

Seite: 6  
 Ressort: Lokales

Quellrubrik: Der Sonntag im Breisgau  
 Ausgabe: Der Sonntag im Breisgau

## Was tut mein Geist?

Der Freiburger Psychologe Stefan Schmidt über Meditation in der Medizin

Meditation ist angesagt. Mit Erfolg wird sie bei Schmerzen, Ängsten und chronischen Erkrankungen eingesetzt. Jetzt kommen die weltweit führenden Vertreter achtsamkeitsbasierter Verfahren zu einem Fachkongress nach Freiburg. Stefan Schmidt, Psychologe an der [Uniklinik](#), erklärt, wie Achtsamkeit funktioniert.

Was ist Achtsamkeit, Herr Professor Schmidt? Achtsamkeit ist eine bestimmte Art, in der Welt zu sein. Der Fokus liegt auf dem Jetzt. Die Grundhaltung ist eine der Akzeptanz, alles, was geschieht, ist in Ordnung, es findet keine Wertung statt. Es ist gar nicht so einfach, Achtsamkeit verbal zu erklären...

Es wirkt oft banal, aber wer Achtsamkeit probiert, ist meist verblüfft, wie stark die Wirkung ist. Wie erklären Sie dieses Gefälle? Weil es bei der Achtsamkeit nicht um kognitive Aspekte geht, sondern um die gelebte Erfahrung. Genauso können Sie jemandem, der nie Schokolade probiert hat, lange erklären, wie sie schmeckt, es wird nichts bringen. Bei Achtsamkeit geht es um Gewahrsein und In-Kontakt-Sein mit den Sinnen, dem Körper und dem, was der Geist gerade tut.

Studien zeigen, dass sich die Hirnströme schon nach wenigen Wochen verändern, wenn man regelmäßig meditiert. Nervenfasern verdichten sich, vernetzen sich besser. Wie kommt das? Das Gehirn kann man sich wie einen Muskel vorstellen: Wenn wir etwas Neues lernen, wird er trainiert. Nach vier bis sechs Wochen zeigt sich in den entsprechenden Zentren im Gehirn eine Veränderung, die graue Substanz nimmt zu. In der Meditation lernen Sie zum Beispiel, die Aufmerksamkeit zu regulieren: Sie richten sie auf etwas, meist den Atem, erleben Ablenkung, führen die Aufmerksamkeit wieder zurück und üben das. Bald gelingt es immer besser. Dies bildet sich eben im Gehirn ab.

Also eigentlich ganz einfach...Ja, das ist relativ trivial. Es wird aber eine große Sache draus gemacht, weil das Gehirn derzeit in ist und die

Gehirnforschung als Essenz der Wissenschaftlichkeit gilt. Ich finde es eigentlich spektakulärer, dass man die Wirkung der Achtsamkeit am ganzen Menschen erlebt, als dass man sie im Gehirn nachweisen kann.

Viele Studienergebnisse sind erstaunlich: weniger Ängste und Schmerzen, weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle. Ist Meditation ein Allheilmittel? Nein. Aber Meditation kann helfen, einen adäquaten Umgang mit den Anforderungen des Lebens zu finden, und sie gibt Ihnen Wege an die Hand, die Sie auf viele Lebensbereiche und Schwierigkeiten anwenden können. So lassen sich Krankheit, Leid, schwierige Emotionen bewältigen. Dies verbessert die Lebensqualität und diese wiederum verbessert die Gesundheit. So entsteht ein positiver Zirkel. Aber Meditation wirkt vor allem, wenn man sie regelmäßig praktiziert. Ist das der Haken? Meditation ist keine Medizin, die Sie passiv einnehmen können. Sie müssen eine Praxis entwickeln, und das setzt voraus, dass Sie sich dafür entscheiden und etwas darin entdecken. Nur dann bringen Sie die nötige Motivation und Disziplin auf. Wer Achtsamkeit übt, merkt: Es geht nicht nur darum, dass sie im stillen Raum gelingt, sondern auch darum, sie im Alltag verfügbar zu haben. Wenn etwas geschieht, was sonst Wut oder Angst auslösen würde, habe ich eine Beobachtungsebene mitlaufen und merke: Ich bin wütend, ich habe Angst. Wenn Sie das ohne Wertung zur Kenntnis nehmen, klingt die belastende Emotion schneller ab. So nehmen Sie von Gewohnheiten Abstand, die innere Welt orientiert sich neu, Sie reagie-

ren anders.

Und quasi als Nebenwirkung wird man zum besseren Menschen: geduldiger, mitfühlender, weniger ärgerlich? Ich denke, dass Achtsamkeit ein Weg ist, zufriedener und glücklicher zu sein. Und das strahlt auf die Umwelt aus.

Das Ziel der meisten Meditierenden ist Gesundheit und nicht Spiritualität. Stellt die sich dennoch mit der Zeit oft ein? In einer Studie haben wir Teilnehmer gefragt, warum sie meditieren. Vier Motive haben sich gezeigt: erstens die Suche nach Gesundheit, Wohlfühlen, Entspannung, zweitens der Wunsch, sich selbst besser zu verstehen und an sich zu arbeiten, drittens der Umgang mit schwierigen Emotionen wie Wut oder Trauer. An vierter Stelle standen spirituelle Motive. Interessanterweise zeigen Menschen, die länger meditieren, vermehrt das spirituelle Motiv. Dies lässt sich aber nicht kausal interpretieren, denn es könnte auch sein, dass, wer von sich aus spirituell ist, stärker motiviert ist, bei der Meditation zu bleiben. Klar ist: Viele, die mit säkular präsentem Achtsamkeitstraining beginnen, sind neugierig auf den buddhistischen Hintergrund. Manche finden dort dann etwas, andere nicht.

Wie ist die uralte buddhistische Praxis aus der Esoterik-Ecke in die Medizin gelangt? Ende der 1960er Jahre pilgerten viele junge Amerikaner nach Thailand und Indien und lernten dort Meditation kennen, die sie dann in die USA brachten. Einer, der dies aufgriff, war Jon Kabat-Zinn, der mit Schmerzpatienten arbeitete und erkannte, wie gut Meditation hier helfen könnte. Er entwickelte sein Acht-Wochen-Pro-

gramm der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), das er frei hielt von spirituellen Inhalten, um es für seine Patienten im Westen akzeptabel zu machen. Dies war die Keimzelle für Anwendungen der Achtsamkeit im klinischen Bereich und ermöglichte, sie wie jede andere verhaltensmedizinische Intervention zu erforschen.

Yoga, Zen, Qi Gong, christliche Kontemplation, MBSR: Wirken unterschiedliche Meditationsmethoden unterschiedlich? Das ist noch nicht ausreichend beantwortet. Nehmen wir den Acht-Wochen-Kurs: Sind es die Meditationen und Yogaübungen oder ist es der Austausch mit anderen und die Strukturierung des Alltags, was hilft? Da benötigt es noch viel Forschung.

Der Schwerpunkt des Kongresses ist Mitgefühl und Selbstmitgefühl. Mangelt es uns daran? In Stresssituationen schwindet das Mitgefühl gegenüber sich selbst und anderen. Und Stress nimmt zu. Aus der bud-

dhistischen Metta-Meditation kommt die Idee, dass Sie so, wie Sie sich in Achtsamkeit üben, auch in Mitgefühl üben können. Gerade für Beschäftigte in der Pflege, die oft Burn-outgefährdet sind, geht es darum: Wie bin ich mitfühlend ohne mich selbst zu verlieren? Wir haben dazu eine Pilotstudie in einem Palliativ-Zentrum in Bonn gemacht, und die Ergebnisse sind sehr positiv. Nun wollen wir das Konzept auf die Altenpflege anwenden.

Ob Epilepsie, Zwang oder Depression: Es laufen viele Studien über die Wirkung der Meditation. Wo steht die Forschung? Am besten untersucht ist sie bei der Vermeidung von Depressionsrückfällen: Diese lassen sich so um 40 Prozent reduzieren, was medikamentösen Methoden gleichkommt. Sehr gute Ergebnisse gibt es auch bei Leiden wie chronischen Schmerzen oder Krebs. Dabei ist nicht Heilung das Ziel, sondern die Erhöhung oder der Erhalt von Lebensqualität trotz

Krankheit.

Wo wird Meditation in Zukunft noch eingesetzt werden? Zurzeit geht der Trend dahin, dass Achtsamkeit im pädagogischen Bereich erprobt wird. An der **Universität Freiburg** gibt es einen großen neuen Sonderforschungsbereich zum Thema Muße. Mit meinem Kollegen Joachim Bauer arbeite ich dort am Teilprojekt "Muße im schulischen Kontext". Wir untersuchen, ob Achtsamkeit Freiräume etwa für Kreativität schaffen kann. Ich glaube, Achtsamkeit wird populär bleiben, weil die Menschen die enorme Beschleunigung und Funktionalisierung des Lebens satt haben und zum Ausgleich nach etwas anderem suchen. das gespräch führte sigrun rehm