

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

November 11/2011

WEGE NACH INNEN

**Die MBSR-Methode**

## **IM ALLTAG RUHE FINDEN**

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Die Jahrtausende alte Weisheit der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation mit modernen Erkenntnissen der Verhaltensmedizin und Stresstheorie zu verbinden: Das ist dem Mediziner Jon Kabat-Zinn mit der Entwicklung der MBSR-Methode gelungen.**

MBSR (engl.: *Mindfulness Based Stress Reduction*) bedeutet „Auf Achtsamkeit basierende Stressreduktion“: Eine effektive Selbsthilfemethode, die sich auf breiter Front bei der Stressbewältigung und Burn-Out-Prophylaxe bewährt hat. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen allerdings weit über diesen Bereich hinaus.

Entwickelt wurde MBSR von dem amerikanischen Molekularbiologen und Verhaltensmediziner *Prof. Jon Kabat-Zinn*. In der von ihm 1979 gegründeten *Stress Reduction Clinic* an der *University of Massachusetts Medical School* wurde MBSR zu Beginn für Menschen mit chronisch schmerzhaften Erkrankungen angeboten. Mittlerweile werden MBSR-Kurse zur Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen und zur Unterstützung bei der Entwicklung gesundheitsförderlicher Lebensführung an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA und Europa angeboten.

In dem 1995 von *Dr. Kabat-Zinn* gegründeten *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* (CFM), das seit 2000 von *Saki Santorelli* geleitet wird, werden auch achtsamkeitsbasierte Ausbildungsprogramme für Trainer, Lehrer, Klinikpersonal und Führungskräfte angeboten. Jedes Jahr wird dort eine internationale wissenschaftliche Konferenz veranstaltet.

## **Schlüsselrolle der Achtsamkeit in unserem stressgeladenen Alltag**

Die meisten Menschen können ein Lied davon singen, in welchem Ausmaß sich Stress, Schnelllebigkeit und Reizüberflutung in ihrem Leben negativ auswirken. In jüngster Zeit hat sich das Leben der Menschen durch die Informations- und Kommunikationstechnologie noch einmal dramatisch beschleunigt. Die Betroffenen fühlen sich vom Geschehen getrieben und hasten den täglich an sie gestellten Anforderungen hinterher. Chronische Überforderung ist die Folge und führt mittel- und langfristig zu Spannungen, Schmerzen, Krankheiten und Krisen. Zunehmend leiden auch Kinder und Jugendliche unter Stress. Nicht selten werden die Beziehungen der Betroffenen in Mitleidenschaft gezogen, und die Lebensfreude nimmt ab oder verschwindet gänzlich.

Wie kann nun Achtsamkeit dabei helfen, mit all diesen Anforderungen auf neue Art und Weise umzugehen? Was ist überhaupt Achtsamkeit? Das fragen sich viele der Teilnehmer am Beginn eines achtwöchigen MBSR-Kurses. Anhand von bewährten Übungen können sie die Achtsamkeitsmeditation erlernen, einüben und ihre Erfahrungen mit der Anwendung im Alltag in der Gruppe besprechen. An den wöchentlichen Kursabenden wird darüber hinaus relevantes physiologisches und psychologisches Wissen über Wahrnehmung und den Umgang mit Stress vermittelt. Nicht zuletzt durch das regelmäßige, selbstständige Üben im Rahmen der täglichen „Hausaufgaben“ während des Kurses ist garantiert, dass jeder Teilnehmer auf der Basis persönlicher Erfahrungen lernen kann, mit sich und der Welt auf neue Art und Weise umzugehen.

### **Einführung in die Achtsamkeit: die Rosinen-Übung**

Nicht durch theoretisches Dozieren, sondern durch das lebendige Erfahren bei der sogenannten „Rosinen-Übung“ werden die Teilnehmer an die Achtsamkeit herangeführt. Sie werden eingeladen, eine schrumpelige Rosine ganz genau zu betrachten – als ob sie sie zum ersten Mal sehen würden. Welche Farbe hat sie? Wie ist die Oberfläche beschaffen? In welcher Farbe schimmert das Licht durch? Dann wird durch Tasten die Konsistenz wahrgenommen. Hat man schon einmal gehört, wie eine Rosine knirscht, wenn man sie dicht am Ohr hält und zwischen den Fingern reibt? Wie fühlt sich die Rosine zwischen den Lippen an? Und dann im Mund auf der Zunge, zwischen den Zähnen? Zuletzt wird die Rosine langsam gekaut, geschmeckt und geschluckt.

Im anschließenden Austausch in der Gruppe werden die Eindrücke der Kursteilnehmer gesammelt: Wie unterschiedlich jede Rosine aussieht, dass man zum ersten Mal eine Rosine richtig geschmeckt hat. Oder dass man bemerkt, wie unbewusst man üblicherweise seine Nahrung zu sich nimmt. So wird schon bei dieser einfachen Übung ganz von selbst deutlich, welche Rolle Achtsamkeit oder Unachtsamkeit im täglichen Leben spielen.

Bei manchem Teilnehmer stellen sich bei dieser Übung auch herausfordernde Wahrnehmungen ein, wie etwa Ungeduld oder Langeweile. Zu lernen, auch diese kontroversen Gedanken und Gefühle zuzulassen, gehört zu den Grundsätzen von MBSR. In der Übung der Achtsamkeit wendet man sich der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks unmittelbar zu, unabhängig davon, ob sich das angenehm oder unangenehm anfühlt. Und mit diesen vielfältigen Empfindungen, denen wir bereits bei der Rosinen-Übung begegnen können, beginnen wir zu entdecken, wie schnell wir bewerten, anstatt offen zu bleiben. Damit sind wir bei einem Dreh- und Angelpunkt von MBSR angelangt.

## **Tief greifende Wirkung der Stress-Reduktions-Praxis**

*Jon Kabat-Zinn* definiert Achtsamkeit mit einfachen und praktischen Worten: „*Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.*“ Diese Art der Wahrnehmung ist ungewohnt und hat im Westen wenig Tradition. In Asien wird die Wirksamkeit dieser „Kulturtechnik“ schon seit Jahrtausenden geschätzt. Es ist ein großes Verdienst von *J. Kabat-Zinn*, das Potenzial dieser Praxis auch für Menschen im Westen zugänglich gemacht zu haben. Die MBSR-Kurse an der *Stress Reduction Clinic* wurden von Anfang an wissenschaftlich begleitet. Aus diesem Grund ist die Wirksamkeit von MBSR heute auch aus westlicher Sicht eindeutig und in eindrucksvollem Ausmaß in Hunderten von Studien belegt. Der deutsche MBSR-Verband hält eine lange Liste mit aktuellen Forschungsergebnissen bereit ([www.mbsr-verband.org/forschung](http://www.mbsr-verband.org/forschung)). Einige der wichtigsten Wirkungen, von denen Teilnehmer berichten, seien hier aufgeführt:

- Lernen, sich besser zu entspannen.
- Verbesserte Fähigkeit im Umgang mit Stress und Schmerzen.
- Viele körperliche und psychische Beschwerden nehmen dauerhaft ab.
- Durch chronische Schmerzen verursachter Leidensdruck wird vermindert.
- Das Immunsystem wird gestärkt, die Anfälligkeit gegenüber Krankheiten nimmt ab.
- Selbstvertrauen, Gelassenheit und Lebensfreude nehmen zu.
- Auch berichten verschiedene Studien über positive Auswirkungen bei bestimmten Symptomen, zum Beispiel Angststörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schuppenflechte.

## **Bleibende Veränderungen unserer Verhaltensmuster**

Am spannendsten ist es natürlich, wenn wir beginnen, Veränderungen in unseren Wahrnehmungen, Empfindungen und Handlungsweisen „am eigenen Leib“ festzustellen. Durch regelmäßiges Üben lernen wir einen neuen Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen und mit den Anforderungen, die unsere Umwelt an uns stellt. Wir lernen, uns von Grund auf selbst ein guter Freund zu sein. Wir werden uns automatischer Verhaltensmuster bewusst und wir beginnen, auch solche Gewohnheiten zu erkennen, die uns zu unangemessenen Reaktionen auf Außenreize verleiten. Dabei entsteht – oftmals ganz spontan – eine neue Freiheit und Flexibilität, auf belastende Gedanken und Gefühle, körpereigene Signale und Umweltreize zu reagieren und gegebenenfalls schwierige Bereiche in unserem Leben umzugestalten.

Oft sind die durch äußere Lebensbedingungen verursachten Belastungen hoch. Viele persönliche, zum Teil ungünstige Verhaltensmuster und Bewältigungsstrategien haben sich über lange Zeit verfestigt. Wir üben, das, was sich unserem Gewahrsein unmittelbar darbietet, mit wohlwollendem Gleichmut zu betrachten und nicht sofort darauf zu reagieren. Aber es ist nicht immer leicht, auch unangenehme Eindrücke zuzulassen und als Teil unseres Erlebens zu akzeptieren. Wir neigen eher dazu, unangenehme Wahrnehmungen zu vermeiden, sie zu bekämpfen oder uns von ihnen überwältigen zu lassen. Sie einfach achtsam und wach zu

betrachten, als vorübergehende Ereignisse in unserem Geist, ist ungewohnt. Aber gerade hierdurch entsteht der Raum für neue Perspektiven und kreative Handlungsimpulse.

### **Erfahrungen von Teilnehmern**

Frau Sieglinde L. berichtet: *„Wenn ich jetzt im Stress bin oder mich überfordert fühle, halte ich kurz inne, nehme mir Zeit, beobachte erst mal, denke mir: „Moment mal, muss das jetzt stressen? Wieso regt dich das denn auf?“ Ich beobachte meinen Stress und die Situation erst mal, statt wie früher automatisch und kopflos zu reagieren. Dadurch bekomme ich kein Herzrasen mehr wie vor dem Kurs. Ich denke nicht mehr, ich muss jetzt sofort etwas tun. Ich bewerte mich nicht mehr, lasse mehr Fehler zu. Dadurch hat sich meine Angst, etwas falsch zu machen, abgebaut. Im Alltag praktiziere ich gerne den „Anfängergeist“: Ich bleibe neugierig, sehe und entdecke Neues. Dadurch ist mein Leben wieder spannender geworden.“*

Herr Christoph K. erzählt: *„Für mich war die Erlaubnis ganz wichtig, zweckfrei im gegenwärtigen Moment zu sein, nur wahrzunehmen, was gerade ist. Mir diese Zeit, diesen Raum zu gönnen, ist wirklich neu für mich und hat mein Leben verändert. Es ist, als lösen sich allein durch diese Erlaubnis nach und nach viele meiner Blockaden, die mir davor lange nicht bewusst waren. Im Alltag tut es mir gut, mal aus dem Modus herauszugehen, immer etwas erreichen zu müssen.“*

Frau Marianne T., bei der vor Kurzem eine chronische Hepatitis C diagnostiziert wurde, berichtet: *„Ich erwache häufiger gegen Mitternacht mit stechenden Schmerzen in der Leber. Statt mit den Schmerzen zu schimpfen und gegen sie anzukämpfen, habe ich die Achtsamkeit auf die Leber gelenkt, den Schmerzen einen wohlwollenden Raum gegeben und den Körper seinem Prozess überlassen. So entstand wie von selbst ein zuversichtliches Gefühl, verbunden mit dem Gedanken: Es wird schon!“*

### **Die Praxis: die vier Achtsamkeitsübungen**

Im Kurs werden vier formelle Achtsamkeitsübungen vermittelt und gemeinsam geübt. Kurzvorträge und die Besprechung von Erfahrungen in der Gruppe ergänzen und vertiefen das Verständnis. Die Teilnehmer verpflichten sich, während der gesamten Dauer des Kurses täglich die erlernten Übungen durchzuführen.

- Der **Bodyscan** wird im Liegen ausgeführt, dabei durchwandern die Teilnehmer aufmerksam den ganzen Körper, nehmen alle Empfindungen – von den Zehenspitzen bis zum Scheitel – wahr. Die Teilnehmer lernen, im Körper zu sein und auf seine Signale zu hören, ihn zu erforschen und zu entspannen. Ziel der Übung ist das wertfreie Wahrnehmen der Körpersignale, so wie sie sich im gegenwärtigen Moment darbieten. Der Bodyscan stärkt die Konzentrationsfähigkeit, häufig entwickelt sich ein ganz neuer Zugang zum eigenen Körper. Es entsteht das Gefühl, nicht nur in seinem Kopf, sondern im Körper als Ganzes zu Hause zu sein.
- **Yoga** wird im MBSR-Programm vor allem als achtsame, sanfte Körperarbeit unterrichtet. Einfache Übungen aus dem Hatha-Yoga werden mit der inneren Haltung der Achtsamkeit ausgeführt. Nicht die herausfordernde und korrekte Ausführung,

sondern das Wahrnehmen der verschiedenen Empfindungen und Körpersignale steht im Vordergrund. Die Teilnehmer werden angeregt, auch ihre Grenzen bewusst wahrzunehmen und zu beobachten, wie sie persönlich mit diesen Grenzen umgehen. Gedanken wie: „Ich will es perfekt machen“, „Die anderen machen es besser“, „Streng dich an!“ könnten genau die inneren Antreiber sein, die uns auch im Alltag in Stress bringen. Die eigenen inneren Stressoren im Schutz der Gruppe kennenzulernen, ist ein wichtiger Aspekt der Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

- Bei der **Sitzmeditation** geht es darum, vollkommen in der Gegenwart präsent zu sein, ohne etwas erreichen oder irgendwo hingelangen zu wollen. Da dieses aktive Nicht-Tun für die meisten Menschen im westlichen Kulturkreis ungewohnt ist, übt man zunächst in kurzen Sequenzen von fünf bis zehn Minuten. Nachdem man eine aufrechte würdevolle Sitzposition eingenommen hat, beobachtet man das Ein- und Ausatmen. Bei dieser Übung werden die Gedanken natürlicherweise immer wieder abschweifen. Achtsamkeit bedeutet, dies ohne Urteil zu bemerken und einfach zur Atembeobachtung zurückzukehren. Durch regelmäßiges Üben wird der Atem wie ein Anker, zu dem man immer wieder zurückkehren kann, sobald man bemerkt, dass die Gedanken abschweifen. Diese Verankerung der Achtsamkeit mit dem Atem lässt sich dann auf stressige Alltagssituationen übertragen.

Im weiteren Kursverlauf wird das achtsame Gewahrsein auf andere Wahrnehmungen ausgedehnt, wie Geräusche, Körperempfindungen und schließlich auch auf den Strom der Gedanken und Gefühle. Dadurch kommen wir mit uns selbst und dem gegenwärtigen Moment in Kontakt und finden zu einer natürlichen Entspannung.

- Bei der **Gehmeditation** gehen die Teilnehmer in langsamem Tempo an einem ruhigen Ort auf und ab oder im Kreis und richten ihre Achtsamkeit gezielt auf die einzelnen Bestandteile der Bewegung. Heben – bewegen – aufsetzen – Gewicht verlagern. Mit dieser Anleitung unterstützt der Kursleiter die Ausrichtung der Achtsamkeit auf die Füße. Es geht darum, im gegenwärtigen Moment, im Hier und Jetzt zu sein, den Körper zu spüren, den Atem und die Gedanken wahrzunehmen und alles so sein zu lassen, wie es ist. Diese Meditation in Bewegung – die Verbindung von Fokussierung und Bewegung – kann besonders dann nutzbringend sein, wenn der Geist unruhig oder aufgeregt ist.

Die Praxis des achtsamen Gewahrseins kann man schwerlich allein durch Lesen erlernen. Zu ungewohnt ist diese Sicht, zu zahlreich sind die möglichen Missverständnisse. Dort, wo das Wissen und die Übungswege der Achtsamkeitspraxis ursprünglich entstanden sind, hat man traditionell schon immer einen Lehrer aufgesucht, um sie zu erlernen. Das MBSR-Programm bietet eine hervorragende Möglichkeit, das Prinzip der Achtsamkeit in persönlichem Erfahrungsaustausch und vor weltanschaulich neutralem Hintergrund in unserem eigenen Kulturkreis kennenzulernen und seine heilsame Kraft in unserem Alltag zu entfalten.

Achtsamkeit hilft uns, Abstand von den Herausforderungen des Alltags und von problematischen Gedanken und Gefühlen zu gewinnen. Wir nehmen einzelnen Ereignissen in unserer Um- und Innenwelt ihre Macht über uns, wir verwechseln sie nicht länger mit unserer eigentlichen Identität. Indem wir zu uns selbst finden, wirkt sich unser Gewahrsein auch unmittelbar heilsam auf den Körper aus, und wir können uns mit neuer Zuversicht und Kraft in den Fluss des Lebens integrieren.

*Elke Glander*

*Christian Storch*

*Elke Glander ist Ärztin in eigener Praxis mit Schwerpunkt Akupunktur, Ernährungsberatung, ganzheitliche Stress- & Schmerzbehandlung sowie Burnout-Prophylaxe. Sie praktiziert seit 20 Jahre buddhistische Meditation, unterrichtet tibetischen Yoga und ist zertifizierte MBSR-Trainerin. ([www.mbsr-training-muenchen.de](http://www.mbsr-training-muenchen.de))*

*Christian Storch ist Diplom-Volkswirt mit Berufserfahrung in der Entwicklungshilfe, der Wirtschaftsförderung und der Managementberatung an der Schnittstelle von Wirtschaft und Forschung. Er praktiziert seit 20 Jahren buddhistische Meditation und ist Vorstandsmitglied von "ASIA Deutschland e.V." Weiterbildung zum psychologischen Berater und zertifizierten MBSR-Trainer.*

### **Kontaktadressen:**

– MBSR-Verband, Tel. 03079701104, [www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org)

– Zertifizierte MBSR-Lehrer in Deutschland, Österreich und der Schweiz:  
[www.mbsr-deutschland.de/lehrerliste](http://www.mbsr-deutschland.de/lehrerliste)

## **„Wir selbst haben es in der Hand, etwas für uns Wohlbefinden zu tun“**

### **Interview mit Dr. Britta Hölzel**

*Dr. Britta Hölzel arbeitet als Wissenschaftlerin am Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School in Boston und am Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen. Ihr Forschungsschwerpunkt ist die Untersuchung der neuronalen Mechanismen von Achtsamkeitsmeditation. Dafür führt sie Studien mit dem Kernspintomographen durch, um zu untersuchen, wie sich das Üben von Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns auswirkt. NATUR & HEILEN sprach mit der Wissenschaftlerin und Yoga-Lehrerin, die MBSR-Kurse am Center for Mindfulness in den USA gibt sowie MBSR-Ausbildungen in Deutschland (Arbor-Seminare und Gießener Forum) anbietet.*

**NATUR & HEILEN: Frau Dr. Hölzel, Sie geben in den USA und Deutschland MBSR-Kurse. Was hat Sie dazu motiviert?**

*Dr. Britta Hölzel: Ich bin durch meine eigene Meditations- und Yogapraxis zu den MBSR-Kursen sowie auch zur Forschung gekommen. Ich habe erlebt, wie gut es mir tut, regelmäßig zu meditieren, und wie ich dadurch mit einer größeren Bewusstheit durchs Leben gehen kann. Ich finde es außerordentlich spannend mitzuerleben, welche Erfahrungen Menschen machen können, wenn sie üben, die Augen für den gegenwärtigen Moment zu öffnen.*

### ***Warum ist Achtsamkeit so wichtig in unserer schnelllebigen Zeit?***

Die Forschung zeigt zunehmend, wie wichtig es ist, mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu bleiben, anstatt sich in Sorgen, Grübeleien oder in Gedanken an zu tätige Erledigungen zu verlieren. Eine Studie, die vor Kurzem an der *Harvard-Universität* gemacht wurde, zeigte, dass Menschen glücklicher sind, wenn sie mit ihren Gedanken im Hier und Jetzt sind, als wenn sie abschweifen, und zwar unabhängig davon, ob sie gerade eine angenehme oder eine unangenehme Tätigkeit tun. Zudem wissen wir aus anderen Studien, dass Menschen eine Aufgabe auch produktiver und besser erledigen, wenn sie mit den Gedanken „bei der Sache“ sind.

***Vor mehr als dreißig Jahren gründete Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts die Stress Reduction Clinic. Die hier entwickelten achtsamkeitsbasierten Stressreduktionsprogramme haben sich im US-amerikanischen Gesundheitswesen an einer Vielzahl von Krankenhäusern und Gesundheitszentren etabliert. Auch in Deutschland, der Schweiz und in Österreich stoßen MBSR und achtsamkeitsbasierte Ansätze immer mehr auf Resonanz. Wie kann man die weltweite Verbreitung dieser Methode erklären?***

Eine Reihe von Forschungsarbeiten der letzten Jahrzehnte hat die gute Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Verfahren bei der Behandlung verschiedener Erkrankungen gezeigt. Nachgewiesen ist die Wirksamkeit bei stressbedingten Erkrankungen. So hat man herausgefunden, dass Achtsamkeitsmeditation bei Bluthochdruck helfen kann, die Funktion des Immunsystems verbessert und eine gute Wirksamkeit bei Angst- und Depressionserkrankungen hat. Auch kann Achtsamkeitsmeditation das Leiden bei chronischen Schmerzerkrankungen lindern.

Zudem werden achtsamkeitsbasierte Verfahren mit gutem Erfolg bei der Behandlung von Suchterkrankungen, Essstörungen und verschiedener weiterer Erkrankungen eingesetzt. Aber natürlich muss man nicht krank sein, um von der Achtsamkeitspraxis zu profitieren. Mit ihr können die Menschen die eigene Lebensqualität erhöhen.

Ich denke außerdem, dass sich die zunehmende Verbreitung auch dadurch erklären lässt, dass die Menschen es mehr und mehr zu schätzen wissen, ein Werkzeug in die Hand zu bekommen, um selbst zum eigenen Wohlbefinden beitragen zu können. Anstatt Medikamente einzunehmen, können sie durch eigenes Zutun die Gesundheit fördern. Zudem schätzen es die Leute, durch die Achtsamkeitsmeditationspraxis wieder bewusster mit dem Leben in Kontakt zu kommen; aus dem Strudel des „Tuns“ und des Leistungsdrucks herauszukommen und einfach mal das Menschsein zu genießen.

***Sie sind Wissenschaftlerin und erforschen die Auswirkung von Meditation und Achtsamkeitspraxis. Welche Wirkung hat die MBSR-Praxis auf das Gehirn?***

Wir untersuchen am *Bender Institute of Neuroimaging* an der *Universität Gießen* und am *Massachusetts General Hospital* in Boston, wie sich das Üben von Meditation auf die Funktion und die Struktur des Gehirns auswirkt. Dafür haben wir verschiedene Studien mit dem Kernspintomographen (Magnetresonanztomograph, MRT) durchgeführt. Wir haben sehr erfahrene Meditierende damit gemessen und erfasst, welche Besonderheiten sie in der Struktur des Gehirns im Vergleich zu Nicht-Meditierenden aufweisen. Interessanterweise

zeigen die Gehirne der Meditierenden eine größere Dichte der sogenannten grauen Substanz in verschiedenen Hirnregionen, die an der Verarbeitung von Emotionen und der Wahrnehmung von Empfindungen aus dem Körperinneren beteiligt sind. Die graue Substanz des Gehirns ist die äußere Schicht des Kortex, in dem die Zellkörper der Nervenzellen liegen. In diesen weiten Bereichen finden Aktivierungen statt, wenn wir denken, fühlen, uns bewegen, etc.

Vor Kurzem haben wir zudem eine Studie durchgeführt, in der wir Teilnehmer des achtwöchigen MBSR-Kurses untersucht haben. Wir luden die Teilnehmer ein, zu einer MRT-Aufnahme zu kommen, bevor sie den Kurs begannen und haben sie dann noch einmal nach Ende des Kurses gemessen. Die hoch aufgelösten Bilder verglichen wir miteinander und fanden heraus, dass bereits in dem achtwöchigen Zeitraum eine Zunahme der Dichte der grauen Substanz in verschiedenen Hirnbereichen zu sehen war. Wir haben u. a. Veränderungen im sogenannten Hippocampus gefunden, der für Lern- und Gedächtnisprozesse zuständig ist. Weitere Veränderungen zeigten sich in Hirnregionen, die für das Erleben des eigenen Selbst wesentlich sind und in Regionen, die mit Empathie und Mitgefühl in Zusammenhang stehen.

Aus anderen Studien wissen wir seit einiger Zeit, dass das menschliche Gehirn eine erstaunliche Plastizität aufweist. Es verändert sich dauernd, wenn wir neue Erfahrungen machen und neue Dinge dazulernen. Ich finde das außerordentlich faszinierend, weil es uns zeigt, dass wir bis zu einem gewissen Grade selbst darüber bestimmen können, in welche Richtung sich unser Gehirn verändert. Wir selbst haben es in der Hand, etwas für unsere eigene Gesundheit und unser Wohlbefinden zu tun.

Mit der neurowissenschaftlichen Forschung stehen wir allerdings noch ganz am Anfang. Zwar haben wir gesehen, dass wir an strukturellen Veränderungen des Gehirns Effekte von Achtsamkeitsmeditation erkennen können. Wir wissen jedoch noch wenig darüber, was genau diese Befunde bedeuten. Daher führen wir in Gießen und in Boston momentan weitere Studien durch, um die exakten Mechanismen besser zu verstehen. Unser Ziel ist es dabei zu verstehen, wie die neuronalen Veränderungen mit den subjektiv berichteten Verbesserungen in Zusammenhang stehen.

*Frau Dr. Hölzel, vielen Dank für dieses Gespräch!*

*Anne Devillard*

### **Neueste Erkenntnisse aus der Meditationsforschung**

Die Meditations- und Bewusstseinsforschung an der Schnittstelle zwischen Neurowissenschaften, Psychologie, Philosophie und Medizin hat in den letzten Jahren wesentliche Grundlagenforschung geleistet, die im Rahmen des ersten Fachkongresses „*Meditation & Wissenschaft*“ Ende 2010 in Berlin vorgestellt wurde. Die Wissenschaft beschäftigt sich bereits seit den 1960er-Jahren mit dem Thema Meditation und vor allem seit der Jahrtausendwende ist die Zahl der Forschungsarbeiten rasant gestiegen. Und das nicht ohne Grund, denn die inzwischen jedes Jahr realisierten 200 bis 250 Studien illustrieren eindrucksvoll, wie vielfältig die positiven gesundheitlichen Wirkungen sind, die sich durch



regelmäßige Meditationspraxis einstellen können. So trägt Meditation zu einer Regulierung geistiger Funktionen wie Konzentration und Aufmerksamkeit bei, stößt im Immunsystem und auf der Zellebene (Selbst-)Heilungsprozesse an, fördert im therapeutischen Rahmen die Gesamtbefindlichkeit von Patienten und wirkt positiv bei der Behandlung von hohem Blutdruck, Herz-Kreislauf-Problemen oder Schmerzen.

Meditation führt zu einer Entspannungsreaktion – als physiologischem Gegenspieler zum Stress – und kann einen Beitrag zur Verbesserung der Gesamtbefindlichkeit von Patienten leisten. Bei der Rehabilitation von Herzpatienten zeigte sich beispielsweise, dass diese, wenn sie meditieren, weniger Angst empfinden und eine geringere Depressionsrate aufweisen. Bei gesunden Menschen, die beruflich stark beansprucht sind, kann Meditation als wirksame Prophylaxe vor stressbedingtem körperlichem und seelischem Verschleiß dienen.

*Die beim Kongress „Meditation & Wissenschaft 2010“, der von der Identity Foundation, Düsseldorf, und der Oberberg Stiftung Matthias Gottschaldt, Berlin, ausgerichtet wurde, vorgestellten wissenschaftlichen Erkenntnisse stehen online unter [www.meditation-wissenschaft.org](http://www.meditation-wissenschaft.org) kostenlos zum Download zur Verfügung – als Audio- und Videomitschnitte aller Kongressvorträge. Der nächste Kongress „Meditation & Wissenschaft“ findet am 16./17. November 2012 in Berlin statt.*

*Dr. Nadja Rosmann*

### **Literatur:**

- Jon Kabat-Zinn: *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt.* Arbor Verlag 2008
- Jon Kabat-Zinn: *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Mit CD.* Arbor Verlag 1999
- Jon Kabat-Zinn/Ulrike Kesper-Grossmann: *Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Mit 2 CDs.* Arbor Verlag 2004
- Jon Kabat-Zinn/Theo Kierdorf/Elisabeth Pilzenbauer: *Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben.* Arbor Verlag 2007
- Jon Kabat-Zinn/Nils Altner: *Achtsamkeit für Anfänger. Mit CD.* Arbor Verlag 2009
- Jon Kabat-Zinn/Marion B. Kroh: *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Meditation.* Knaur Verlag 2011
- Jon Kabat-Zinn/Theo Kierdorf: *Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben.* Knaur Verlag 2010
- Jon Kabat-Zinn/Heike Born: *Die MBSR-Yogaübungen: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.* Arbor Verlag 2010

– *Maya Kabat Zinn/Jon Kabat-Zinn: Mit Kindern wachsen: Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie. Arbor Verlag 2011*

– *Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz – Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Arbor Verlag 2009*

– *Linda Lehrhaupt/Petra Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Kösel Verlag 2010*

## **RANDTEXTE**

Die meisten Menschen können ein Lied davon singen, in welchem Ausmaß sich Stress, Schnelllebigkeit und Reizüberflutung in ihrem Leben negativ auswirken.

„Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ (Jon Kabat-Zinn)

Durch regelmäßiges Üben lernen wir einen neuen Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen und mit den Anforderungen, die unsere Umwelt an uns stellt.

### **Interview:**

Aus Studien wissen wir seit einiger Zeit, dass sich das menschliche Gehirn dauernd verändert, wenn wir neue Erfahrungen machen und neue Dinge dazulernen.