

Meditation - in Ruhe die Bewegung der Gedanken spüren

Die jahrtausendealte Praxis der Meditation wird wissenschaftlich-interdisziplinär erforscht. Es werden Erkenntnisse über Struktur und Arbeitsweise des Gehirns gewonnen. Für die Psychomotoriktherapie (PMT) ergeben sich Ansatzpunkte und Möglichkeiten, die nachhaltig positive Wirkung der Meditation zu nutzen.

Was ist Meditation?

Im weiten Bereich der unterschiedlichen Meditationsformen geht die wissenschaftliche Forschung von der klassischen Grundform aus: ruhige Körperhaltung, Entspannung und innere Stille. In der Meditationspraxis werden folgende Fähigkeiten gefordert und gefördert: Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein, Konzentration, Fokussierung, Visualisierung (mentale Ausrichtung), Ankommen bei sich, innere Ausgeglichenheit (emotionale Regulation), intuitives Denken, Verbindung mit dem eigenen Selbst (seelisch-spirituelle Fragen). Je nach Meditationsform liegt die Ausrichtung schwerpunktmässig auf dem physischen Körper, auf den Gedanken, den Emotionen, auf Klang (z.B. Klanggabeln und Klangschalen), auf Gesang (Choräle, Mantren), auf Rhythmus (Musik, Trommeln), auf inneren oder äusseren Bildern, auf der Natur (Mikro-Makrokosmos) und/oder auf seelischen Qualitäten wie Mitgefühl, Güte, Frieden und Liebe. Die wissenschaftliche Meditationsforschung misst und analysiert, welche Veränderungen dabei im Menschen neurologisch ausgelöst werden.

Kurzdarstellung der Meditationsforschung

Die Meditationsforschung stösst auf ein breites wissenschaftliches und öffentliches Interesse. Konferenzen und Symposien widmen sich dem Thema, so etwa der seit 2010 in Berlin stattfindende interdisziplinäre Kongress „Meditation und Wissenschaft“, die Tagungen der „Society for Meditation and Meditation Research“ e.V. (Köln) und die Symposien des „Mind and Life Institute“ (1987 vom Dalai Lama und dem Neurowissenschaftler Francisco Varela gegründet).

Die Grundlagenforschung zeigt, dass die Meditation eine Methode ist, die es ermöglicht, die Steuerung der Gedanken und Gefühle zu erlernen. Dies geschieht durch die Regulation des eigenen Gehirns - ohne zusätzliche Mittel - durch Üben. Diesbezüglich wichtige Arbeiten stammen vom amerikanischen Neurologen Prof. Marcus Raichle. Er entdeckte ein neuronales Netzwerksystem (Default-Mode-Netzwerk), das in der Messung sichtbar werden lässt, was der Mensch neurologisch tut, wenn er nichts tun soll. Dabei zeigte sich, dass bei Kontrollpersonen ohne Meditationserfahrung in solchen Momenten das Gehirn enorm aktiv wird, im Gegensatz zu meditationserfahrenen Menschen.

Wirksamkeit der Meditation

Meditation schafft die Erfahrung der persönlichen, in sich ruhenden Präsenz. Sie fördert das Körperbewusstsein und die bewusste Wahrnehmung sowie die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle in die Stille zu führen. Das ermöglicht die Bildung reiner Geisteszustände. Die Intensität der inneren Zustände kann moduliert werden, auch dann, wenn Störungen wie positive oder negative emotionale Reize hinzutreten. Mit der Fähigkeit zur Selbstbestimmung und Selbstregulation können zudem emotional herausfordernde Situationen und Erschütterungen abgefedert werden. Im Innern kann ein dynamisch-stabiler Zustand bewahrt werden. Die Selbstverantwortung bezüglich des eigenen Innenlebens wächst. Das hat ein Zu-sich-Kommen und Bei-sich-Bleiben und damit auch eine gute Stressbewältigung zur

Folge. Der meditationserfahrene Mensch ist aufmerksam sich selbst und dem eigenen Körper gegenüber. Er reagiert entsprechend präventiv. Nach Angaben zahlreicher Veröffentlichungen (siehe Hinweise auf die fachspezifische Forschung am Schluss dieses Artikels) zeigen die Strukturen und Aktivitäten des Gehirns bei regelmässig meditierenden Probanden und bei nichtmeditierenden Probanden signifikante Unterschiede. Das ist einer der Gründe, weshalb die Meditation akademisch zunehmend differenziert und in allen ihren Bestandteilen untersucht wird.

Gedanken zur Praxis

Der Wissenschaft gelang es, die vormalig auf ein klösterliches Umfeld beschränkte Methode der Meditation für folgende moderne Fachbereiche zu erschliessen: Schule, Bildung, Wirtschaft, Coaching-Bereich, klinischer Bereich, Pflegebereich, Körper- und Bewegungstherapie, Psychotherapie. Auf der einen Seite erkennen wir heute einen hohen praktischen Bedarf an komplementären Methoden wie der Meditation; auf der anderen Seite haben wir akademisch-universitäre Studien, die zeigen: Meditation ist wirksam. Angebot und Nachfrage gilt es nun konkret und praktisch zusammenzuführen.

Die PMT bietet hier aufgrund ihrer fachlichen Grundlagen eine wertvolle Basis zur praktischen Anwendung von Elementen der Meditation, sofern die entsprechende Fachperson einen persönlichen Zugang dazu hat.

Vor rund einem Jahr begann ich erstmals, mit einer Kleingruppe von Kindern geführte Kurzmeditationen zu leiten. Sie dauern jeweils mit Ein- und Ausklang maximal acht bis zehn Minuten. Die Kinder sind nicht unter neun Jahre alt und sie besuchten oder besuchen die PMT. Ich besprach das Konzept mit den Eltern.

Themenbereiche dieser Kinder sind soziale Unsicherheit, Frustrationsintoleranz, Trennungs-, Scheidungs- und Verlusterfahrung, Unruhe, Unaufmerksamkeit, erhöhte Ablenkbarkeit, Nervosität, Onychophagie (Nägelbeissen), Aggression, Tagträumen in der Schule usw.

Nach der kurzen Meditation berichten sie spontan, wie es ihnen ergangen ist. Der elfjährige S. zum Beispiel sagte nach seiner ersten Meditationserfahrung: „Meine Hände wurden auf einmal schön warm“. Nach der zweiten Meditationserfahrung sagte er: „Ich kann meine Gedanken auf die Hände richten, dann gehen die Gedanken wieder weg und dann kommen sie wieder. Sie gehen hin und her.“

Die Mutter des neunjährigen N. erzählte an einem Rundgespräch mit der Lehrperson: „Er kaut seit gut einem halben Jahr nicht mehr an den Fingernägeln“. Und die Lehrperson berichtete von einem Rückgang aggressiver Vorfälle auf dem Pausenplatz und mehr Beteiligung am Unterricht. Weiter sagte mir die Mutter, sie habe eine „Ruhe-CD“ zu Hause; und ihr Sohn habe nun von sich aus begonnen, diese CD anzuhören, bevor er die Hausaufgaben erledige. Sie war erstaunt über die souveräne Selbstbestimmung des Kindes.

Als N. und S. nach der gemeinsamen Kurzmeditation an die Kletterwand gingen und sich von den Dachstockbalken abseilten, sprachen sie miteinander angeregt über die zuvor erlebte Meditation. Es war für sie eine neue Erfahrung, in Ruhe die Bewegung der Gedanken zu spüren und zu lenken und Momente bewusster Wahrnehmung ohne äusseres Tun zu erleben.

Ich plane eine offene Gruppe für etwa acht Kinder. Voraussetzung ist, dass von jedem Kind ein Elternteil teilnimmt. Es werden also etwa 16 Personen sein. Dies ermöglicht einen erlebten Bezug durch Eigenerfahrung und ein gegenseitig neues Begegnen.

Bei einer Meditation in grösseren Gruppen oder in der Klasse soll das Kind wählen können, ob es mitmachen will oder nicht. Wer nicht mitmacht, kann sich an den Rand des Raumes setzen, in Ruhe beobachten oder zum Beispiel in einem Buch lesen. Es gibt kein Muss zur Meditation und auch nicht zur Form, weder zur Schliessung der Augen noch zu einer bestimmten Körperposition: stehen, sitzen auf dem Stuhl, auf einem Sitzball oder liegen auf einer Matte am Boden. Die Augen zu entspannen ist wichtig, kann jedoch unterschiedlich getan werden. Einige schliessen die Augen, andere schauen anstrengungslos vor die eigenen Füsse oder auf die Oberschenkel und ruhen im Wahrnehmungsfeld der äusseren Augenwinkel. Ich formuliere Positionen und Haltungen als Empfehlung und Möglichkeit.

Angesichts der Herausforderungen in der Schule sowie im öffentlichen und privaten Leben, verursacht durch die hohe Computer- und Medienpräsenz, Apparatespiele usw., ist es bedeutsam, die „meditativen“ Fähigkeiten des Menschen jeden Alters (im schulischen Bereich: Kinder, Eltern und Lehrpersonen) zu fördern, zu unterstützen und zu begleiten.

Silvia Siegenthaler

Psychomotoriktherapeutin EDK

Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom in der Methode Craniosacral-Therapie

Autorin der Informationsschrift Psychomotoriktherapie (Schweizerische Zentralstelle für Heilpädagogik 2010).

silvia.pmt.cst@bluewin.ch

Literaturhinweis

Ulrich Ott ist Psychologe und Meditationsforscher am Bender Institute of Neuroimaging an der Universität Giessen. Meditation für Skeptiker – Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, O.W. Barth Verlag, München, 2010.

Peter Sedlmeier ist Professor für Forschungsmethodik und Evaluation am Institut für Psychologie an der Technischen Universität Chemnitz. Seine neuste Publikation (2016): Die Kraft der Meditation – Was die Wissenschaft darüber weiss, Rohwolt Polaris Verlag.

Prof. Dr. Tanja Singer ist Meditationsforscherin und Direktorin des Max-Planck-Instituts in Leipzig. Mitgefühl im Alltag und in der Forschung (kostenloses e-book, 2011).

Schriften von Marcus E. Raichle, Prof. für Neurologie. Er ist Entdecker des Default-Mode-Netzwerks, auch Bewusstseinsnetzwerk genannt, und erhielt 2014 den Kavli-Preis in Neurowissenschaft „for the discovery of specialized brain networks for memory and cognition“, zusammen mit Brenda Milner und John O’Keefe. Homepage: www.kavliprize.org