

Einfach mal richtig loslassen

Meditation ermöglicht tiefe Entspannung und Gelassenheit

Stresshormone im Körper verringern sich, der Herzschlag wird ruhiger: Meditation hilft bei organischen und psychischen Leiden. Sie erleichtert den Umgang mit Stress

VON ANKE NOLTE

Meine Mutter muss ich noch anrufen, die Wäsche waschen, im Baumarkt die Schrauben besorgen... mein Kollege bekommt noch zehn Euro von mir... Ob ich die Arbeit bis Montag fertig kriege? Solch ein Chaos im Kopf, ein nimmermüdes Gedankenkarussell nimmt vielen Menschen die Lebensfreude und macht sie krank: Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck – bis hin zum Herzinfarkt.

Doch der innere Stress lässt sich beeinflussen. Indem man einmal nicht grübelt, nicht an morgen und übermorgen denkt und nicht an das, was nicht geschafft wurde. Indem man einfach nur da sitzt und spürt, wie die Atmung durch die Nase bis in den Bauch fließt und wieder zurück, wahrnimmt, welche Geräusche man gerade im Raum hört, die Gedanken beobachtet und vorüberziehen lässt, kurz: meditiert.

Während wir in diesem Sinne nichts tun, tut sich viel im Körper, wie viele Untersuchungen gezeigt haben: Die Menge der Stresshormone im Körper verringert sich, der Herzschlag wird ruhiger, im Gehirn tauchen Alpha- und Theta-Wellen auf, die charakteristisch sind für eine tiefe Entspannung. „Mit regelmäßiger Meditation können wir uns gegen den Stress imprägnieren“, betont Dr. Andreas Michalsen,

der in der Abteilung für Integrative Medizin und Naturheilkunde der Kliniken Essen-Mitte Meditationsprogramme durchführt.

Schon vor 20 Jahren bewies Professor Herbert Benson, Kardiologe an der Harvard Medical School, die langfristigen, positiven Wirkungen von Meditation: Er hat meditierenden und nicht meditierenden Menschen das „Stresshormon“ Adrenalin gespritzt. Bei denjenigen, die nicht meditierten, fing das Herz an zu rasen und der Blutdruck stieg, während die Meditierenden auch bei hohen Konzentrationen des Stresshormons viel gelassener reagierten. Dass wir mit der Kraft des Geistes Stressprophylaxe betreiben können, haben inzwischen einige hundert Studien bestätigt.

Die geistige Versenkung beugt nicht nur vor, sondern hilft auch bei einer Reihe von stressbedingten und psychosomatischen Krankheiten. Für Aufsehen sorgte vor zwei Jahren eine US-Studie mit Bluthochdruckpatienten: Bei denjenigen, die täglich meditierten, bildeten sich nach acht Monaten Ablagerungen in den Gefäßen zurück. Damit sinkt das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. In der Kontrollgruppe dagegen – die nicht meditierte – haben sich die Gefäße weiter mit Ablagerungen zugesetzt.

In Essen nehmen nicht nur Patienten mit Bluthochdruck an den Meditationsprogrammen teil: „Wir behandeln auch Patienten mit Herzkrankheiten oder Krebs, Menschen mit chronischen Schmerzen, mit Asthma und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen“, berichtet Dr. Michalsen.

Das Angebot an der Essener Klinik geht auf den amerikanischen Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn zurück, der 1979 in den USA die „Stressbewältigungsklinik“ gründete. Der Erfolg seines achtwöchigen Behandlungsprogramms „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist inzwischen wissenschaftlich gut belegt: Die körperlich-medizinischen Symptome der untersuchten 1200 Teilnehmer – seien es Schmerzen, Schuppenflechte, Herzprobleme oder Bluthochdruck – gingen um 25 Prozent zurück, die psychologischen Symptome – Angst, Panikattacken, Stress, Depressionen – um 32 Prozent.

Bei der Mehrheit der Patienten waren diese positiven Veränderungen auch drei Jahre später noch zu verzeichnen. Das Programm nach Kabat-Zinn besteht aus drei Teilen: dem sogenannten Body Scan (ein gedankliches Abtasten des gesamten Körpers),

der Sitzmeditation (bei der man sich auf den Atem konzentriert) und Yoga (Meditation in Bewegung). Neben den wöchentlichen Treffen sollen alle Patienten jeden Tag 45 Minuten zu Hause meditieren.

Das Programm wird inzwischen in den USA an rund 240 Kliniken und Gesundheitszentren angeboten, in Deutschland in Essen und in Freiburg, demnächst unter anderem auch in Berlin. „Unsere Erfahrungen zeigen, dass diejenigen, die am meisten belastet sind, am meisten von der Meditation profitieren“, berichtet die Diplompsychologin Susanne Kersig aus Freiburg. „Krebspatienten zum Beispiel lernen, mit der Endlichkeit fertig zu werden, indem sie mehr im Augenblick leben.“

Gerade diesen Patienten bereiten Ansätze, die zum „positiven Denken“ auffordern, häufig viel Stress, so Kersig. Ihnen will es einfach oft nicht gelingen, positiv zu denken. In der Meditation dagegen können sie zulassen, dass sie schreckliche Angst haben, sich hilflos und einfach schlecht fühlen.

„Nicht bewerten, nur beobachten“, lautet das Motto. „Aus der Beobachterposition sind Schmerzen und schlimme Gefühle besser zu ertragen“, sagt Susanne Kersig. Meditation ist demnach mehr als ein Entspannungsverfahren. Meditation bedeutet eine Veränderung des Blickwinkels.

„Beim Meditieren begegne ich vielen Stellen im Körper, die ich innerlich ablehne“, erzählt die Patientin Ruth Schulz, die an dem Freiburger Programm teilgenommen hat. Die 39-jährige leidet seit ihrem 17. Lebensjahr an Fibromyalgie, einer Rheumaform, bei der der ganze Körper schmerzt. „Plötzlich stehe ich dem Schmerz von Angesicht zu Angesicht gegenüber, und die Angst und Ablehnung ist nicht mehr so groß.“ Den Augenblick wahrnehmen und akzeptieren, mit allen Unannehmlichkeiten, aber auch angenehmen Gefühlen, das ist die meditative Grundhaltung.

WEGE ZUR MEDITATION

Dipl.-Psych. Susanne Kersig und Barbara Dietz-Waschkowski, Kartäuser Straße 49 c, 79102 Freiburg, ☎ 07 61 / 383 97 07, barbara-dietz-w@t-online.de, www.skersig.de
Institut für Yoga, Meditation und Gesundheit, Ulrike Kesper-Grossman und Dr. Paul Grossman, breathingspace@t-online.de
Kliniken Essen-Mitte, ☎ 0201/ 805 - 40 02

Dr. Linda Myoki Lehrhaupt, Hauptstr. 6, 50181 Bedburg, ☎ 02272/93 92 14, LindaMyoki@aol.com, www.lehrhaupt.com (bei ihr gibt es Infos zu Ansprechpartnern in Berlin).

Buch:
Jon Kabat-Zinn: „Gesund durch Meditation“, Scherz Verlag, 13,90 €.
Clark Strand: „Einfach meditieren“, Fischer Verlag, 7,90 €.

TIPPS

Meditation muss man richtig lernen. Deshalb: Am Anfang nicht ohne Anleitung üben! Erst einmal einen Kurs besuchen.

Ganz wichtig ist es, regelmäßig jeden Tag zu üben. Schon 20 Minuten sind hilfreich, um die positiven Effekte wie Stressabbau eintreten zu lassen.

Immer zum gleichen Zeitpunkt üben. Das erleichtert den Trainings- und Entspannungseffekt.