

EIN MODELL ZUR WIRKUNG VON MEDITATION

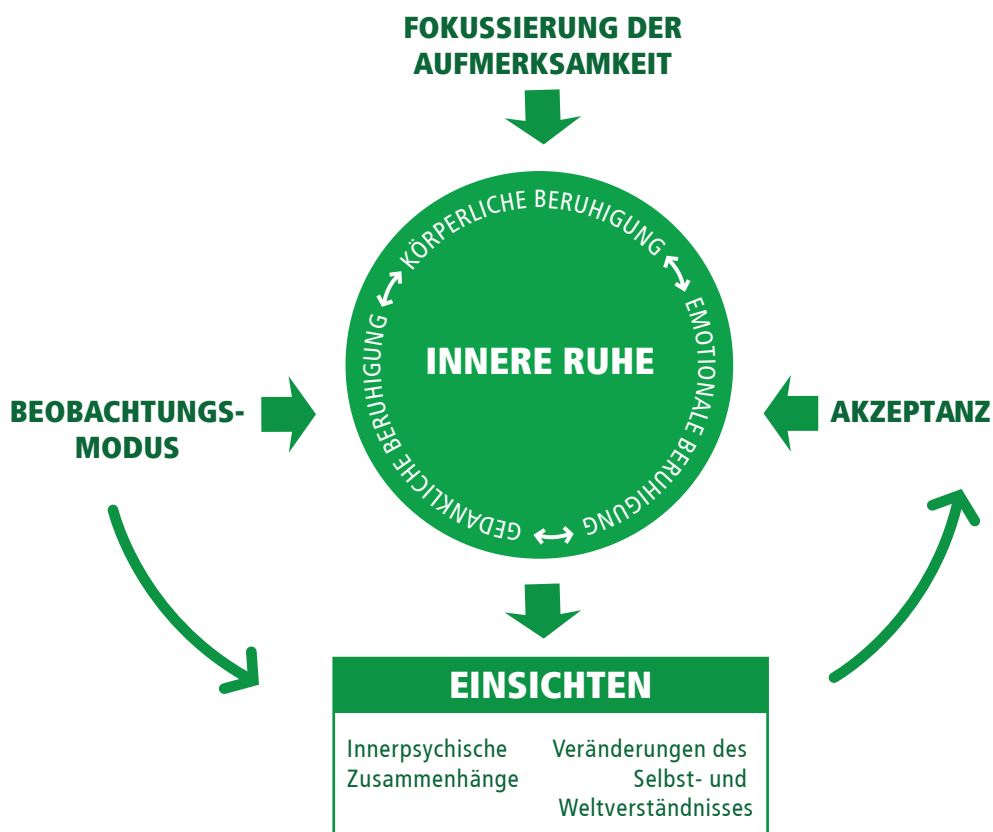
Wissenschaftliche Forschung hat über die letzten Jahrzehnte immer wieder gezeigt, dass Meditation viele positive Effekte hat. Die stärkste Wirkung wurde im interpersonellen Bereich sowie bei der Verringerung negativer Emotionen gefunden. Mittelstarke Auswirkungen hat Meditation in sehr vielen weiteren Bereichen: Achtsamkeit, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedanken, Stress, Selbstverwirklichung, positive Emotionen, Selbstkonzept, Empathie, Wohlbefinden, Intelligenz, Lernen und Gedächtnis, negativen Persönlichkeitseigenschaften und Emotionsregulation. Da bisher keine allgemein anerkannte Theorie existiert, die erklären könnte, wie es zu diesen Wirkungen kommt, haben wir Interviews mit erfahrenen Meditierenden durchgeführt und aus ihren Aussagen ein Modell über die Wirkweise von Meditation konstruiert.

DIE TEILNEHMER DER INTERVIEWSTUDIE

Insgesamt wurden neun sehr unterschiedliche Meditierende befragt. Mehr Interviews waren nicht notwendig, da bereits ab dem siebten Interview keine neuen Informationen hinzukamen. Die Teilnehmer praktizierten seit 1,5 bis 37 Jahren die unterschiedlichsten Meditationsarten (i.e. Soto Zen, Rinzai Zen, Kwan Um Zen, Vipassana, Tibetischer Buddhismus, Transzendente Meditation) oder hatten an einem achtsamkeitsbasierten Stressreduktionskurs teilgenommen. Fast alle Teilnehmer meditierten zum Befragungszeitpunkt mindestens einmal täglich für 20 Minuten.

DIE INTERVIEWS

Wir stellten unseren Interviewten folgende Frage: „Können Sie sich an die erste Situation erinnern, in der Sie bemerkten, dass die Meditation eine bestimmte Auswirkung auf Sie und ihr Leben hatte? Wo Sie bemerkten, dass etwas anders ist? Können Sie mir dieses Ereignis ganz genau schildern?“ Als die Teilnehmer ihre Schilderung abgeschlossen hatten, forderten wir sie auf, weitere solche Erlebnisse zu beschreiben. Dies wiederholte sich solange, bis die Interviewten das Gefühl hatten alles Wichtige erzählt zu haben. Daran anschließend wurde ein weniger standardisiertes Gespräch geführt, durch das wir uns Antworten auf Fragen erhofften, die sich bei der Analyse der jeweils vorherigen Interviews ergeben hatten. Jedes Interview dauerte rund zwei Stunden.



ERGEBNISSE

Das Ergebnis unserer Analysen ist in der Abbildung dargestellt. Es zeigt zwei grundlegende Effekte, die für die meisten Wirkungen der Meditation verantwortlich sind: Innere Ruhe und Einsichten.

Innere Ruhe umfasst im Wesentlichen drei Facetten: (1) niedrige gedankliche Aktivität, (2) niedrige emotionale Aktivität und (3) niedrige körperliche Aktivität. Niedrige gedankliche Aktivität kennzeichnet sich vorwiegend durch **weniger Gedanken**, die sich nicht auf die Verarbeitung der aktuellen Situation beziehen. Niedrige emotionale Aktivität kennzeichnet sich insbesondere durch **das seltenere Auftreten starker Emotionen**, aber auch durch eine kürzere Dauer derjenigen Emotionen, die doch noch entstehen. Niedrige körperliche Aktivität zeigt sich durch **Entspannung und nachlassende Nervosität**. Diese drei Hauptkomponenten der inneren Ruhe hängen stark miteinander zusammen. Wird eine Facette beruhigt, hat das Auswirkungen auf die anderen beiden Facetten.

Innere Ruhe wird auf verschiedene Weisen durch die Meditation gefördert: die **Aufmerksamkeitsfokussierung** auf ein Meditationsobjekt führt hauptsächlich zur Beruhigung des Körpers; der sogenannte **Beobachtungsmodus** (das ständige Beobachten des ‚inneren Films‘, d. h. dessen, was im Geist gerade abläuft, ohne darauf zu reagieren) wurde häufig zusammen mit der Beruhigung der Gedanken genannt; und eine **akzeptierende Haltung** gegenüber allen Erfahrungen (die Dinge dürfen sein, wie sie sind; nichts muss sich ändern; Offenheit für alles, was kommt) ging mit weniger Emotionen einher.

Innere Ruhe wird als extrem angenehm empfunden und führt zu vielen milden, **positiven Emotionen** (Freude, Dankbarkeit, Wertschätzung, Wohlwollen, Mitgefühl, Optimismus, ...) und einer positiven Stimmung, insbesondere nach der Meditationssitzung. Durch die Aktivität des **täglichen Lebens** lässt die innere Ruhe langsam nach, und muss nach einer gewissen Zeit wieder aufgefrischt werden. Mit der Zeit vollziehen sich allerdings

Veränderungen im Leben des Meditierenden, die auch sein alltägliches Leben ruhiger machen (z. B. können der Beobachtungsmodus oder die akzeptierende Haltung im Alltag angewendet werden), sodass die innere Ruhe über einen längeren Zeitraum ohne erneute Meditation aufrecht erhalten werden kann.

Während einer Meditationssitzung kann es passieren, dass sich der Meditierende so grundlegend beruhigt, dass er irgendwann keine Gedanken, keine Emotionen und auch seinen Körper nicht mehr wahrnimmt. Diese **tiefen meditativen Zustände** (auch Klarheit genannt) können dann zu Einsichten führen.

Im Meditationskontext gibt es zwei verschiedene Arten von **Einsichten**. Die erste Art entsteht durch den Beobachtungsmodus: dabei werden ständig die eigenen Wahrnehmungen sowie die eigenen Reaktionen darauf beobachtet. Die Meditierenden lernen sich dadurch immer besser kennen, und haben in der Folge **Einsichten in die eigene psychische Funktionsweise**: sie erkennen eigene Reaktionsmuster (‚Ich finde die unterschiedlichsten Gründe ähnliche Situationen zu vermeiden.‘ oder ‚Ich möchte immer und überall dabei sein, deshalb habe ich für nichts richtig Zeit.‘). Manche dieser Einsichten können außerdem auf andere Menschen übertragen werden, sodass das Verständnis für deren Handlungen in der Folge besser wird. Die zweite Art von Einsichten entsteht, wie oben bereits erwähnt, während tiefer meditativer Zustände. Diese Einsichten sind häufig **Veränderungen der Selbst- und Weltsicht**: eigene Bedürfnisse und Werte sowie Interessen und Lebensziele werden erkannt.

Die beschriebenen inneren Veränderungen können auch an verändertem Verhalten beobachtet werden, z. B. berichteten die Meditierenden automatisches Verhalten besser hemmen zu können. Das führt dann zu passenderen Reaktionen im Umgang mit Problemen oder im alltäglichen Miteinander.

ZUSAMMENFASSUNG

Unser Modell besagt, dass zwei Effekte der Meditation die meisten Wirkungen hervorbringen: innere Ruhe führt vor allem zu vielen emotionalen Veränderungen, die insbesondere für das eigene Wohlbefinden und im menschlichen Miteinander von großer Bedeutung sein können. Einsichten führen zu Selbsterkenntnis und kognitiven Veränderungen, die weitreichende Folgen haben können.

SCHLUSSBEMERKUNG

Manch einer wird sich fragen, was an dieser Theorie jetzt so besonders ist. Die östlichen Traditionen, aus denen die meisten meditativen Ansätze stammen, haben diese Wirkmechanismen bereits postuliert. Auch uns erscheint die Theorie sehr plausibel. Allerdings wurde diese noch nie in ein wissenschaftlich überprüfbares Modell übersetzt. Die Studie, an der Sie teilgenommen haben, diente der wissenschaftlichen Überprüfung der beschriebenen Theorie.