Dieses Buch
widme ich meiner
Gesundheit

KNAUR.LEBEN

Ursula Richard

IMMUNBOOSTER MEDITATION

Praktische Übungen für einen achtsamen Alltag und ein gesundes Leben

KNAUR.LEBEN

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO_2-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Originalausgabe Januar 2021
Knaur.Leben Taschenbuch

Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Redaktion: Martina Darga
Covergestaltung: Isabella Materne
Coverabbildung: Marion Stelter
Abbildungen im Innenteil: Marion Stelter
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87908-5

2 4 5 3 1

Es gibt eine Stille
tief inmitten aller
Unruhe.
BUDDHA

Inhalt

Einführung

Fühlen Sie sich in Ihrem Alltagsleben oft gehetzt und immer wieder schnell überfordert? Wird Ihnen zuweilen alles zu viel? Lassen Sie sich gern ablenken von Facebook, Instagram & Co? Haben Sie Schwierigkeiten, runterzukommen und sich zu entspannen? Hängen Sie mit Ihren Gedanken häufig bei Vergangenem oder machen sich Sorgen über Zukünftiges? Kommen Sie aus dem Gedankenkarussell manchmal kaum mehr heraus?

Vielleicht haben Sie sich dieses Buch gekauft, weil Sie gehört oder gelesen haben, dass Meditation zu mehr Ruhe, Entspannung, Klarheit und Wohlbefinden führt. Ja, dazu kann sie Ihnen verhelfen. Die Wissenschaft hat in den letzten Jahren eindrucksvoll nachgewiesen, dass Meditation all diese Wirkungen hat und warum das so ist. Allerdings: Meditation ist keine Pille, die man einwirft und bei der dann ganz schnell die gewünschten Wirkungen eintreten. Sie ist kein Wunder- und kein Allheilmittel. Ähnlich wie man beim Joggen die Ausdauer trainiert oder im Fitnessstudio die Muskeln, so bedarf die Meditation ebenfalls eines regelmäßigen Trainings, um wirkungsvoll zu sein. Und sie ist auch nicht als Beruhigungsmittel gedacht, um schwierige Lebensumstände sediert zu überstehen. Manchmal ist es sinnvoller, bestimmte Lebenssituationen, wenn möglich, zu verändern.

Vor nicht allzu langer Zeit wurde Meditation noch als etwas Esoterisches oder Religiös-Fernöstliches angesehen und vielfach belächelt. Inzwischen ist sie in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen. Schauspielerinnen, Manager, Musikerinnen, Ärzte, Menschen aus allen

Berufsgruppen und sozialen Schichten erzählen ganz offen davon, dass und wie Meditation ihnen hilft, sich besser zu konzentrieren, Stress abzubauen und sich geistig und körperlich gesünder, ausgeglichener und wohler zu fühlen. Es gibt eine Vielzahl von Büchern über Meditation, eine Unmenge von Kursangeboten zum Erlernen von Meditation und ebenso zahllose Meditations-Apps. Seit der »Corona-Krise« sind Online-Meditationen via Zoom oder andere digitale Kanäle sehr populär geworden. Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sind also in bester Gesellschaft, wenn Sie sich für Meditation zu interessieren beginnen und sich fragen, ob das wohl auch etwas für Sie wäre und Ihnen zu mehr Ausgeglichenheit, Entspanntheit und Wohlergehen verhelfen könnte.

Mit diesem kleinen Buch möchte ich Sie darin unterstützen, eine Antwort zu finden. Es ist heute gar nicht so einfach, sich im Dschungel der Angebote, Ratgeber und Apps zum Thema Meditation zurechtzufinden. Ich möchte Ihnen eine Art Kompass an die Hand geben, der Ihnen die Orientierung erleichtern und einen Einstieg in die Meditationspraxis geben soll.

Im ersten Teil beschreibe ich, was die Wissenschaft mittlerweile über die positiven Wirkungen von Meditation herausgefunden hat. Dass Meditation vielen Menschen guttut, ist längst keine Frage mehr. Wissenschaftlich mittlerweile gut erforscht ist auch, warum das so ist und welche positiven Auswirkungen sie auf unseren Körper, unsere Psyche, unser Gehirn, unser Bewusstsein hat. In den letzten Jahren ist auch immer klarer geworden, dass Meditation unser Immunsystem stärkt und wie das geschieht. Von daher kann sie mit Recht als ein Immunbooster angesehen werden. Einer, der Ihnen immer zur

Verfügung steht, der so gut wie keine Nebenwirkungen hat, wenn Sie einige Dinge beachten, dessen Wirkung bei regelmäßiger Anwendung nicht nachlässt, sondern sich verstärkt. Dennoch ist die Meditation nicht für jeden Menschen geeignet, und auch davon wird noch die Rede sein.

Im zweiten Teil geht es um die Meditation selbst. Ich beschreibe, wie Sie ganz konkret mit einer regelmäßigen Praxis beginnen und das Meditieren erlernen können. Im dritten Teil gebe ich Ihnen Anleitungen für verschiedene Meditationen und zeige Anwendungsmöglichkeiten im Alltag auf.

Ich hoffe, dieses kleine Buch macht Sie neugierig darauf, Meditation auszuprobieren, und bietet Ihnen einen geeigneten Einstieg in eine regelmäßige Praxis. Ich wünsche Ihnen, dass Sie am eigenen Leib erfahren können, wie gut Meditation tut und wie bereichernd sie sich auf viele Aspekte des Lebens auswirkt. Für mich war Meditation eine große Entdeckung, als ich sie Mitte der 1980er-Jahre kennenlernte, und sie hat mein Leben entscheidend geprägt. Das wünsche ich Ihnen auch!

Friede beginnt damit,
dass jeder von uns sich jeden Tag
um seinen Körper und
seinen Geist kümmert.
THICH NHAT HANH

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Wie alles begann

Seit Tausenden von Jahren meditieren Menschen. Bekannt ist dies vor allem aus dem asiatischen Kulturraum, aus religiösen Traditionen wie dem Buddhismus oder Hinduismus. Statuen oder Bilder von meditierenden Buddhas oder anderen Gestalten zeigen diese oft tief versunken und mit einem leichten Lächeln auf dem Gesicht. Sie vermitteln Gelassenheit, Konzentration, Entspanntheit, Zuversicht, und es umgibt sie eine Atmosphäre tiefer Stille. Diese Qualitäten sind so anziehend, dass sich heute viele Menschen Buddhastatuen ins Wohnzimmer, in den Flur oder in den Garten stellen, damit etwas davon auf diese Weise in ihr häusliches Umfeld ausstrahlt.

Meditation war und ist ein wichtiger Bestandteil buddhistisch und hinduistisch geprägter Kulturen. Meist war sie dort aber Mönchen, Nonnen oder Yogis vorbehalten und eingebettet in religiöse Glaubensvorstellungen, moralische Grundsätze und oftmals auch einen zeremoniellen Rahmen. Ihr Ziel war Erleuchtung, Erwachen oder Nirwana, und dies unterscheidet sich sehr von dem, was sich die Menschen im Westen heute von der Meditation erhoffen.

Seit den 1960er-Jahren zog es viele, vor allem junge Leute nach Indien, Thailand, Nepal, Japan. Enttäuscht von ihrem Leben im Westen und der einseitigen Orientierung an materiellen Werten fühlten sie sich von den östlichen Kulturen sehr angezogen, erlernten dort Meditation und luden buddhistische Lehrende ein, in den Westen zu kommen und hier zu unterrichten. Im Laufe der

Jahre entstanden bei uns zahlreiche buddhistische Zentren, in denen man Meditation praktizieren konnte. Aber dafür musste man sich vielfach in eine ganz fremde Kultur hineinbegeben, beispielsweise in einer Kleidung meditieren, die ansonsten Mönche in japanischen Klöstern trugen, sich eine neue Sprache angewöhnen und seltsam anmutenden Zeremonien beiwohnen. Das alles trug zum Ruf der Meditation bei, etwas Exotisches, Geheimnisumwittertes, vielleicht sogar Gefährliches zu sein, das vor allem für religiöse oder esoterische Spinner geeignet war, die mit ihrer Zeit nichts Besseres anzufangen wussten, als stundenlang bewegungslos vor einer Wand zu sitzen.

Einer der jungen Leute, die in jenen Jahren Buddhismus und Meditation für sich entdeckten, war der amerikanische Molekularbiologe (und Sohn eines Immunologen) Jon Kabat-Zinn. Nachdem er jahrelang Erfahrungen mit Meditation gesammelt hatte, war er fest davon überzeugt, dass sie auch ohne einen religiös-buddhistischen Rahmen funktioniert und dergestalt für viele Menschen hilfreich sein kann. Vor allem die im Buddhismus betonte *Achtsamkeit* sah Kabat-Zinn dafür als sehr wichtig an. Achtsamkeit, so sah er es in *Jeder Augenblick kann dein Lehrer sein*, bedeutet, »auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.«

Sie ist also eine Fähigkeit, über die wir alle verfügen und die wir weiterentwickeln können, und nicht an einen religiösen Glauben gebunden.

Bei seiner Arbeit mit kranken Menschen erkannte er, dass das Hauptproblem oder -leiden des modernen Menschen *Stress* ist. Die westliche Schulmedizin aber, so Kabat-Zinn, vermag stressbedingte Krankheiten nur sehr eingeschränkt zu heilen. Nötig für die Heilung ist eine grundlegende Änderung der ganzen Lebenseinstellung. Ein wichtiger Eckpfeiler einer neuen Einstellung kann die Meditation sein.

Was ist Stress?

Stress im Alltag und Herausforderungen durch Krankheit, Verlust oder andere schmerzhafte Erfahrungen sind ein unvermeidbarer Teil unseres Lebens. Manche Menschen stecken auch größte Arbeitsbelastungen, schwierige familiäre Verhältnisse oder heftige Schicksalsschläge gut weg und sind noch entspannt und optimistisch, während andere sich schon bei den kleinsten Herausforderungen überlastet, ängstlich, überfordert und gestresst fühlen.

Wir alle leben aber auch in einer auf stetes Wachstum ausgerichteten Leistungsgesellschaft mit hohen Ansprüchen an den Einzelnen, die häufig das Gefühl hinterlässt, nie gut, effizient, schnell und kreativ genug zu sein. Wir hetzen oft durch unseren Alltag, um allen Anforderungen gerecht zu werden, und legen nur selten notwendige Erholungs- und Ruhepausen ein, denn wir »haben ja keine Zeit«. Noch in unseren Freizeitaktivitäten wollen wir etwas leisten, effektiv sein, oder wir lenken uns, oftmals wie süchtig, in den sozialen Medien ab oder daddeln stundenlang auf dem Smartphone. Ein solcher Lebensstil ist auf die Dauer nicht gesund. Die Folgen sind Gefühle permanenten Überfordertseins, Ängste und Stress bis hin zum Burn-out. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren unserer Zeit erklärt. Andauernder Stress mindert die Lebensqualität, schwächt das Immunsystem und die Fähigkeit des Organismus, sein inneres Gleichgewicht zu bewahren, und kann lebensverkürzend sein – sogar unabhängig vom sonstigen

Gesundheitsverhalten. So weit müssen wir es aber nicht kommen lassen.

Letztlich beginnt Stress im Kopf. Er hat viel mit unseren Denkgewohnheiten und darauf gegründeten Bewertungen und unseren Reaktionsmustern zu tun. Doch auch wenn Stress im Kopf beginnt, hat er Folgen für den ganzen Körper. Im Grunde reagiert unser Körper auf Stress nach einem »steinzeitlichen Notfallprogramm«, so die Meditationslehrerin Maren Schneider in ihrem Buch *Stressfrei durch Meditation*, »das dazu dient, unser Überleben in lebensbedrohlichen Situationen zu sichern«. Also: Kampf oder Flucht. Und auch wenn wir längst nicht mehr von wilden Tieren oder keulenschwingenden Feinden bedroht werden, sondern eher psychischen oder gesundheitlichen Herausforderungen ausgesetzt sind, reagiert unser Organismus noch immer, als wäre das so, und fährt bei *akutem Stress* alles Notwendige auf. Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden vermehrt ausgeschüttet. Das Immunsystem verstärkt die unspezifische Abwehr, jenen Teil des körpereigenen Immunsystems, der von Geburt an vorhanden und nicht auf bestimmte Keime spezialisiert ist, um mögliche Wunden oder andere körperliche Schäden schnell beseitigen zu können. Wir erleben einen Energieschub und können die Herausforderung angehen. Normalerweise kehrt der Körper danach wieder in seinen gewohnten Zustand zurück. Ist der Stress vorbei, braucht unser Organismus Zeit zur Entspannung und Erholung, und wir müssen das Stresserleben für uns verarbeiten können. Stehen Stress- und Erholungsphasen jedoch in keinem gut ausbalancierten Verhältnis, kann akuter zu einem chronischen Stress werden. In diesem Fall befindet sich

das Immunsystem in einem permanenten Ausnahmezustand, und dann wird es ernst.

Auf der *psychischen Ebene* sind wir schnell gereizt, unzufrieden, nervös, unfähig abzuschalten, erschöpft, rasch müde, kommen manchmal aus dem Grübeln kaum raus, haben Konzentrationsstörungen und können schlecht schlafen.

Auf der *körperlichen Ebene* werden zu viele Stresshormone ausgeschüttet, wodurch die Infektionshäufigkeit steigt; aufgrund verspannter Muskelfasern und Faszien leiden wir unter Schmerzen, und es verschlechtert sich die Durchblutung und damit die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen; Die Wundheilung wird verzögert, die Cortisolausschüttung erhöht, was chronische Entzündungen fördern kann; Herz, Gefäße und Verdauung werden in Mitleidenschaft gezogen.

Doch es gibt Mittel und Wege, dem Stress und seinen Folgen entgegenzuwirken. Auch hier liefert uns die Wissenschaft wertvolle Hinweise.

Positive Gefühle und Resilienz

Die *Psychoneuroimmunologie* (PNI) erforscht die Kommunikationswege zwischen Psyche, Gehirn und Immunsystem, die Erkrankung und Gesundung zugrunde liegen. Es besteht heute kein Zweifel mehr, wie Lutz Bannach und Beate Junginger in ihrem Buch *Gesunde Psyche – gesundes Immunsystem* ausführen, dass eine »konstruktive, optimistische und emotional ausgeglichene Lebenseinstellung sich unmittelbar auf den Organismus auswirkt, die Selbstheilungskräfte stärkt und uns vor allerlei Unbill schützt«. Auf dem Weg zu einer solchen Haltung finden wir Unterstützung durch Forschungen aus dem Bereich der Psychologie und der Neurowissenschaft.

Waren es bis zur Jahrtausendwende vor allem psychische Erkrankungen und Gefühle wie Angst, Depression, Wut, Neid, Einsamkeit usw., die im Mittelpunkt der psychologischen Forschung und therapeutischen Behandlung standen, so richtet sich der Blick mittlerweile zunehmend auf Gefühle wie Freude, Wertschätzung, Mitgefühl, Liebe, Dankbarkeit. Es ist heute erwiesen, dass sich solche Gefühle insgesamt sehr positiv auf die seelische und auch körperliche Gesundheit auswirken und sich wechselseitig auch noch verstärken. Erleben Sie mehr Freude, werden Sie auch mehr Wertschätzung und Dankbarkeit erfahren, und das erhöht wiederum die Freude. Positive Gefühle stärken unsere psychischen Widerstandskräfte, das heißt die Fähigkeit, auch schwierige Lebensumstände ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen – mit anderen Worten: unsere Resilienz.

Diese positiven Gefühle können wir bewusst entwickeln und stärken. Eine neue Studie hat gezeigt, dass Menschen resilienter sind, wenn sie negativen Erfahrungen etwas Positives abgewinnen können, also zu einer Neubewertung einer zunächst schwierigen Situation kommen. Eine wunderbare Möglichkeit, diese Fähigkeit zu trainieren, ist die Meditation.

Dank der *Neurowissenschaft*, ebenfalls ein relativ junger Forschungszweig, wissen wir heute, dass Meditation und die mit ihr einhergehende Stärkung positiver Gefühle unser Gehirn verändern können. Durch Meditation kann unser Gehirn unter anderem lernen, aufmerksamer zu sein, und das über längere Zeitspannen hinweg, sowie positive Gefühlszustände zu entwickeln, aufrechtzuerhalten und sich ihnen immer mehr zuzuwenden. Dies wiederum verstärkt die Gefühle, und mit der Zeit bilden sich neue Reaktionsmuster und neuronale Verschaltungen. Es ist nachgewiesen, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter lern- und anpassungsfähig ist, was als Neuroplastizität bezeichnet wird. Es lohnt sich also in jedem Alter, zu beginnen – mit der Meditation und mit einer Veränderung der Lebenseinstellung.