

Meditation und Achtsamkeit

Den Alltag entschleunigen

Wer kennt es nicht, das Gefühl, von morgens bis abends durchgetaktet und verplant zu sein? Immer auf dem Sprung und jederzeit erreichbar. Und dennoch oft mit dem Gefühl, sich auf nichts mehr richtig konzentrieren zu können. Wer aus diesem stressigen Kreislauf ausbrechen möchte, dem stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung – von Meditation bis Neurofeedback. Sie wurden bei der Eröffnung der Forschungseinheit des RBS-Center für Altersfragen vorgestellt und diskutiert.



Lange Zeit hatte Meditation den Ruf einer vorwiegend religiös-spirituellen oder esoterischen Begründung für jene, die sich auf die Suche nach dem tieferen Sinn unseres Daseins machen wollten.

Foto: Shutterstock



Dank der modernen Hirnforschung setzt sich Meditation zunehmend als zeitgemäßes Stressbewältigungsverfahren sowie zur Behandlung verschiedener körperlicher und psychischer Erkrankungen durch.

Foto: Shutterstock

VIBEKE WALTER
telecran@telecran.lu

Lange Zeit galt Meditation all jenen Menschen vorbehalten, die sich, religiös-spirituell oder esoterisch motiviert, auf die Suche nach dem tieferen Sinn unseres Daseins machen wollten. Erleuchtete, die in Klöstern zurückgezogen von dieser Welt lebten oder als Yoga-Asketen regungslos stundenlang im Lotussitz verbrachten. Dass diese Auffassung heute nicht mehr gilt und sich Meditation zunehmend als zeitgemäßes Stressbewältigungsverfahren sowie zur Behandlung verschiedener körperlicher und psychischer Erkrankungen durchgesetzt hat, ist nicht zuletzt der modernen Hirnforschung zu verdanken.

Forscher, wie der Psychologe und führende deutsche Meditationsforscher Dr. Ulrich Ott, sorgen mit wissenschaftlich fundierten Untersuchungen dafür, dass Meditationstechniken mittlerweile eine breitere gesellschaftliche Akzeptanz erfahren. Und zwar sowohl die traditionellen Methoden, wie sie aus dem Christentum, Buddhismus oder Yoga bekannt sind, als auch moderne, für die klinische Anwendung entwickelte

Varianten, wie die autogene Meditation oder aber die Achtsamkeitsmeditation, wie sie im „Mindfulness-based Stress Reduction“-Programm eingesetzt wird.

Meditation ist mehr als Esoterik

Im vergangenen Oktober referierte Ott, anlässlich der offiziellen Eröffnung der Forschungseinheit des RBS-Center für Altersfroh, sehr anschaulich über den Sinn und Nutzen von Meditation, deren positive Effekte auf die Gehirnleistung z.B. in Hinblick auf verbesserte Aufmerksamkeit sowie Stressreduzierung inzwischen auch empirisch belegt sind. So ist es ihm und anderen Experten gelungen, Meditation aus der reinen Esoterik-Ecke zu befreien und anhand von computergestützten Hirnstromanalysen, sogenannten bildgebenden Verfahren, in ihren konkreten Auswirkungen auf die Anwender neurowissenschaftlich zu untersuchen.

„Durch die wissenschaftliche Beschäftigung mit Meditation werden überlieferte Techniken nüchtern und objektiv auf ihre Wirkungen hin überprüft. So geht der aktuelle Forschungsstand inzwischen davon aus, dass regelmäßig praktizierte Medit-

ation Hinweise auf eine verlangsamte Alterung des Gehirns zulässt. Bei Meditierenden lässt sich mehr graue Substanz in den relevanten Hirnstrukturen feststellen, ihre Fähigkeit zu verstärkter Aufmerksamkeit und Sinnesverarbeitung ist höher“, erklärt Ulrich Ott.

Auch die Dichte der Nervenzellen im orbitofrontalen Cortex, einer Hirnregion mit zentraler Bedeutung für die Emotionsregulierung, steigt offenbar mit der Anzahl an Meditationsstunden kontinuierlich an. So kann Stress besser bewältigt werden, indem man sich darin übt, Dinge wahrzunehmen und Empfindungen, Gefühle und Gedanken zu beobachten, ohne ihnen nachzuhängen, sie zu bewerten oder sich negativ beeinflussen zu lassen. Andere Studien zeigten, dass ältere Meditierende auch in puncto geistige Fitness im Vergleich zu gleich alten und sogar jüngeren Nicht-Meditierenden besser abschnitten.

„Ein Großteil unseres alltäglichen Verhaltens erfolgt nahezu automatisch und damit weitgehend unbewusst. Wir reagieren auf sich wiederholende Bedürfniszustände und Situationen mit angelegten und erlernten Verhaltensweisen. Meditation dient dazu, das Bewusstsein zu erweitern und sich von eingefahrenen Denkmustern und Verhaltensweisen zu lösen. Eine Meditationspraxis, die auf individuelle Selbsterkenntnis ausgerichtet ist, fördert zugleich eine Haltung der Offenheit, Toleranz und des Mitgefühls“, ist Ulrich Ott, selbst seit langen Jahren praktizierender Yogi und Meditierender, überzeugt.

Den Körper steuern lernen

Für Dr. Martine Hoffmann, Leiterin der RBS-Forschungseinheit, sind diese Erkenntnisse vielversprechend und passen genau in die Ausrichtung der „Cellule de Recherche“. „Es ist uns wichtig, Wissenschaft erfahrbar und einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Dieser erfahrungswissenschaftliche Zugang ermöglicht es, Fakten von Fiktionen zu trennen. So können Annahmen, die von Skeptikern zuvor leichtfertig als Hokusfokus abgetan wurden, plötzlich in einem ganz neuen Licht erscheinen, wie es Dr. Ott sehr anschaulich am Beispiel der Meditation illustriert hat. Wir wollen innovative Forschungsprojekte mit klarem Bezug zu konkreten Anwendungsmöglichkeiten initiieren, wobei der Schwerpunkt auf dem mittleren und hohen Erwachsenenalter liegt“, beschreibt die Psychologin.

Auch der zweite Gastredner der Auftaktveranstaltung, Dr. Gilles Michaux vom ZithaGesondheetszentrum, stellte neue, praxisrelevante Trainingsformen vor, mit denen das Gehirn dahingehend stimuliert werden kann, sich selbst positiv zu regulieren und zwar insbesondere bei Stress, Angst oder Schmerz. Dank dieser Methode, dem sogenannten Neurofeedback, gelingt es, sich zu entspannen, ohne müde zu werden oder aber sich über einen gewissen Zeitraum gezielter zu konzentrieren.

„Das Neurofeedback ist eine spezifische Form des Biofeedbacks. Bei letzterem werden unbewusste Prozesse, die im Körper ablaufen, wie z.B. Muskelaktivitäten, durch Messinstrumente auf einem Bildschirm sichtbar gemacht. So lassen sich Muskelverspannungen besser erkennen und man lernt durch diese Rückmeldung, diese willentlich zu beeinflussen. Man sieht, wie der eigene Körper in bestimmten Situationen reagiert und wie man ihn gegebenenfalls in eine andere Richtung steuern kann. Eine Methode, die sich u.a. als sehr wirksam bei Migräne, Angst, Burnout oder Panikattacken erwiesen hat. Beim Neurofeedback wird dagegen mit Hilfe von Messgeräten ein Elektroenzephalogramm (EEG) erstellt. Es verdeutlicht die Gehirnaktivität, deren Wellenformen bestimmten Bewusstseinszuständen entsprechen“, erläutert Gilles Michaux.

So stehen z. B. Alpha-Wellen für einen entspannten Zustand innerer Ruhe (wie auch bei der Meditation), Theta-Wellen für Schläfrigkeit und Beta-Wellen für Konzentration und Nachdenken. Dank des Neurofeedback kann man lernen, seine eigenen Hirnstromwellen so zu steuern, dass dabei erwünschte bzw. gesunde Wellenmuster erzeugt werden. „Der Vorteil ist, dass ich das Gehirn gezielt in die Richtung trainieren kann, in die ich möchte, also z.B. die Alpha-Wellen herauf- und die Theta-Wellen herunterfahren kann, sprich Entspannung ohne Müdigkeit herbeizuführen. Ich lerne, den Auto-Pilot im Körper zu beeinflussen und meine Gedanken besser in den Griff zu bekommen. Im Idealfall kann ich meine Hirnaktivität optimieren und sozusagen bedarfsabhängig einstellen“, sagt Gilles Michaux.

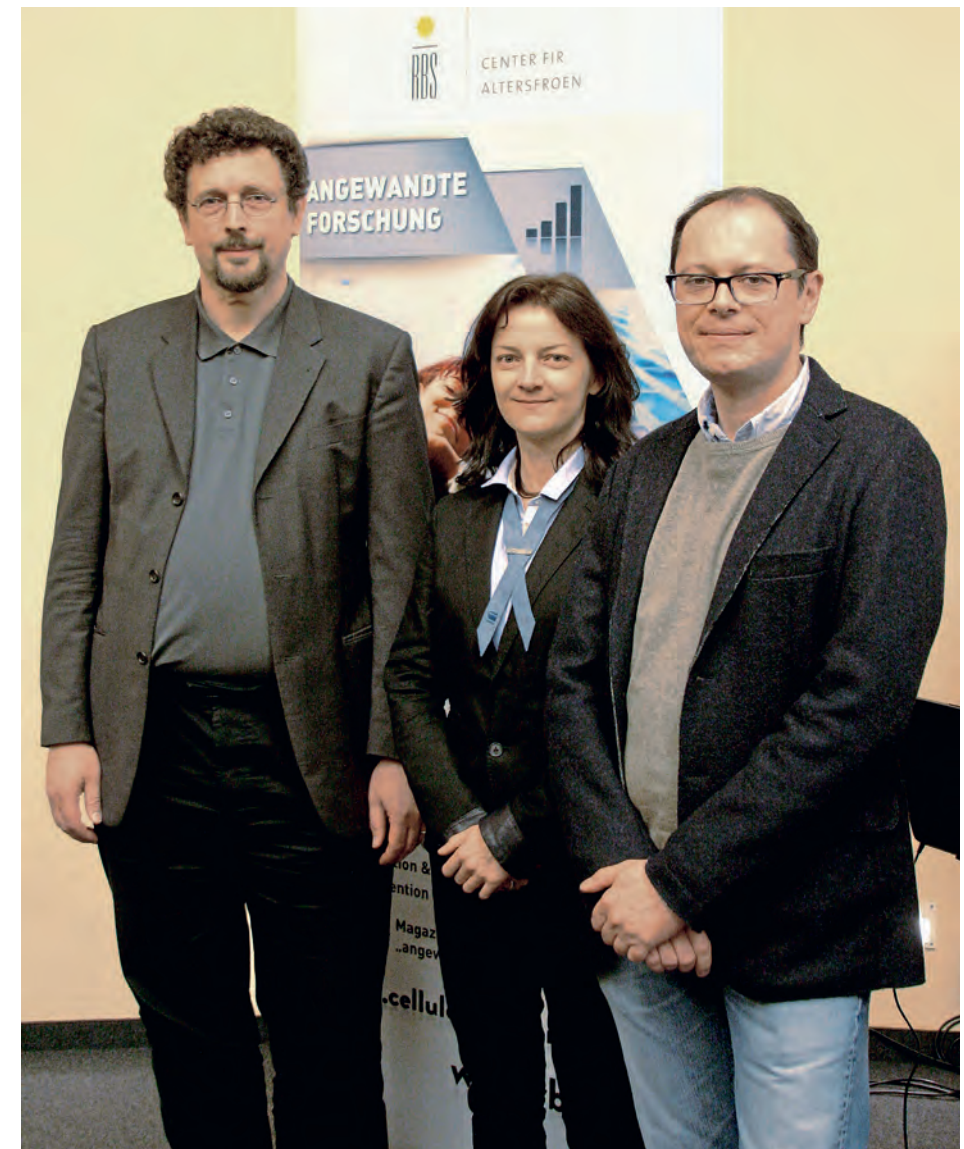
Den Teufelskreis durchbrechen

Neurofeedback wird momentan sehr erfolgreich als Begleitbehandlung bei Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätssyndrom (AD(H)S), chronischen Schmerzen, Epilepsien, Depressionen oder einer Steigerung der Konzentration für berufliche oder sportliche Höchstleistungen eingesetzt. Die anfallenden Kosten werden allerdings nicht von der Krankenkasse zurückerstattet. „Schmerzpatienten lernen z.B. ihren Fokus so zu ändern, dass sie sich trotz ihrer Leiden entspannen können, eine andere Gelassenheit erlangen, auch wenn die Symptome nicht heilbar sind. Auf diese Weise lässt sich der Teufelskreis durchbrechen, den viele Menschen erleben, wenn die chronischen Schmerzen zu einer Daueranspannung und Stress führen“, weiß Gilles Michaux.

Dank des Neurofeedbacks gelingt es, sich zu entspannen, ohne müde zu werden oder aber sich über einen gewissen Zeitraum gezielter zu konzentrieren.

Meditationsforscher Dr. Ulrich Ott, Dr. Martine Hoffmann, Leiterin der RBS-Forschungseinheit, und Dr. Gilles Michaux vom ZithaGesondheetszentrum (v.l.n.r.) erläuterten Sinn und Nutzen von Meditation.

Foto: privat





„Meditation dient dazu, das Bewusstsein zu erweitern und sich von eingefahrenen Denkmustern und Verhaltensweisen zu lösen.“

Dr. Ulrich Ott zählt zu den führenden deutschen Meditationsforschern



Der Diplom-Psychologe bietet neben Neuro- und Biofeedback auch Kurse in Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion an und kennt die heilsamen Wechselwirkungen von Geist und Körper. Viele seiner Klienten kommen, weil sie ihr Leben wieder bewusster gestalten, ihren Körper besser wahrnehmen und sich aus dem immer schneller drehenden „Hamsterrad“ ihres Alltags befreien wollen. „Ich möchte lernen, mich auf die Dinge zu konzentrieren, die ich gerade tue, ohne gleich schon wieder an die nächsten zu denken. Es ist mir wichtig, mein Leben nicht mehr wie mit einer Stoppuhr zu führen“, bringt es eine Teilnehmerin auf den Punkt.

Die heute oft gepriesene Fähigkeit zum „Multitasking“ hält Gilles Michaux für eine aus der Informatik übernommene Illusion „Wir glauben, dass ein Computer mühelos mehrere Programme

auf einmal abrufen kann. Aber auch dieser braucht Zeit, selbst wenn es nur Bruchteile einer Sekunde sind, und ruft ein Programm nach dem anderen ab. Unser Gehirn funktioniert wie eine Zeitmaschine: Wir können nur im gegenwärtigen Moment etwas gestalten und die Vergangenheit nutzen, um die Zukunft zu planen. Es ist oft wirkungsvoller und zeitsparender, eins nach dem anderen zu tun oder im Alltag einfach mal den stand by-Modus einzuschalten und ein paar Minuten durchzuatmen.“

Vorankommen durch runterkommen

Da insbesondere ältere Menschen und hier vor allem diejenigen, die noch im Berufsleben stehen, von unserer schnelllebigen Zeit und ihren vielfältigen Ansprüchen oft überfordert sind, will die RBS-Forschungseinheit nun ein Pilotprojekt starten. In diesem sollen die Wirkung und der Nutzen von Neurofeedback noch genauer evaluiert und u.a. entsprechende Trainingskurse für ältere Mitarbeiter und Senioren angeboten werden. „Vorankommen durch runterkommen, kann etwas salopp formuliert, die Zielsetzung der geplanten Trainingskurse umschrieben werden“, so Martine Hoffmann. „Denn wer in Stresssituationen einen kühlen Kopf behalten will, muss seine Hirnströme in Schach halten“.

Kursteilnehmer werden mit der Neurofeedback-Methode vertraut gemacht und lernen in einer halbtägigen Schulung konkret, wie sie ihr Gehirn zielgerichtet mit einem mobilen Gerät von zu Hause aus trainieren können. Das Ganze wird natürlich professionell begleitet und supervidiert. Trainieren muss allerdings jeder für sich selbst. Denn wie bei der Meditation gilt auch beim Neurofeedback: Übung macht den Meister.

Besonders ältere Menschen sind von unserer schnelllebigen Zeit und ihren vielfältigen Ansprüchen rasch überfordert - sie können deshalb einen Nutzen aus der Meditation und dem Neurofeedback ziehen.

Fotos: Shutterstock (2)



Weitere Informationen:
Weitere Information zu den Tätigkeiten auf www.rbs.lu oder www.cellulederecherche.lu
Das ZithaGesondheetszentrum widmet sich vielfältigen Themen rund um die Gesundheit (insbesondere auch der Begleitbehandlung psychosomatischer Krankheiten) und bietet verschiedene Kurse und Beratungen an. Mehr Infos www.gesondheetszentrum.lu
Der Meditationsforscher Dr. Ulrich Ott ist unter anderem der Autor von: „Meditation für Skeptiker – Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst“, O.W. Barth 2010

EIN FROHES NEUES JAHR ...

LEOLUXROLF BENZJOOP!VOGLAUERinterlückeLEIMA Cassiahülsta

... MIT EXKLUSIVEN MARKEN!

Stressless®

SieMatic

EINBAUKÜCHEN

Verkaufsoffener Sonntag

14-18 Uhr
Sonntag
11. Januar

Leudelange
Autobahn A4 - Ausfahrt Nr. 1

designmöbel

Alvisse

wohnweltambiente trends

Z. I. Am Bann | L-3372 Leudelange
Tel (+352) 26 37 37 1
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-20 Uhr | Sa. 9-18 Uhr
www.alvisse.lu

20