

ULRICH HOFFMANN



WAS MEDITATION WIRKLICH KANN

Wie Sie die richtige
Form für sich finden
und damit Körper und
Geist regenerieren

O.W.BARTH 

Das Buch ersetzt keine medizinische oder psychologische Diagnose beziehungsweise Behandlung. Gesundheitliche Probleme oder unklare Beschwerden sollten auf jeden Fall zunächst medizinisch abgeklärt werden. Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von Verfasser und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



© 2018 O. W. Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Martina Darga
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: GettyImages/Mitja Kobal;
FinePic/shutterstock
Satz: Daniela Schulz, Rheda-Wiedenbrück
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29279-2

2 4 5 3 1



*Für Carolin:
Cause Now's all there is*

INHALT

VORWORT	11
----------------	-----------

1

WAS MEDITATION WIRKLICH IST – UND WAS NICHT	15
--	-----------

Warum meditieren?	17
Viele Wege führen ans Ziel	18
Funktioniert Meditation ohne Religion?	21
Kann Meditation auch unangenehme Folgen haben?	25
Ist Meditation eine Entspannungstechnik?	29
Meditation als aktives Loslassen	32
Warum Freude am Meditieren hilft	34
Wundermittel Meditation?	36
Wie lange bis zur Meisterschaft?	39
Weniger Wollen bringt mehr Nutzen	43
Männer und Meditation	44

2

WANN MEDITATION WIRKLICH HILFT	49
---------------------------------------	-----------

Mein Einstieg in die Meditation	51
Wann und wie lange meditieren	56
Wie meditiert man »richtig«?	59
Den Alltag überleben	64
Überzogene Erwartungen	68

3

WELCHE MEDITATION WANN WIRKLICH HILFT

73

Wie wird Meditationserfolg untersucht?	75
Schwächen der Studien	79
Unterschiedliche Wege zu unterschiedlichen Zielen	81
Lohnt sich der Einsatz?	86
Einfluss auf das Handeln, nicht auf das Ergebnis	89
Auch Nichtstun hilft	92
Mal geht es rauf, mal geht es runter	95
Eine Meditationsmethode wählen	97
Was sich beim Meditieren im Gehirn verändert	99
Verschiedene Wirkungen von Meditationen	100
Besserer Umgang mit Stress	109
Verbesserung von Beziehungen und Interaktionen	120
Wut, Trauer und Angst	127
Besserer Schlaf	134
Die eigene Resilienz steigern	136
Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit erhöhen	139
Blutdruck und Herzgesundheit	147
Umgang mit chronischem Schmerz	150
Tinnitus	154
Liebe	155
Gesundheit und ein längeres Leben	159
Glücklicher sein	161
Grenzen und Möglichkeiten der Meditation	163
Das Leben bewusst gestalten	166

4

WIE MEDITATION WIRKLICH GEHT	169
Was ist grundsätzlich zu beachten?	170
Atemmeditation	186
Achtsamkeit	190
Gehmeditation	193
Vipassana-Meditation – vereinfacht	196
See-Meditation, Berg-Meditation, Body-Scan, Yoga als Meditation	200
Metta-Meditation	202
R.A.I.N.-Meditation	212
Tonglen-Meditation	215



NACHWORT	221
-----------------	------------



ANHANG: HÄUFIGE FRAGEN UND PROBLEME & DIE ANTWORTEN DARAUF	223
---	------------



VERWENDETE UND EMPFEHLENSWERTE LITERATUR	229
---	------------



VORWORT

Gestern war so ein Tag. Auf dem Weg ins Büro wollte ich noch einem Freund zwei Magazine in den Briefkasten stecken. Was hatte ich bei der Ankunft im Büro noch in der Fahrradtasche? Klar, die beiden Zeitschriften! Kaum auf dem Rad, hatte ich auf Autopilot umgeschaltet und an sonst was gedacht, nur nicht an meinen Zwischenstopp.

Und so ging es weiter, so ist es ja manchmal. Am Nachmittag wollte ich eine Papiertüte in das Schrankfach unter dem Kühlschrank legen. Ich nahm die Tüte, öffnete den Kühlschrank und legte sie hinein. Dann fiel mir auf, was ich getan hatte, und ich musste laut lachen. (Das ist übrigens bei mir der wichtigste Effekt des Meditierens: Ich lache jetzt über all diese Sachen, die mich früher geärgert haben.)

Na ja, dann würde ich jedenfalls auf dem Rückweg die Zeitschriften einwerfen, oder?! Zeitschriften, Zeitschriften, Zeitschriften ... es ist schon klar, wie die Story ausgeht, oder? Natürlich habe ich die Magazine wieder schön mit nach Hause gefahren.

Und heute Morgen wieder mit ins Büro.

Aber ich schaff das noch. Nachher, auf dem Rückweg!

Meditation und ihre kleine Schwester, die Achtsamkeit, sind im Trend und füllen viele (Frauen-)Magazinseiten. Aber halten sie auch, was versprochen wird? Ja, das tun

sie, wie mittlerweile viele Tausend wissenschaftliche Studien weltweit belegen.

Der Auslöser, mit dem Meditieren zu beginnen, ist zumindest in der westlichen Welt meist ein Missbefinden oder Mangel. Wir sind gestresst, werden vergesslich (s.o.), haben Rückenschmerzen oder einen zu hohen Blutdruck. Wir leiden an Burn-out oder wollen unsere Konzentrationsfähigkeit verbessern.

So lesen Sie sehr wahrscheinlich dieses Buch oder besuchen möglicherweise einen Meditationskurs, weil Sie möchten, dass es Ihnen besser geht!

Ursprünglich jedoch war die Meditation einer von mehreren Schritten auf dem Weg zur Erleuchtung. Genau wie man Yoga aus diesem Kontext herauslösen und ausschließlich als Sport auffassen kann, so lässt sich auch Meditation ganz und gar auf sich selbst reduzieren und »nützt« trotzdem. Sie gilt inzwischen fast als Wundermittel, wird gegen Unfruchtbarkeit und soziale Ängste empfohlen, um sich das Rauchen abzugewöhnen und um die Leistungsfähigkeit im Job zu steigern. In diesem Buch soll es darum gehen, was Meditation wirklich kann (und ebenso darum, wo ihre Grenzen liegen).

Selbstverständlich erhalten Sie auch erste Anleitungen, um mit dem Meditieren zu beginnen. Insbesondere werde ich Ihnen dabei helfen, die passende Meditation für Ihre Lebenssituation auszuwählen. Damit Sie möglichst viel Freude am Meditieren haben, gern dabeibleiben und die für Sie wesentlichen Stimulationen erfahren. Denn Meditation ist nicht gleich Meditation!

Gesundheit ist vielleicht der größte Wunsch, den wir im Leben haben, denn ohne Gesundheit macht alles andere deutlich weniger Freude. Meist merken wir erst, was uns

fehlt, wenn unsere Gesundheit eingeschränkt oder zumindest in Gefahr ist. Darauf zu reagieren und etwas zu tun ist wichtig und richtig.

In welchen Fällen Meditation helfen und heilen kann, wie das geschieht und warum, stelle ich in diesem Buch dar. Genauso spreche ich auch die Grenzen der Methode an. Manche Erfolge lassen sich der Meditation zumindest nicht eindeutig zuordnen. Es gibt sogar Situationen, in denen Experten vom Meditieren oder zumindest von bestimmten Meditationsformen ausdrücklich abraten.

Über die weitreichenden positiven Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit hinaus möchte ich auch aus einem anderen Grund für die Meditation werben. Sie ist, wie gesagt, ein Schritt auf dem Weg zur Weisheit. Meditation fördert Selbsterkennung und Selbstakzeptanz. Ich bin der Ansicht und habe auch die Erfahrung gemacht: Je mehr ich über mich weiß und je besser ich damit umgehe, desto besser klappt mein Umgang mit allen anderen.

Spätestens seit Freud und Jung wissen wir: Verdrängte, unbewusste und abgespaltene Wünsche und Sehnsüchte machen uns das Leben ganz schön schwer. Welche genau es sind und wie sie das tun, darüber streiten die Gelehrten. Mithilfe von Meditation erlangen wir die Möglichkeit, zumindest in einem gewissen Umfang diese Ebenen zu erkennen und bewusst zu integrieren. So leben wir in größerem Frieden mit uns und mit unserer Umwelt. Weil ich mich besser kenne und besser mit *mir* klarkomme, komme ich auch besser mit *dir* klar. Das ist schwer messbar und damit kaum nachweisbar. Es ist aber de facto ein sehr erfreulicher Nebeneffekt der Meditation, egal, ob Sie damit beginnen, um Erleuchtung zu erfahren oder Ihr Magen-geschwür loszuwerden. Der Nutzen des Meditierens ist nicht so berechenbar wie der von Arzneimitteln, weil die

große Unbekannte unserer Persönlichkeit und Psyche eine wichtige Rolle spielt. Doch es lohnt sich, Meditation auszuprobieren. Ihre Kosten sind null, der Zeitaufwand ist gering, der mögliche Gewinn ist groß und lebenslang.

Ich stelle Ihnen in diesem Buch den aktuellen Stand der Forschung zu verschiedenen Meditationen und die zugehörigen Meditationsanleitungen vor. Denn es gibt recht unterschiedliche Meditationsarten, die verschiedene Effekte haben, deshalb sollte eigentlich für jeden etwas dabei sein, vom stillen Stubenhocker bis zum rastlosen Aktivisten.

Meditation ist kein Allheilmittel für alles und jeden. Aber für vieles und für viele. Ich werde Ihnen so genau wie möglich die nachweisbaren Effekte darstellen und auch so genau wie möglich die mir aus Berichten und eigener Erfahrung bekannten weiteren Vorteile und Grenzen der Meditation auflisten.

Gesundheit umfasst viele Bereiche. Geist und Körper sind komplex und vernetzt. Meditation kann sie verbinden und stärken. *Was Meditation wirklich kann* fasst zusammen, was möglich ist – und wie.

Viel Spaß beim Lesen und, hoffentlich, viel Freude beim Meditieren!

Ulrich Hoffmann



WAS MEDITATION WIRKLICH IST – UND WAS NICHT

Dass Meditation Körper und Geist guttut, ist einerseits subjektives Empfinden, andererseits auch empirisch nachgewiesen in medizinischen Studien. Inzwischen ist es auch neurologisch erklärbar, das heißt auf Hirnscans sichtbar, was beim und durch das Meditieren im Gehirn passiert. Ebenso lässt sich nachvollziehen, *warum* eine bestimmte Meditationsform einen bestimmten Effekt auf unser Nervensystem und das Gehirn hat. Und diese Ergebnisse und Überlegungen passen wiederum genau zu den Beobachtungen und Beschreibungen von Personen, die schon lange meditieren.

Die Tatsache, dass sich unser Gehirn – übrigens bis ins hohe Alter – verändern kann und somit auch in fast jeder Hinsicht »trainierbar« ist, nennt man *Neuroplastizität*. Man kann diese Veränderungen mittlerweile mithilfe von Hirnscans feststellen. Doch die entsprechenden Untersuchungen sind nicht gut miteinander zu vergleichen, denn es wurden verschiedene Meditationsformen untersucht. Unterschiedlich waren auch die Dauer der Meditationen und die Regelmäßigkeit, mit der sie ausgeführt wurden. Außerdem meditierten einige der Probanden, die an den Studien teilnahmen, schon zehn oder zwanzig Jahre, andere dagegen zum ersten Mal in ihrem Leben.

Andererseits zeigen sich durch die Studien zwei Ergebnisse sehr deutlich, die sich auch mit meiner persönlichen

Erfahrung sowie den Berichten aus dem Bekannten- und Kollegenkreis decken:

1. »Viel hilft viel!« Wer zwanzig Jahre lang täglich mehrere Stunden meditiert, verursacht im Gehirn (statistisch) größere Veränderungen als jemand, der erst vor Kurzem angefangen hat, oder jemand, der nicht täglich oder regelmäßig meditiert.
2. »Ein wenig hilft mehr als gar nicht!« Schon nach wenigen kurzen Meditationssitzungen lassen sich erste positive Veränderungen zeigen, die auch konkrete Auswirkungen bis in den Alltag hinein haben können. Sie sind nur eben noch nicht so stabil und belastbar.

Das bedeutet: Es muss eben für den Alltagsnutzen ganz sicher nicht das vierwöchige Meditations- und Schweigere retreat sein. Sondern 15 Minuten, viermal die Woche, sind schon toll. Und bei Interesse oder Bedarf kann man dann eben auch viel tiefer einsteigen und entsprechend mehr herausholen.

Vor allem: Man kann auch in der einen Lebensphase so handeln, in der nächsten anders. (Merke: Wenn du es eilig hast, gehe langsam.) Sie können also mit so viel Meditation beginnen, wie für Sie angenehm und machbar ist. Und dann sehen Sie weiter.

In diesem ersten Kapitel des Buches möchte ich Ihnen darstellen, welchen Nutzen Meditation hat beziehungsweise haben kann. Im zweiten Kapitel werden wir uns damit beschäftigen, welche gesundheitlichen Einschränkungen sich durch Meditation vermeiden oder lindern lassen. Danach erfahren Sie im dritten Kapitel, wie dies möglich ist, und auch, welche Meditationsform wozu geeignet ist. Im vierten Kapitel schließlich finden Sie das Wichtigste:

die ausführlichen Anleitungen zu ausgewählten Meditationen, um diese selbst durchzuführen und alle Vorteile der Meditation zu genießen.

Warum meditieren?

Wenn Sie zu diesem Buch gegriffen haben, weil Sie sich möglichst schnell besser fühlen möchten, können Sie selbstverständlich auch gleich nach hinten blättern und loslegen! Denn:

- man muss nicht an Meditation glauben, damit sie hilft, und
- man muss nicht wissen, warum und wie Meditation funktioniert, damit sie hilft.

Sie müssen auch nicht erklären können, wie ein Flugzeug fliegt, um damit von A nach B zu reisen. Und es ist dem Flugzeug ganz egal, ob Sie daran glauben, dass es fliegt.

Die meisten Menschen in der westlichen Welt fangen an zu meditieren, weil ihnen irgendjemand dazu rät, etwa ein Arzt, oder weil sie gelesen haben, dass es ihnen bei einem bestimmten Problem helfen kann. Sie möchten besser mit Stress umgehen, mehr Energie haben, sich besser konzentrieren können.

Das heißt, sie beginnen zu meditieren, »um ... zu ...« (*um* etwas Bestimmtes *zu* erreichen). Als Start und Motivation ist das völlig okay. Aber die Erfahrung zeigt: Meditation funktioniert am besten, wenn sie »zwecklos« durchgeführt wird. Einfach so, ohne konkretes Ziel.

Sicher haben Sie schon den Begriff der Achtsamkeit kennengelernt. Achtsamkeit bedeutet, wertfrei oder wert-

neutral wahrzunehmen, was ist. In besonders schönen Momenten fällt uns Achtsamkeit manchmal gewissermaßen in den Schoß. Sie schauen auf eine kunterbunte Wiese voll Sommerblumen. Oder Sie sitzen mit Ihren besten Freunden zusammen und fühlen sich wohl und geborgen. Und zack, auf einmal haben Sie dieses intensive Gefühl, den Moment ganz besonders genau und erfüllend wahrzunehmen. In einem Film würde hier vielleicht Musik einsetzen, die Bewegungen würden in Zeitlupe gezeigt, oder ein kitschiger Filter würde über das Bild gelegt werden.

Dieses genaue, umfassende Wahrnehmen der Gegenwart, ohne auch nur das kleinste bisschen verändern zu wollen – das ist Achtsamkeit.

Achtsamkeit richtet sich aber nicht gezielt auf schöne Momente. Und so richtig nützlich wird sie uns erst, wenn wir sie in den weniger schönen Momenten anwenden.

So können Sie zum Beispiel mithilfe von Achtsamkeit feststellen: Hey, ich bin gar nicht sauer auf meine Kinder, ich bin gestresst von meinem Chef (oder umgekehrt). Vor allem wird Achtsamkeit uns dabei helfen, im Rahmen der Meditationsübungen unsere Aufmerksamkeit immer wieder an den gewünschten Ort zurückzuholen. Denn die Aufmerksamkeit schweift gerne mal ab, aber das ist ganz normal und kein Grund, frustriert oder verärgert zu sein. Man bemerkt es einfach (mit Achtsamkeit, also aufmerksam und wertneutral) und macht dann weiter wie geplant.

Viele Wege führen ans Ziel

So viele unterschiedliche Meditationsvarianten es auch gibt, meist besteht Meditation daraus, still zu sitzen und die Konzentration auf eine Sache zu richten, wie beispiels-

weise auf den Atem. Wenn Sie nun anfangen zu meditieren, um weniger gestresst zu sein ... und dann fällt Ihnen mittendrin auf, dass Sie gar nicht mehr auf Ihren Atem achten, sondern über diese blöde Geschichte gestern Nachmittag im Büro nachdenken ... dann wird Sie diese Feststellung vielleicht auch noch ärgern! Weil Sie es nicht geschafft haben, Ihre Gedanken »abzuschalten«. Und damit nimmt Ihr Stress zu und nicht ab!

Das ist im Grunde der größte Fallstrick beim Meditieren: zu schnell ans Ziel kommen zu wollen. Natürlich können Sie gern anfangen, weil Sie ein bestimmtes Ziel erreichen wollen. Das wird auf die Dauer auch gelingen. Aber Sie machen es sich leichter, wenn Sie sich für den Anfang einen Rahmen stecken, innerhalb dessen Sie nicht ständig versuchen, Ihrem Ziel deutlich erkennbar jeden Tag ein bisschen näher zu kommen.

Einige Wochen lang jeden oder jeden zweiten Tag für ein paar Minuten zur Ruhe zu kommen kann ja kaum schaden. Insofern können Sie dieses »Investment« einfach mal riskieren und beschließen, die Bewertung erst am Schluss durchzuführen.

Denn Meditation ist mal schön und mal nicht, mal beruhigend und mal nicht, mal erfrischend und mal nicht. Sie versuchen ja auch nicht, am ersten Trainingstag gleich die Halbmarathondistanz zu laufen – und verschenken Ihre Turnschuhe, wenn das nicht klappt. Weil Meditation so einfach aussieht, haben viele Menschen das Gefühl, so schwer könne es wohl nicht sein, eine Weile still zu sitzen.

Seien Sie gnädig und freundlich mit sich!

Vielleicht haben Sie mal eine Fremdsprache gelernt, oder Sie haben als Erwachsene(r) an einem längeren Weiterbildungskurs teilgenommen. Dabei werden Sie sehr wahrscheinlich die Erfahrung gemacht haben: