für unsere eigene Übungspraxis entstehen.

»Die moderne Hochleistungsmedizin bedarf in ihrer technologisch unterkühlten Ausrichtung, ihren oftmals nebenwirkungsreichen Verfahren und der apparateorientierten Diagnostik dringend einer Erweiterung um Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung und Empathie, wie wir sie in der Meditation gezielt praktizieren und fördern können.«

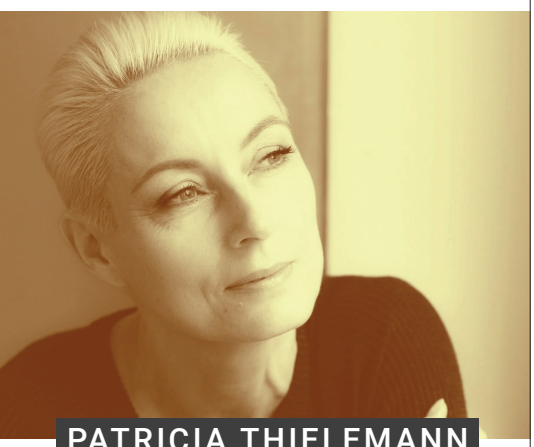
Wissenschaftler werfen zuweilen merkwürdige Fragestellungen auf, vor allem aus ganz anderen, ungewohnten Perspektiven, die uns wach machen und unsere Sicht der Dinge erfrischen können.

Dies kann uns dabei helfen, unsere Arbeit zu hinterfragen und sie damit valider und belastbarer zu machen. Wir können lernen, die richtigen Fragen zu stellen und wieder neu und anders auf unsere Arbeit zu schauen. Schon Buddha regte seinerzeit im *Kalama-Sutta* dazu an, alles zu hinterfragen und nichts einfach ungeprüft zu übernehmen. Dieser originär-wissenschaftliche Geist kann uns in unserer ernsthaften Bemühung nicht schaden, denn durch genaue Fragen und mehr Klarheit lernen wir, unsere Instrumente besser und sinnvoller anzuwenden. Und wir kommen mit anderen ins Gespräch.

Das vielleicht Beste an der gesamten Entwicklung ist, dass wir aus einem relativen Nischendasein in einen Raum interdisziplinären Dialogs getreten sind und viele Weggefährten und Freunde gewonnen haben, mit denen wir unsere Begeisterung, unser Interesse und unsere Fragen teilen können. Es ist eine weltweite Community entstanden, von deren Austausch und gegenseitiger Vernetzung wir alle nur profitieren können. Am besten ist es

Foto: © iStock / GeorgePeters, Illustrationen: © iStock

spirit yoga



PATRICIA THIELEMANN

Spirit Yoga Lehrer-Ausbildung
(200+ Std. Qualifikation)
ab 21. Februar 2018 in Berlin

Spirit Yoga Aufbau-Ausbildung
(500+ Std. Qualifikation)
ab 29. November 2017 in Berlin

SPIRITYOGA.ACADEMY

JEANNE HEILEMAN

Tantra to set the Chakras free
04. und 05. November 2017

CHRISTIAN KLIX

Flight Club: Handstand-Workshop
18. November 2017

Yo-Roll: Yoga mit der Faszienrolle
19. November 2017

SPIRITYOGA.DE
T 030 – 27 90 85 03
BERLIN MITTE | CHARLOTTENBURG
ZEHLENDORF

eben, wenn Erfahrung, Praxis, Lehre und Forschung miteinander Hand in Hand gehen.

Die Medizin braucht die Meditation

Aber nicht nur wir als Praktizierende freuen uns über neue Weggefährten, sondern auch die Medizin und die Wissenschaft brauchen die Meditation. Die wissenschaftliche Evidenz und der interdisziplinäre Dialog haben dazu geführt, dass Meditationspraktiken immer mehr in das therapeutische Repertoire von Krankenhäusern und Arztpraxen aufgenommen worden sind. In Tageskliniken sind Meditations- und Achtsamkeitstechniken regulärer Bestandteil des Behandlungsplans geworden. Psychotherapeutische Ansätze haben die Meditation integriert. Ganz zu schweigen von den allgegenwärtigen MBSR und MBCT, die auf buddhistischen Achtsamkeitstechniken beruhen und ihren Erfolgsfeldzug erst durch die wissenschaftliche Validierung erfahren haben. Und so wie Ärzte vor einigen Jahren die Empfehlung gaben, es mal mit Yoga zu versuchen, so hört man heute immer mehr aus ärztlichem Mund, dass „Meditation wohl nicht schaden könne".

Dies ist eine wirkliche Erfolgsgeschichte der Mind-Body-Verfahren, und das ist gut so, denn die moderne Hochleistungsmedizin bedarf in ihrer technologisch unterkühlten Ausrichtung, ihren oftmals nebenwirkungsreichen Verfahren und der apparateorientierten Diagnostik dringend einer Erweiterung um Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung und Empathie, wie wir sie in der Meditation gezielt praktizieren und fördern können, so dass die Ressourcen von Menschen gestärkt werden, was auch oft den entscheidenden Ausschlag in der erfolgreichen Behandlung von Krankheiten gibt.

Arzneimittel- und operationsfokussierte Medizin stehen im Gegensatz zu verbesserter Selbstfürsorge durch eine regelmäßige Meditationspraxis. Mediziner brauchen hochwirksame Verfahren wie Yoga und Meditation dringender denn je, um chronische Krankheiten integrativ heilen zu können.

Der Begrenztheit der modernen Medizin steht die Bewusstseinserweiterung durch Meditation, also die Erweiterung unserer Bewusstheit, gegenüber, um Menschen neue Wege zu ganzheitlicher Betrachtung, mehr Zuwendung, liebevollem Verständnis, guter Kommunikation und der Stärkung der Selbstheilungskräfte insgesamt zu weisen.

Meditation und Medizin können sich gegenseitig befruchten

Meditation und Medizin teilen also nicht nur die ersten vier gleichlautenden Anfangsbuchstaben miteinander, sondern können sich gegenseitig sehr befruchten, wenn wir die Berührungsängste zwischen Medizin und Spiritualität hinter uns lassen und uns gemeinsam aufmachen, eine wissenschaftlich fundierte und medizinisch begründete Kultur der Meditation und der Innerlichkeit in die Gesellschaft zu tragen. Dazu gehört auch der Mut, die Mauern der eigenen Ignoranz einzureißen und Scheuklappen abzulegen. Wenn es gelingt, von medizinischer wie auch von spiritueller Arroganz Abstand zu nehmen und sich zugunsten eines besseren Verständnisses mehr für die Sprache und Bedürfnisse der jeweils anderen Seite zu öffnen, und wenn wir bereit sind, sowohl mechanistische als auch fest gefügte traditionelle Weltbilder zu hinterfragen, dann können wir das Beste aller Welten miteinander verbinden, zum Wohle vieler Menschen. ■

Alexander Peters arbeitet seit vielen Jahren als selbstständiger Yogalehrer, Yogatherapeut und Heilpraktiker. Gemeinsam mit seiner Frau leitet er das Gesundheitszentrum *Sonne & Mond* in Berlin, in dem regelmäßige Yogakurse sowie Aus- und Weiterbildungen für Yogalehrer, Ayurveda-Therapeuten und Yogatherapeuten stattfinden und Patienten naturheilkundlich behandelt werden. Als wissenschaftlicher Mitarbeiter und Yogatherapeut war er lange in der Hochschulambulanz der Charité und der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus Berlin lange tätig, wo er u.a. Studien zur Wirksamkeit von Yoga und Ayurveda betreut und Patienten behandelt hat. Seine langjährigen Lehrer sind Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe, R. Sriram und Ananda Leone.

Illustrationen: © iStock