



Andrej Uhrich -
Coach und Autor

Wie Meditation Körper & Geist verändert - 11 Fakten

VORWORT

In den letzten Jahren hat die Wissenschaft die Effekte der Meditation auf Körper und Geist gründlich untersucht. Ärzte, Psychologen und Wissenschaftler sind sich einig: Regelmäßige Meditation wirkt positiv auf Körper und Geist.

Immer mehr Menschen praktizieren das regelmäßige Meditieren in unserer Gesellschaft und spüren die Effekte am eigenen Leibe. Die Praktizierenden spüren mehr Energie, weniger Stress und können sich besser konzentrieren. Viele Menschen werden auch selbstbewusster, sehen das Leben klarer und finden den Mut ihren eigenen Wünschen zu folgen. Es ist schon erstaunlich welche Effekte Meditation auf unseren Körper und Geist hat - und das ohne jegliche Nebenwirkungen.

Was genau passiert aber auf der geistigen und körperlichen Ebene, wenn wir regelmäßig meditieren? Ich habe hier mal die wissenschaftliche Literatur durchgeschaut und für dich die 11 wichtigsten Effekte zusammen gefasst.

1 STÄRKT KÖRPERGEWAHRSEIN

Esch (2012) hat festgestellt, dass die Meditation die Aktivität im somatosensorischen und im insulären Kortex erhöht. Und was heißt das jetzt? In erster Linie bekommen meditierende ein feineres Körpergespür. Ott (2010) spekuliert hier über die Entstehung von genaueren "inneren Landkarten". Diese inneren Landkarten führen zu einem engeren Kontakt mit den eigenen Empfindungen. Zudem entsteht eine höhere Intuitivität und ein verbessertes Bauchgefühl (Ott, 2010). Kurz gesagt: Du spürst dich viel, viel besser.

2 BESSERE SELBSTWAHRNEHMUNG

Regelmäßige Meditation kann deine Selbstwahrnehmung steigern. Dadurch fühlst du dich durch andere Menschen und herausfordernde Situationen in deinem Selbstbild weniger angegriffen (Farb et al., 2007). Deine bessere Selbstwahrnehmung festigt somit den Bezug zu dir selbst. Somit musst du es nicht um jeden Preis verteidigen. Zudem lernen die Meditierenden sich nicht mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zu identifizieren. Dies führt zur einer Distanzierung von ungesunden und irrationalen Gedanken. Belastende Emotionen werden vermindert und der mentale Stress wird gesenkt.

3

HÖHERE KOGNITIVE FLEXIBILITÄT

Durch die Meditation wird man offener gegenüber alltäglichen Gedanken, Gefühlen und anderen Wahrnehmungen. Das heißt: Man kategorisiert und wertet innere und äußere Reize nicht automatisch, sondern lernt diese Reize lediglich zu beobachten. Dadurch wird man offener und auch im Inneren entspannter. Zugleich wird kann das Gegenwartsfenster geweitet werden und “man bekommt mehr mit” (Leeuwen, 2009).

4

BESSERES GEDÄCHTNIS

Experimentell bewiesen ist, dass das Meditieren das Gedächtnis stärkt. Im Kontext der verbesserten Aufmerksamkeit wird das Arbeitsgedächtnis erhöht. Zudem wird die Zunahme der grauen Substanz im Hippocampus beobachtet. Dadurch steigt auch die allgemeine Lern- und Merkfähigkeit des Meditierenden (Hölzel et al. 2009; Carmody et al., 2011; David & Goolkasian, 2010).

5

HÖHERE AUFMERKSAMKEIT

Durch regelmäßiges Meditieren fällt es dem Meditierenden einerseits leichter die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt zu halten. Andererseits erkennt der Meditierende auch ziemlich schnell ob er/sie abgelenkt ist. Dadurch kann der Meditierende effektiv mit inneren und äußeren Störungen umgehen (Esch, 2012). Diese Effekte konnten experimentell nachgewiesen werden.

6

BESSERE SELBSTREGULATION

Das limbische System steuert zu einem großen Teil unsere Emotionen und unsere Motivationen (Esch, 2012). Manche Bereiche des limbischen Systems, wie zum Beispiel die Amygdala, sind kaum durch unseren Geist zu kontrollieren. Regelmäßiges meditieren scheint, bestimmte Areale des präfrontalen Cortex zu stärken. Diese Areale repräsentieren eine “Brücke” zum limbischen System. Hierdurch wird die Beziehung zwischen Verstand und Emotionen gestärkt. Dies führt zu einer besseren Selbstregulation. Emotionale Affekte können nicht mehr so leicht die Oberhand gewinnen (Hölzel et al. 2009). Dadurch sinkt auch die Impulsivität und die emotionale Stabilität wird erhöht.

7

GEHIRN-UMFORMUNG

Das Meditieren hat unmittelbare Effekte auf das Gehirn. Meditation formt im wahrsten Sinne des Wortes das Gehirn um. Manche Areale, die zum Beispiel für emotionale Ausbrüche verantwortlich sind, schrumpfen. Andere Gehirnregionen, die zum Beispiel fürs Lernen, Empathie und Körper-Empfindungen zuständig sind, wachsen. Zudem führt Meditation offenbar zur Verlangsamung der Alterung der Hirnsubstanz (Esch&Stefano, 2010; Kang et al., 2013).

8

EMOTIONALE STABILITÄT

Durch regelmäßige Meditation nehmen negative Emotionen ab. Gleichzeitig nimmt das Mitgefühl, die Offenheit und der Gleichmut zu (Hölzel et al. 2011; Ott, 2010). Durch die Neuroplastizität (Verformbarkeit) des Gehirns werden neue Schaltkreise geformt. Dies führt dies zur Abnahme von gefühlten Stress. Zudem wird man belastbarer und kann besser mit Schmerzen (emotional und körperlich) umgehen (Gar et al. 2012; Schmidt et al., 2011).

9

HÖHERE KONZENTRATION

Es wurde experimentell nachgewiesen, dass Meditation Fokus und Konzentration der Meditierenden steigert. Menschen, die länger meditieren können die Aufmerksamkeit, trotz äußeren Störungen (Ablenkungen) auf einem Objekt oder bei einer Aufgabe halten (Leeuwen, 2009). Es wird also einfacher möglich konzentriert bei einer Sache zu bleiben.

10

HÖHERE ENTSCHEIDUNGSKRAFT

Die Meditierenden lernen auch sich selbst, eigene Gedanken, Gefühle und Handlungen besser zu beobachten. Dies führt in erste Linie nicht nur zur besseren Selbstkontrolle, sondern auch zur höheren Authentizität und besseren Integrität von eigenen Gedanken, Gefühlen und Handlungen. Durch das verbesserte Körpergewahrsein, können die Meditierenden auch besser auf die eigene Intuition zugreifen und bessere Entscheidungen treffen.

11

HÖHERE STRESSBESTÄNDIGKEIT

Die verbesserte Selbstwahrnehmung und das Körpergewahrsein sind äußerst nützlich um innere Stressreaktion zu erkennen und besser damit umgehen zu können (Esch&Stefano,2010; Wang et al. 2011). Meditation und Achtsamkeitsübungen werden schon seit Jahrzehnten erfolgreich im Stressmanagement verwendet. Jon-Kabat-Zinn ist hier ein Vorreiter und hat mit dem berühmten MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Programm ein Grundstein gelegt. Das Programm, seine Bücher und seine Forschungsergebnisse haben dazu beigetragen, das Meditation immer weitläufiger in unserer Gesellschaft akzeptiert wird.

QUELLENVERZEICHNIS

Esch, T. (2012). Die Neurobiologie des Glücks. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. Stuttgart/New York.

Esch, T., & Stefano, G. B. (2010). The neurobiology of stress management. *Neuroendocrinology Letters*, 31(1), 19-39.

Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(4), 313-322.

Gard, T., Hölzel, B. K., Sack, A. T., Hempel, H., Lazar, S. W., Vaitl, D., & Ott, U. (2012). Pain attenuation through mindfulness is associated with decreased cognitive control and increased sensory processing in the brain. *Cerebral Cortex*, 22(11), 2692-2702.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., ... & Lazar, S. W. (2009). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social cognitive and affective neuroscience*, nsp034.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.

Kang, D. H., Jo, H. J., Jung, W. H., Kim, S. H., Jung, Y. H., Choi, C. H., ... & Kwon, J. S. (2013). The effect of meditation on brain structure: cortical thickness mapping and diffusion tensor imaging. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 27-33.

Leeuwen, S., Müller, N. G., & Melloni, L. (2009). Age effects on attentional blink performance in meditation. *Consciousness and cognition*, 18(3), 593-599.

Ott, U. (2010). *Meditation für Skeptiker*. München: OW Barth, 7.

Schmidt, S., Grossman, P., Schwarzer, B., Jena, S., Naumann, J., & Walach, H. (2011). Treating fibromyalgia with mindfulness-based stress reduction: results from a 3-armed randomized controlled trial. *PAIN®*, 152(2), 361-369.

Wang, D. J., Rao, H., Korczykowski, M., Wintering, N., Pluta, J., Khalsa, D. S., & Newberg, A. B. (2011). Cerebral blood flow changes associated with different meditation practices and perceived depth of meditation. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 60-67.