YOGA UND MEDITATION.. Forschungen und Beobachtungen

Yoga Meditation ist eine alte spirituelle Praxis und Bestandteil aller größeren Weltreligionen. Maßgeblich dafür verantwortlich, dass sich auch säkulare Kreise für sie zu interessieren begannen, war der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn. Er entwickelte in den 1970er-Jahren an der University of Massachusetts ein achtwöchiges Programm namens Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Kabat-Zinn wollte damit jenen helfen, die nicht auf klassische Therapien ansprachen. Seine Patienten waren Depressive, Krebspatienten und chronisch Kranke. "Neue soziale Bewegung" Lange wurde Meditation belächelt, als esoterisch abgetan. Mittlerweile gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien, die ihre Wirkung belegen. "Wir können mittels Meditation unsere körperliche und geistige Gesundheit beeinflussen", sagt die Neurowissenschafterin Brigitte Hölzel, die unter anderem in Harvard forscht. Während es in traditionellen Ansätzen um Erleuchtung oder die Verbundenheit mit Gott geht, zielen säkulare vor allem auf eines ab: körperliches und psychisches Leiden zu verringern. "Die vorliegenden Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Meditation relativ 'breit' wirkt", sagt Peter Sedlmeier, Psychologieprofessor an der TU Chemnitz. Zahlreiche Zentren bieten inzwischen einschlägige Kurse an. Selbst an der Volkshochschule kann man Meditationstechniken erlernen. Und das Angebot hat Nachfrage. Der Soziologe Hartmut Rosa bezeichnet den Trend gar als eine "neue soziale Bewegung". foto: pacific press agency/erik mcgregor Meditation ist eine alte spirituelle Praxis. Längst ist sie in säkularen Kreisen angekommen. Der Soziologe Hartmut Rosa bezeichnet den Trend gar als eine "neue soziale Bewegung". Auch in der Unternehmenswelt hat sie Fuß gefasst. Manager – wie etwa Arianna Huffington, Mitbegründerin der Huffington Post, oder Apple-Chef Tim Cook – bekennen sich dazu, regelmäßig zu meditieren. Google bietet seinen Mitarbeitern das Achtsamkeitstraining Search Inside Yourself an. Das Treffen der Wirtschaftselite beim World Economic Forum in Davos begann jeden Tag mit einer Mindfulness Meditation. Herausforderung Nichtstun Die Konzentration auf den Atem spielt bei Meditation eine zentrale Rolle. Dadurch soll es gelingen, Stress und negative Gefühle zu reduzieren. Es gilt darüber hinaus, Beobachterin oder Beobachter der eigenen Gedanken und Gefühle zu werden. Sie weder sofort zu bewerten noch eins mit ihnen zu werden, sondern sie zu betrachten wie Wolken am Himmel. Das versuche ich in meiner montäglichen Praxis umzusetzen. Der abendliche Einkauf: eine kleine Wolke. Der Artikel, für den ich noch einen Titel suche: eine größere. Fette Wolken, die immer wieder auftauchen, sind Ängste und Selbstzweifel.

Meditationstechniken zielen darauf ab, schlechte Gedanken und Gefühle als momentanen Zustand zu sehen, der auch wieder vergeht. Einen Moment der Kontrolle zwischenzuschalten zwischen Reiz und Reaktion. Der amerikanische Psychiatrieprofessor Arthur Deikman, der selbst meditierte, bezeichnet das als De-Automatisierung psychischer Prozesse.

Ich empfehle jeden Menschen jeden Alters zu meditieren oder damit zu beginnen und es als tägliche Praxis ins Leben zu integieren. So lebt es sich besser

Viel Freude und Aufmerksamkeit

Eva Schatz

www.spirit-yoga.at