

Meditation – die heilende Kraft von innen



Meditation beschreibt einen Zustand wacher Achtsamkeit: ruhig, gesammelt, präsent. Der Geist wird klarer, die Wahrnehmung feiner. Anforderungen, Stress und Hektik gehören weiterhin zum Alltag, verlieren jedoch an innerer Macht. Meditation verändert die Art, wie Sie sich selbst und Ihre Situation erleben. Sie bündelt die Aufmerksamkeit und bringt den Geist zur Ruhe. Meditation wird häufig auch im Zusammenhang mit Wohlbefinden und Gesundheit betrachtet. Sie unterstützt einen bewussteren Umgang mit Stress, fördert innere Stabilität und kann dazu beitragen, körperliche und seelische Prozesse günstiger zu beeinflussen.

Was ist Meditation ursprünglich?

Meditation ist ein zentraler Bestandteil vieler spiritueller und religiöser Traditionen. Ihre Formen unterscheiden sich, das Ziel ist ähnlich: innere Stille, Sammlung und die Erfahrung von Einheit. Neben östlichen Wegen wie Buddhismus und Hinduismus existieren meditative Praktiken auch im Christentum, etwa in der Kontemplation, dem stillen Gebet. Meditation erweitert das gewohnte Ich-Erleben und richtet den Blick auf eine größere, überpersönliche Dimension. In ihrem Ursprung ist sie eine spirituelle Praxis, die über reine Entspannung hinausgeht.

Meditation – nur eine Entspannungsmethode?

Heute wird Meditation häufig mit Entspannungsverfahren gleichgesetzt. Sie kann entspannend wirken, umfasst jedoch mehr. In den letzten Jahrzehnten wurde Meditation, insbesondere Achtsamkeitsmeditation, intensiv wissenschaftlich untersucht. In vielen Gesundheitseinrichtungen wird sie ergänzend eingesetzt, um den Umgang mit Stress zu unterstützen. Neurowissenschaftliche Studien befassen sich seit Jahren mit ihren Effekten auf Wahrnehmung, Emotionen und Selbstregulation. Sie haben körperlich nachweisbare Wirkungen bestätigt, die spirituelle Meister und Meisterinnen sowie Praktizierende seit Jahrhunderten längst kennen.

Wie wirkt Meditation auf den Geist?

Zu Beginn wird oft erst sichtbar, wie aktiv und unruhig der Geist im Alltag ist. Gedanken entstehen ununterbrochen, springen von Thema zu Thema. In der Meditation werden diese Vorgänge nicht bewertet oder bekämpft. Es geht nicht darum, Gedanken „abzustellen“, sondern sie wahrzunehmen, ohne sich in ihnen zu verlieren. Was nicht bewertet oder verstärkt wird, verliert an Bedeutung. Mit der Zeit entsteht innere Ruhe. In dieser Ruhe wird Klarheit möglich: Entscheidungen, Einsichten oder neue Perspektiven können sich zeigen. Diese Klarheit ist oft nicht einfach, denn sie macht deutlich, wo Veränderung notwendig ist. Im Alltag entsteht mit zunehmender Übung schneller Abstand zu innerer Unruhe. Gedanken sind da. Aber sie bestimmen nicht mehr alles. Das Ergebnis kann sein, dass die Trennung zwischen Meditierenden und Meditation aufgehoben wird.

Was geschieht im Gehirn?

Meditation geht mit messbaren Veränderungen im Gehirn einher. Studien zeigen unter anderem Effekte auf Bereiche, die mit Stressverarbeitung, Angstreaktionen und emotionaler Regulation zusammenhängen. Bereits nach mehreren Wochen regelmäßiger Praxis lassen sich Veränderungen in Aktivität und Struktur bestimmter Hirnareale beobachten. Bemerkenswert ist, dass diese Effekte nicht nur während der Meditation auftreten, sondern auch den Alltag positiv beeinflussen können. Das Glas wird immer häufiger als halb voll statt halb leer wahrgenommen.

Wie beeinflusst Meditation Stimmung und Gefühle?

Meditation unterstützt einen bewussteren Umgang mit Gefühlen. Emotionen werden klarer wahrgenommen, ohne sich langfristig festzusetzen. Das Leben bleibt wechselhaft, doch es entsteht gleichzeitig ein innerer Beobachter, der Stabilität vermittelt. Meditative Praxis kann helfen, Grübeln, innere Anspannung und emotionale Überreaktionen zu reduzieren. Selbstvertrauen und emotionale Präsenz können sich vertiefen. Letztendlich kann sich die Instanz des inneren Beobachters auflösen. Es ist, was ist. Ohne Grenze zwischen Akteur und Aktion. Auch mitten im Getümmel des Alltags. Was bleibt, ist Alltag.

Welche Bedeutung hat Meditation für die körperliche Gesundheit?

Meditation wird häufig im Zusammenhang mit Stressregulation betrachtet. Chronischer Stress wirkt sich auf zahlreiche körperliche Prozesse aus. Meditation kann dazu beitragen, die Stressreaktion abzumildern und die Erholungsfähigkeit zu verbessern. Untersucht werden unter anderem Zusammenhänge mit Entzündungsprozessen, Immunreaktionen, Schmerzwahrnehmung und altersbedingten Veränderungen. Die Forschung dazu ist noch nicht abgeschlossen.

Welche Arten von Meditation gibt es?

Man unterscheidet zwischen stillen und bewegten Formen: Stille Meditationen sind z. B. Vipassana, Zazen oder Kontemplation. Bewegte Meditationen umfassen u. a. Hatha-Yoga, Tai Chi, Qi Gong, meditative Kampfkünste, sakralen Tanz oder Mantra-Rezitation. Das aus den USA stammende Programm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kombiniert verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsformen und ist auch in Europa verbreitet.

Wie können Sie mit Meditation beginnen?

Wählen Sie einen ruhigen Ort und nehmen Sie sich zu Beginn etwa 10 Minuten Zeit. Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Der Nacken ist aufgerichtet, die Schultern locker. Die Hände liegen entspannt ineinander. Die Augen sind halb geöffnet, der Blick ruht weich vor Ihnen. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf den Atem. Nehmen Sie wahr, wie er ein- und ausströmt. Gedanken und Gefühle dürfen auftreten, sie werden bemerkt, ohne ihnen zu folgen. Bleiben Sie immer wieder beim Atem. Üben Sie möglichst täglich zur gleichen Zeit und verlängern Sie die Dauer allmählich.

Wo können Kurse besucht werden?

Meditations- und Achtsamkeitskurse werden u. a. an Volkshochschulen, Bildungsstätten und in Meditationszentren angeboten. Programme wie MBSR, Tai Chi, Qi Gong und Hatha-Yoga werden teilweise von Krankenkassen bezuschusst.

Meditation im Alltag

Neben der formalen Praxis kann Meditation auch in alltägliche Tätigkeiten integriert werden. Jede Handlung kann meditativ werden, wenn Sie sie mit voller Aufmerksamkeit ausführen – beim Gehen, Duschen, Kochen oder Essen. Diese bewusste Präsenz führt unmittelbar in den gegenwärtigen Moment zurück. Meditation ist bei längerer Anwendung keine vom Alltag getrennte Methode. Sie wirkt auf die Wahrnehmung von und den Umgang mit den Geschehnissen des Lebens. Sie bringt Sie dahin, wo das Leben nur stattfindet: in den jetzigen Moment an genau diesem Ort, an dem Sie sich gerade aufhalten, und lässt gleichzeitig die Einheit mit der Welt, dem Ganzen geschehen.

© Beate Helm, Foto: Paul Prescott