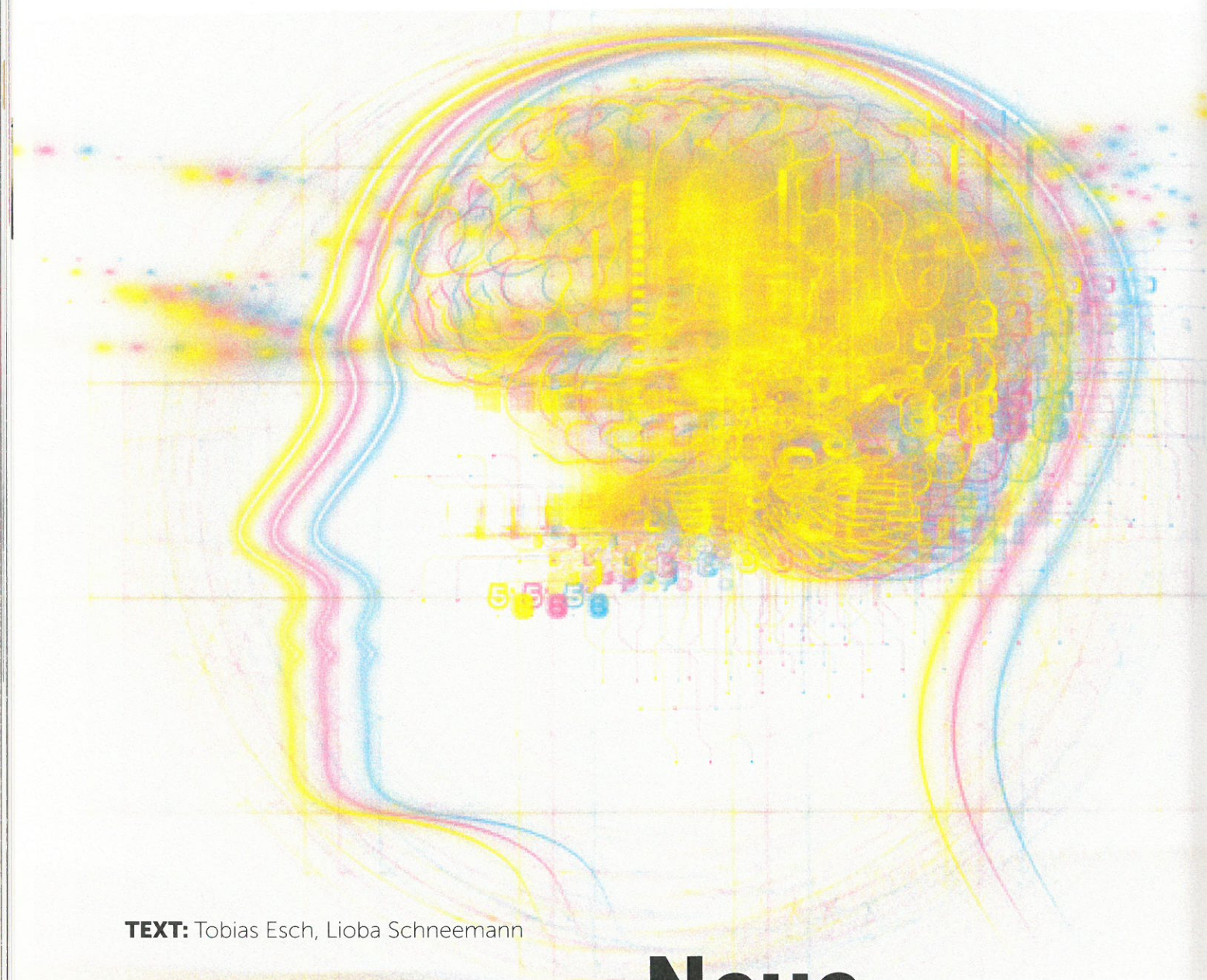




TEXT: Tobias Esch, Lioba Schneemann

# Neue Freiheitsgrade des Seins

Die zahlreichen positiven Effekte von Achtsamkeit und Meditation werden seitens der Wissenschaft immer deutlicher bestätigt. Doch was sind eigentlich die genauen Auswirkungen solcher kontemplativen Techniken auf Körper und Geist? Wir geben Ihnen einen Einblick in den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse.

**I**m Fokus der wissenschaftlichen Erforschung kontemplativer Techniken steht das Interesse an der Wirkungsweise und Effektivität von Meditation und Achtsamkeit. Forscher wollen verstehen, wie genau uns solcherlei Trainings zu einem veränderten mentalen und emotionalen Zustand führen. Mit jeder neuen Erkenntnis wächst dabei das Verständnis dafür, wie wir unser menschliches Potenzial zu einem größeren Bewusstseinsspektrum voll ausschöpfen können.

Fest steht: Wer meditiert und Achtsamkeit praktiziert, verändert nicht nur seine Stimmungslage, sondern auch seine Physiologie – besonders auf neurologischer Ebene. Die Neurowissenschaftler Britta Hölzel und Ulrich Ott ordnen die neuronalen Wirkungen von Achtsamkeit systematisch nach ihren Effekten ein: Aufmerksamkeitsregulation, Körpergewahrsein, Emotionsregulation und Selbstwahrnehmung.

## Aufmerksamkeitsregulation

Die meisten Meditationstraditionen schulen, vor allem zu Beginn der Praxis, die Aufmerksamkeit. Auch Achtsamkeitstechniken verhelfen zu einer besseren Kontrolle der Aufmerksamkeit. Mit der Zeit fällt es dadurch immer leichter, die Aufmerksamkeit zu bündeln, zu halten und schneller zu bemerken, wenn der Geist sich in Gedanken verliert. Übende lernen so, effektiver mit Störungen umzugehen, sie sanft auszublenden. Andererseits gelingt es auch besser, den Taschenlampenkegel des Bewusstseins zu weiten, das heißt, das Gegenwartsfenster zu öffnen und dadurch mehr mitzubekommen.

## Körpergewahrsein

Der Effekt des erhöhten Körpergewahrseins kann auch mit einer besseren Intuition oder einem besseren „Bauchgefühl“ beschrieben werden. Man ist im engeren Kontakt mit seinen Empfindungen, mehr bei sich. Die damit verbundene Akzeptanz, infolge derer der Körper nicht mehr als „Feind“ erlebt wird, kann auch Basis eines integralen Heilungsprozesses sein. Der Umgang mit Schmerz, Leid, Stress, Angst, Depression oder Sucht kann auf einer anderen Ebene geschehen und neu bewertet werden.

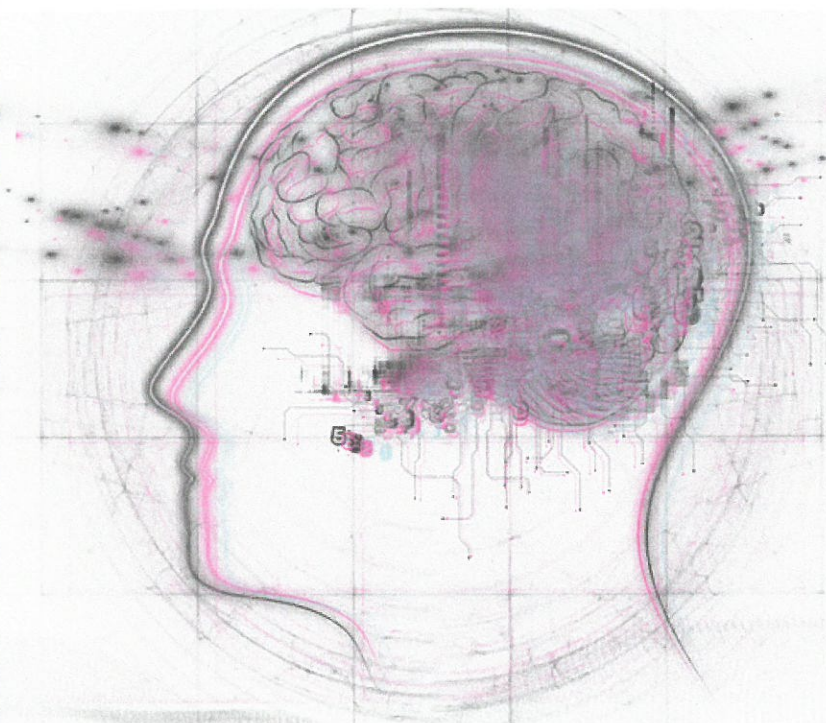
## Emotionsregulation

Die Regulation der Emotionen ist für eine gute psychische Gesundheit zentral. Der Begriff „Emotionsregulation“ umfasst einige Strategien, die beeinflussen, wie welche Gefühle auftreten, wie lange sie anhalten und wie sie erfahren und ausgedrückt werden. Studien haben gezeigt, dass es Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, leichter fällt, emotionale Situationen umzudeuten, so dass diese nicht mehr als „stressig“ erlebt werden. Gelassenheit und Mitgefühl werden gestärkt bei gleichzeitiger Desensibilisierung von negativen Affekten und Emotionen. Achtsamkeit beeinflusst somit das Gefühlsleben dahingehend, dass Konditionierungen gelöst und neue, flexiblere Gefühlsreaktionen möglich werden.

## Selbstwahrnehmung

Schließlich ändert sich mit der Meditations- und Achtsamkeitspraxis auch die Selbstwahrnehmung. Die Vorstellung vom Selbst (Ego) und das tatsächliche Selbsterleben können





besser auseinandergehalten werden. Ähnliches wurde bereits im Umgang mit Schmerzen beobachtet. Gezielt zu üben, sich nicht mit seinen Gedanken, Empfindungen und Gefühlen zu identifizieren („Ich bin nicht der Schmerz“), sondern sie zu beobachten, öffnet einen Raum zu neuen Erkenntnissen und Verhaltensweisen.

Achtsamkeit stärkt tendenziell das „Selbst“ – im Gegensatz zum Ego – und innere Bewertungen nehmen insgesamt ab, stattdessen erleben die Menschen Autonomie, Authentizität und Integrität. Auf diese Weise erhöhen sich die Freiheitsgrade der Verhaltenssteuerung. Das Gefühl, wieder Kontrolle über sich selbst zu bekommen, ist auch z.B. für die Suchttherapie von großer Bedeutung. So ist es nicht überraschend, dass in diesem Bereich gezeigt werden konnte, dass Meditation bzw. Achtsamkeitstraining sowohl den Substanzgebrauch potenziell mindern als auch bei der Rückfallprophylaxe hilfreich sein können. Ein in Selbstwahrnehmung Geübter wird immer fähiger, vom *Reactive Mode* in einen *Responsive Mode* zu kommen, wie es der Neurowissenschaftler Rick Hanson ausdrückt.

## Veränderungen im Gehirn

Aus der Neurowissenschaft weiß man inzwischen, dass sich sowohl strukturelle als auch funktionelle Veränderungen im Gehirn eines Menschen ergeben, der regelmäßig über einen längeren Zeitraum Meditation praktiziert. Zu den *strukturellen* Auswirkungen gehört, dass die Dicke verschiedener Kortexareale potenziell zunimmt – und zwar in solchen Arealen, die mit Aufmerksamkeit und Gedächtnis, sensorischer Verarbeitung sowie mit der Selbstregulation zusammenhängen.

Auch *funktionelle* Veränderungen der Hirnaktivität wurden festgestellt. Aus dem EEG, das die elektrische Hirnaktivität in Form von Frequenzen wiedergibt, kann das Spektrum der Theta-Wellen, das die Tiefe oder Entspannung eines Meditierenden anzeigt, und der Gamma-Wellen, das die Transzendenz bzw. das Einheitserleben wiedergibt, abgeleitet werden. Dabei fand man heraus, dass sich Gamma-Oszillationen mit hohen Amplituden über das ganze Gehirn ausbreiten können, was subjektiv einem „Einheitserleben“ und starken Glücksgefühlen entsprechen kann, auch als *Global Binding* bezeichnet.

Generell wurde vor allem eine erhöhte Aktivität im präfrontalen Kortex festgestellt. Diese Region übt einen regulierenden Effekt auf die limbische Region aus, wie z.B. die Amygdala, die „Alarmzentrale“ des Gehirns, die uns oft zu affektartigen Reaktionen führt. Im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings kann es tatsächlich zu einer Schrumpfung der Amygdala kommen. Zugleich konnte man feststellen, dass diese Hirnveränderungen mit einem subjektiven Empfinden zusammenfallen: Stress wurde weniger stark empfunden.

## Physiologische Auswirkungen

Auch wenn es schwierig ist, das menschliche Gehirn in Echtzeit während der Meditation physiologisch zu untersuchen, gibt es doch bereits einige interessante Ergebnisse in neuromolekularer Hinsicht. Besonders die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin zeigen, dass hirneigene Systeme durch Meditation aktiviert werden, die zu positiven Resonanzen führen. Eine erhöhte Ausschüttung von Dopamin, im Volksmund auch als „Glückshormon“ bekannt, als führendem Botenstoff konnte z.B. sowohl im Gehirn als auch im Plasma direkt nachgewiesen werden.

Weitere Forschungen deuten außerdem an, dass Meditation einen positiven Einfluss auf den Serotonin-Metabolismus hat. Dieser Neurotransmitter ist für die Signalübertragung in Richtung Entspannung zuständig. Des Weiteren haben Untersuchungen gezeigt, dass Meditation die periphere Melatoninproduktion erhöht und den Cortisolspiegel senkt. Gleichzeitig zeigt sich, dass eine sympathische Reaktivität bzw. eine Empfindlichkeit zugunsten des Parasympathikus abgebaut wird, was sich in einem Nachlassen von Stressgefühlen widerspiegelt.

## Neue Freiheitsgrade

Zusammenfassend lassen sich die verschiedenen Ergebnisse aus der Forschung hinsichtlich Meditation und Achtsamkeit so deuten, dass im übertragenen Sinn eine Zunahme von Freiheitsgraden entsteht, ein Mehr an Ansatzpunkten, an denen man sein Verhalten erkennen, überdenken und ändern kann. Indem wir weniger reaktiv, sondern bewusst durch das Leben gehen, schaffen wir so neue Möglichkeitsräume, in denen wir wirklich freie Entscheidungen treffen können. Durch die Fähigkeit, innezuhalten und wahrzunehmen, was gerade außen und innen passiert, entsteht Raum für den gegenwärtigen Moment, in dem ungeahnte Möglichkeiten zutage treten.

Ganz nebenbei aktivieren wir auf physiologisch-neuronaler Ebene neue Netzwerke in unserem Körper, die unserem Potenzial für Wachstum, Akzeptanz, Verbundenheit und Glück einen Weg ebnen. Die Forschung steht dabei noch am Anfang. Es ist sicher, dass in Zukunft noch viele neue Erkenntnisse hinzukommen, die weiteres Licht in die faszinierende Wirkkraft kontemplativer Techniken bringen.

**Prof. Dr. med. Tobias Esch** ist Gesundheitsforscher und Neurowissenschaftler.

**Lioba Schneemann** ist MBSR-Lehrerin, Autorin und Journalistin in der Schweiz.

Tobias Esch, Sonja M. Esch: **Stressbewältigung**, Med. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft  
Tobias Esch: **Der Selbstheilungscode**, Beltz Verlag

## moment by moment fragt nach

### Herr Esch, was ist für Sie das Herz der Achtsamkeit?

**Tobias Esch:** Für mich persönlich geht es dabei darum, wieder zu sich selbst zu finden. Wieder Kontakt aufzunehmen mit sich selbst – mit der Herzensqualität in uns allen.

Man könnte es auch mit „zur Besinnung kommen“ bezeichnen. Wir Menschen haben die einmalige Gabe, uns gedanklich mit der Zukunft zu befassen, Belohnungen zu erwarten, auch Stress vorauszuahnen. Zugleich sind wir in der Lage, über Vergangenes nachzudenken, über Dinge, die geschehen sind, zu reflektieren. Das ist auch gut so, zumindest oft.

Aber wenn wir uns mit unseren Sinnen verbinden wollen, müssen wir ins Jetzt eintauchen. Sinnlich sein geht nur in diesem Moment. Die Haltung der Achtsamkeit bedeutet für mich vor allem, ein sich „Einrichten im eigenen Haus“. Es geht darum, die eigenen Sinne zu erfahren, und zwar ungefiltert.

Dabei ist nicht gemeint, keine Meinung haben zu dürfen oder grundsätzlich nicht zu urteilen. Aber es bringt uns weg vom jetzigen Moment. Achtsam sein heißt: Lass dich nicht leiten von Gedanken oder Urteilen, denn sie bringen dich weg von der konkreten Erfahrung. Das ist der Punkt: sinnliche Präsenz. So können wir die ganze Fülle des Lebens erfahren.

Wenn wir uns immer wieder besinnen, kommen wir also mit uns selbst (und ganz nebenbei auch mit anderen Menschen) besser in Kontakt. Wir kommen in Verbindung mit unserem Herzen und schaffen damit die Grundlage für ein ethisches Leben. Denn erst in der Verbindung mit uns selbst sind wir in der Lage, eine unweise Entscheidung oder Tat zu erkennen. Nur durch diese Bewusstwerdung können wir z.B. einem letztlich ungewollten Drang widerstehen. Indem wir ganz bei dem Gefühl bleiben und nicht gleich reagieren, haben wir die Chance, aus dem reinen Sein heraus zu agieren. Das empfinde ich – wie auch viele Menschen, die ich treffe – als geradezu „beseelend“. Ich darf sein, wie ich wirklich bin. Ich muss meine Schutzschilder, die ich aufgebaut habe, nicht mit aller Kraft erhalten. Ich handele „Sinn-voll“. Dann erlebe ich Achtsamkeit auch als Befreiung.