

Training fürs Gehirn

Chronische Erkrankungen, wie zum Beispiel Erschöpfungszustände, Stress oder chronische Schmerzen, werden seit einiger Zeit auch in der Schulmedizin immer häufiger von Therapieformen begleitet, die sich im Bereich von Meditation und Achtsamkeitsübungen bewegen. Dass regelmäßiges Meditieren sich sowohl auf die Psyche als auch auf die Physis positiv auswirkt, ist mittlerweile in klinischen Studien bewiesen. Während die meisten meditativen Techniken ursprünglich einen spirituellen Hintergrund haben, kommen die heute in der westlichen Welt angewendeten Methoden ohne Spiritualität aus und fußen auf rein psychologischen Aspekten. So auch die von der Heilpraktikerin für Psychotherapie und ausgebildeten MBSR-Lehrerin Maren Schneider in ihrem Buch "Heilende Meditationen" zusammengestellten Meditationstechniken und Übungen.

So absurd es für jeden chronisch Erkrankten klingt: Besserung und Heilung kann nur eintreten, wenn man nicht mehr gegen den Schmerz, gegen die Krankheit ankämpft, sondern Akzeptanz und Selbstmitgefühl walten lässt. Erst dann lösen sich Anspannungen und Ängste und die Selbstheilungskräfte des Körpers können aktiv werden. Wie man sich von eingefahrenen Gedankenmustern, dem Gedankenkarussell, Automatismen und dem Leiden löst, kann jeder Geplagte mit diesem Ratgeber und der beiliegenden CD lernen.

Maren Schneider, die das Institut für Achtsamkeit in Düsseldorf leitet, erklärt zunächst die Grundlagen: Was ist Meditation? Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen? Kann ich auch im Liegen meditieren, wenn mir die typischen Meditationshaltungen Schmerzen bereiten? Was habe ich zu erwarten, wenn ich regelmäßig meditiere? Kurz und knapp gibt Schneider dabei einen Überblick über das wichtigste Hintergrundwissen, das man als Anfänger benötigt. So ist zum Beispiel auch wichtig zu betonen, dass Meditation grundsätzlich für jedermann geeignet ist, dass es jedoch Einschränkungen gibt: Auch wenn Meditation als Depressionsprophylaxe und als begleitende Therapie für Burn-out-Patienten angewendet wird, so ist es doch nicht ratsam, bei einer akuten Depression mit dem Meditieren zu beginnen.

Vier Meditationsübungen stellt Schneider neben dem Body-Scan, einer typischen Übung aus dem Achtsamkeitstraining, mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung genauer vor: die Atemmeditation, die Akzeptanzmeditation bei körperlichem Schmerz, das Tonglen bei seelischem Schmerz und die Heilmeditation. Diese vier Meditationen findet man auch von der Autorin gesprochen auf der beiliegenden CD wieder, so dass das Üben sehr leicht fällt. Üben ist auch ein Stichwort, das bei Meditation wichtig ist. Was Sport für den Körper ist, ist Meditation für den Geist, d. h. bei beidem geht es nicht ohne Training, will man einen Unterschied spüren. Da das Meditieren eine Art Training für das Gehirn ist, bestimmte Abläufe zu ändern, Situationen anders zu bewerten oder Gedanken loszulassen, kommt man nicht umhin, dies regelmäßig zu üben. Aber wie auch bei einem Jogger stellt sich im Laufe der Zeit eine gewisse Routine ein, die man nicht mehr missen möchte.

Ein dünnes Büchlein ist dieser Ratgeber von Maren Schneider, doch er beinhaltet alles, was man für den Start in die Meditation braucht: klare Infos, wovon die eine oder andere sicherlich für einige Erleuchtungen und ein besseres Verständnis für den eigenen Geist und Körper sorgt, und eine CD zum Üben - denn das ständige Nachlesen im Buch beim Meditieren selbst wäre kontraproduktiv. Manch einer mag sich vielleicht nicht mit der Stimme und Sprechweise der Autorin, die die Meditationsanleitungen selbst eingesprochen hat, anfreunden können. An dieser Stelle wäre ein professioneller Sprecher vielleicht die bessere Wahl gewesen.

Egal, ob man einfach nur etwas gelassener, ruhiger und widerstandsfähiger durchs Leben gehen möchte oder ob einen ernsthafte Erkrankungen plagen, die mit Schmerzen oder Erschöpfungszuständen einhergehen, Meditation ist in vielen Bereichen von Nutzen und es auf jeden Fall wert, dass man sich an ihr versucht und sich auf sie einlässt.

Sabine Mahnel 30.10.2017

