

SWR2 Wissen

## **Entspannung und Erleuchtung – Wie Meditation wirkt**

Von Heinz-Jörg Graf

Sendung vom: Mittwoch, 28. Dezember 2022, 8.30 Uhr

Erst-Sendung vom: Mittwoch, 19. Januar 2022, 8:30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2022

**Regelmäßige Praxis ist entscheidend: Dann verändern sich bei Meditierenden auch Gehirnstrukturen. Viele fühlen sich entspannter, verbundener mit allem und blicken friedlicher in die Welt.**

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

---

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## MANUSKRIFT

### **Sprecherin:**

Eine Zoom-Lehrveranstaltung an der Hochschule München. Acht Studierende nehmen teil, sechs Frauen, zwei Männer. Einige sitzen zuhause aufrecht auf einem Stuhl, andere bequem zurückgelehnt auf dem Sofa. Kurz fragt Dozent Andreas de Bruin die Meditationstechniken ab.

### **Atmo:**

Andreas de Bruin: Also, dann schau wir mal: Wer macht Atem? Okay. Wer macht „Punkt zwischen den Augenbrauen“? Okay. Dann fangen wir jetzt an. Fokus beim Meditationsobjekt. Ganz entspannt.

### **Sprecherin:**

Dann folgt ein sanfter Schlag auf die Klangschale und es herrscht Ruhe.

### **Atmo:**

Klangschale

### **O-Ton 01 Franziska Sperber, Meditierende:**

Ich fand's schwierig, mich da hineinzusetzen, sich auf den Moment zu fokussieren und sich zu trauen, die Gedanken wie eine Wolke an sich vorbeiziehen zu lassen. Das ist gar nicht so einfach, weil dann ist mir durch den Kopf gegangen: „Okay, ich brauche noch Milch, Zucker und Eier für heute“.

### **Ansage:**

Entspannung und Erleuchtung – Wie Meditation wirkt. Von Heinz-Jörg Graf.

### **Sprecherin:**

Die reine Atemmeditation ist eine schwierige Übung, wie die Studentin Franziska Sperber nur zu gut weiß. Deshalb nehmen manche Meditierende den „Punkt zwischen den Augenbrauen“ zu Hilfe, um sich besser zu konzentrieren. Doch auch die „Liebende Güte“-Meditation ist anfangs eine Herausforderung. „Liebende Güte“ bedeutet eine wohlwollende Haltung einzunehmen: sich selbst und anderen gegenüber. Wer sie regelmäßig praktiziert, kann manchmal Erstaunliches berichten.

### **Atmo:**

Klangschale

### **O-Ton 02 a Carolin Weimann, Meditierende:**

Ich liebe diese Geschichte: dass ich ihn so verurteilt und dann meine Gedanken gewechselt habe, und dann ist er so freundlich zu mir.

### **Sprecherin:**

Vor einiger Zeit musste Carolin Weimann in Köln auf ihren Anschlusszug warten. Es war nachts und sie war traurig. Ihr Freund hatte sich von ihr getrennt. Von weitem hörte sie einen Obdachlosen herumschreien. „Oh Gott“, dachte die Studentin, „hoffentlich setzt der sich nicht neben mich auf die Bank“.

**O-Ton 02 b Carolin Weimann:**

Er hat sich natürlich neben mich gesetzt, und meine ersten Gedanken waren: Oh, hoffentlich stinkt er nicht, hoffentlich spricht er mich nicht an. Und dann dachte ich mir: Hm, eigentlich wünsche ich mir gerade selber nur Liebe, und ich kann mir vorstellen, dass er sich vielleicht auch einfach nur Liebe wünscht. Ich habe dann die Augen geschlossen und die „Liebende Güte“-Übung gemacht: „Möge er glücklich und zufrieden sein. Möge er leicht durchs Leben gehen“, und dann habe ich die Augen aufgemacht und dann hat er einfach mir einen wunderschönen – was hat er gesagt? – einen wunderschönen guten Abend gewünscht, und ich war so perplex, und dann ist er aufgestanden und hat aus seinem Wagen mir was gegeben und das war ein Glückskeks, wo drinstand: „Vertraue dem Leben und das Glück ist deins“.

**Sprecherin:**

Der Deutsch-Niederländer Professor Andreas de Bruin, der an der Hochschule München ästhetische Medien lehrt, bietet Meditationskurse seit zehn Jahren an. Das Meditieren habe ihm selbst eine Art inneren Kompass gegeben, erzählt er. Diese Erfahrung möchte er den Studierenden vermitteln. Die Meditationskurse an der Hochschule München haben sich inzwischen zu einem Selbstläufer entwickelt. Der Andrang ist groß, das Platzangebot knapp. Die Wartelisten sind lang und zwar nicht, weil die Studierenden die Meditationskurse als reguläre Lehrveranstaltung belegen und Credit Points einheimsen können, sagt Andreas de Bruin.

**O-Ton 03 Andreas de Bruin, Professor für ästhetische Medien, Hochschule München:**

Sie merken, dass sie sich nicht mehr so schnell in Dinge hineinsteigern. Dass die vielen Gedanken, die man früher hat, die Sorgen, dass das stark nachgelassen hat. Die Aufmerksamkeit, die steigt. Das wird auch viel gesagt. Dass man einfach viel besser fokussieren kann. Und das ist natürlich für die Universität und Hochschule nicht unwichtig.

*Musikakzent***Sprecherin:**

Meditation boomt. Der Stress im Alltag nimmt zu. Besonders die Pandemie setzt den Menschen zu. Da kommen Meditationsangebote wie gerufen. Doch Meditation hat nichts mit Wellness und Wohlfühlprogramm zu tun. Man muss lange und regelmäßig üben, bis sich Wirkungen einstellen. Auch bei der Metta-Meditation. Das ist die „Liebende Güte-Meditation“, die Carolin Weimann nachts im Kölner Hauptbahnhof praktiziert hat. „Metta“ ist ein Sanskrit-Wort. Es kann Freundlichkeit, Liebe oder Sympathie bedeuten, aber ebenso ein aktives Interesse am anderen Menschen. Der Psychologe und Psychotherapeut Professor Ulrich Stangier erforscht diese buddhistische Meditationsform an der Goethe-Universität in Frankfurt. In einer Therapiestudie, die von 2017 bis 2019 lief, erkundete er mit seinem Team, wie Metta-Meditation bei Menschen mit chronischer Depression wirkt. (1)

**O-Ton 04 Ulrich Stangier, Psychologe und Psychotherapeut, Universität Frankfurt:**

Viele Patientinnen und Patienten hatten emotionale Missbrauchserfahrungen, wurden extremst von den Eltern abgewertet, vernachlässigt, gedemütigt, manche

auch sexuell missbraucht, manche physisch missbraucht. Also die meisten hatten solche belastenden Kindheitserfahrungen.

**Sprecherin:**

In einem ersten Schritt übten die Patientinnen und Patienten, nur ihre Gedanken zu beobachten.

**O-Ton 05 Ulrich Stangier:**

Also, was an Gedanken auftritt, ohne mit den Gedanken zu verschmelzen oder sich zu identifizieren. Der zweite Schritt ist, sich auf Gefühle zu konzentrieren, aber auch die Gefühle wahrzunehmen, ohne in sie hineinzugehen, ohne in den Gefühlen aufzugehen. Dann die Wahrnehmung von Körperempfindungen. Auch hier geht es darum, selbst störende Körperempfindungen erst mal nur zu beobachten, zu versuchen, sie nicht zu bewerten.

**Sprecherin:**

Erst dann begann nach und nach die Metta-Meditation selbst. In einer Gruppentherapie konzentrierten sich die Frauen und Männer über ein Jahr lang auf Sätze wie „Möge ich mich friedvoll und glücklich fühlen“ oder „Möge ich frei sein von Kummer und Sorgen“.

**O-Ton 06 Ulrich Stangier:**

Bei vielen Patientinnen und Patienten führt Wohlwollen zu einem Aha-Erlebnis, weil, das ist genau etwas, was ihnen fehlt im Leben. Das heißt also, viele Patientinnen und Patienten hatten den Eindruck, da ist jetzt ein Nerv getroffen, das ist jetzt etwas Wichtiges, das ich in meinem Leben noch zu wenig entwickelt habe. Also, die Teilnehmer haben einen Riesenschritt in der Gruppentherapie durchgeführt und haben sich enorm verbessert innerhalb kürzester Zeit.

**Sprecherin:**

Im Vergleich zu anderen Therapiestudien mit chronisch-depressiven Kranken hat die Frankfurter Studie (2) die Nase deutlich vorn. Sie ist die erste ihrer Art im deutschsprachigen Raum. Gemessen wurden – per Selbstauskunft – der Grad der Depressivität oder die empfundene Lebensqualität. Dass die Studie so erfolgreich war, liegt vermutlich an ihrem Fokus. Während die meisten gängigen Studien das Leiden im Mittelpunkt steht, setzten die Frankfurter Forscher einen anderen Schwerpunkt. Ulrich Stangier:

**O-Ton 07 Ulrich Stangier:**

Diese Konzentration auf Wohlwollen ist eine große Stärke der Therapie. Sie bezieht sich im Grunde auf den Nerv der Depression. Das erklärt, warum auch die Patienten mitgemacht haben. Wir hatten wenig Ausfälle.

**Sprecherin:**

Meditation zeigt also messbare Effekte. Auch das Gehirn von Menschen, die Achtsamkeitsmeditation üben, verändert sich. Wie, hat die Psychologin Dr. Britta Hölzel an der Harvard-Medical-School erforscht:

*Musikakzent*

**O-Ton 07 b Dr. Britta Hölzel, Psychologin:**

Wir haben uns Aktivierungsmuster im Gehirn angeschaut bei Menschen mit Angsterkrankungen, wenn sie acht Wochen Achtsamkeitsmeditations-Praxis haben. Und sehen Veränderungen in der Funktionsweise in Regionen, die mit der Emotionsverarbeitung zu tun haben. Dass zum Beispiel der präfrontale Kortex und die Amygdala anders zusammenarbeiten. Und da wissen wir, dass das eben Regionen sind, die wesentlich dafür sind, dass Emotionen gut reguliert werden.

**Sprecherin:**

Meditation ist in den Wissenschaften, besonders in den Neurowissenschaften, zu einem beliebten Forschungsthema geworden. Jährlich erscheinen über 2.000 Studien dazu. Tendenz steigend. Ein Pionier der Meditationsforschung in Deutschland ist der Psychologe und Yogalehrer Dr. Ulrich Ott, er forscht als Neurowissenschaftler am Bender Institute of Neuroimaging der Justus-Liebig-Universität Gießen. Aus der Fülle an wissenschaftlichen Studien ragt für ihn besonders eine US-amerikanische aus dem Jahre 2016 hervor. Sie zeigt, dass Meditieren den Gehirnalterungsprozess verlangsamt. (3)

**O-Ton 08 Dr. Ulrich Ott, Psychologe, Universität Gießen:**

Das ist eine Studie von Luders et.al, die gezeigt haben: Wenn man das Hirnalter schätzt von Meditierenden im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen, dann sind die Meditierenden im Alter von 50 Jahren, wird das Gehirnalter geschätzt aufgrund von anatomischen Bildern auf 42,5 Jahre, also siebeneinhalb Jahre jünger. Und ab 50, wenn man sich den Verlauf der Altersschätzungen anschaut, werden die immer noch besser. So als ob die Meditierenden pro Jahr nicht zwölf Monate altern, sondern zehn Monate und acht Tage.

**Sprecherin:**

Ulrich Ott war so beeindruckt von der Studie, dass er versuchte, den Befund mit einer eigenen Stichprobe zu wiederholen. Er erwies sich in Gießen nicht ganz so spektakulär, weil die Stichprobe kleiner war und die Meditierenden unerfahrener. Aber im Ergebnis ähnelten sich beide Befunde.

**O-Ton 09 Ulrich Ott:**

Was darauf hinweist, dass durch diese Reduktion von Stress und durch das geistige Training in der Meditation auch neurodegenerativen Prozessen entgegengewirkt werden kann, die für viele ja irgendwann ab einem gewissen Alter relativ sicher in Demenzerkrankungen münden.

**Sprecherin:**

Dass Meditation wirkt, bestätigt Peter Sedlmeier. Er ist Psychologe und Professor für Forschungsmethodik und Evaluation an der Technischen Universität Chemnitz. 2012 führte er mit Kolleginnen und Kollegen eine Metaanalyse (5) zur psychologischen Wirkung von Meditation durch. Eine Metaanalyse fasst Einzelstudien mit gleicher Fragestellung zusammen. Sedlmeiers Fazit fällt eindeutig aus:

**O-Ton 10 Peter Sedlmeier, Psychologe und Professor für Forschungsmethodik und Evaluation, Universität Chemnitz:**

Das wichtigste Ergebnis war, dass Meditation universell positiv wirkt. So könnte man das am besten zusammenfassen. Bei allen Variablen, die wir damals untersucht

haben, zum Beispiel Ängstlichkeit oder Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit oder Emotionsregulation, da hat Meditation positive Effekte.

**Sprecherin:**

Doch trotz aller positiven Effekte bestätigt die Metaanalyse auch einen Verdacht, den Peter Sedlmeier schon länger hegte: dass die Meditationsforschung im Grunde ohne Theorie dasteht.

**O-Ton 11 Peter Sedlmeier:**

Wir haben weit über hundert Variablen in unserer Metaanalyse gefunden, die untersucht wurden. Wenn man so etwas sieht, heißt das nichts anderes als: Die Leute wissen nicht genau, wonach sie schauen sollen. Das ganze Instrumentarium der psychologischen Diagnostik wurde da durchgespielt. Dass Meditation fast überall wirksam ist, das war jedes Mal ein Nebeneffekt. Tatsächlich wäre es günstiger, wenn man eine gute Vorstellung davon hätte, wie Meditation wirkt und was sie bewirkt. Dann könnte man direkt nach den passenden Messinstrumenten suchen.

**Sprecherin:**

Auf der Suche nach einer Meditationstheorie verbrachte Peter Sedlmeier 2004 ein Forschungsfreisemester an der Universität Pondicherry in Südindien. Auf dem Subkontinent haben sich schon vor vielen Jahrhunderten unterschiedliche Meditationsansätze entwickelt. Alte Schriften und Bücher existieren dort in Hülle und Fülle. Eigentlich ein El Dorado für Forscher wie Peter Sedlmeier. Er machte sich mit einem indischen Philosophen an die Arbeit.

**O-Ton 12 Peter Sedlmeier:**

Da haben wir versucht, psychologische Theorien zu extrahieren aus diesen Ansätzen. Das Problem ist, der Hinduismus, in all diesen Ansätzen, das ist eine Mischung von Religion, Philosophie und Psychologie. Als ich am Anfang die Bücher gelesen habe, dachte ich, so viele Widersprüche, das kann man nicht verstehen. Ich habe es erst verstanden durch die Gespräche mit meinen Kollegen. Es hat gedauert, bevor mir klar wurde, dass da wirklich Systematik dahintersteckt. Ich denke, das ist ein Prozess, den kann nicht jeder durchmachen und dann kann man auch nicht gute Vorhersagen ableiten für das Meditieren.

**Sprecherin:**

Peter Sedlmeier ist weiter auf Theoriesuche. Doch er geht heute pragmatischer vor. 2018 befragten Karin Matko, seine Kollegin am Institut für Psychologie in Chemnitz, Ulrich Ott und er selbst in einer großen Stichprobe 637 Meditierende. Sie wollten herausfinden, wie häufig bestimmte Meditationstechniken in Deutschland ausgeübt wurden – zur Auswahl standen 50. (6)

**O-Ton 13 Peter Sedlmeier:**

Was wir gerade versuchen, ist diese von Unten-nach-Oben-Geschichte – so könnte man es nennen. Wir haben einzelne Meditationstechniken isoliert, und wir vergleichen jetzt deren Wirkungen gegeneinander. Das ist natürlich noch keine Theorie, aber das könnte ein Baustein zu einer Theorie sein, dass man Einblicke darüber bekommt, wie verschiedene Meditationsarten unterschiedlich wirken.

*Musikakzent*

**Sprecherin:**

Zu den beliebtesten Meditationsarten zählen in Deutschland Techniken, bei denen Körper- und Atemempfindungen im Mittelpunkt stehen.

**Zitator:**

Den gesamten Körper mit der Aufmerksamkeit durchwandern.

**Zitatorin:**

Auf das Heben und Senken der Bauchdecke beim Atmen achten.

**Zitator:**

Beobachten, wie sich Gedanken im Geist bilden, ohne daran zu haften.

**Zitatorin:**

Auf den Atemfluss im gesamten Körper achten. Den Körper durchgehen. Emotionen und Verspannungen wahrnehmen und lösen, zum Beispiel mit Hilfe des Atems.

**Zitator:**

Mitgefühl, Mitfreude – für sich selbst, Freunde, neutrale Menschen, Feinde, die ganze Welt.

**Zitatorin:**

Beobachten, wie Körperempfindungen entstehen, ohne daran zu haften.

**Zitator:**

Sutren und Mantren singen.

**Zitatorin:**

Im Liegen in einen Zustand tiefer Entspannung bei vollem Bewusstsein hineinzugehen.

**Zitator:**

Auf Empfindungen achten, die beim Ein- und Ausatmen in der Nase entstehen.

**Atmo:**

Klangschale

**Sprecherin:**

Zu großer Beliebtheit hat es in Deutschland ein spezielles Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn gebracht, die „Mindfulness-Based Stress Reduction“, kurz MBSR. Dabei geht es vor allem um die achtsamkeitsbasierte Reduzierung von Stress und eine entspanntere Art zu leben. Zahllose Kurse wurden und werden angeboten. Auch die Psychologin Britta Hölzel ist MBSR-Trainerin mit eigenem Institut in München. Sie bietet ihre Trainings für Unternehmen an und achtet auf ein möglichst passendes Angebot:

**O-Ton 14 Britta Hölzel:**

Wenn ich darauf abziele, die Teamzusammenarbeit oder das soziale Verhalten zu ändern, dann muss ich so etwas wie Liebende-Güte-Mediation lehren. Wenn es

darum geht, die Aufmerksamkeitsregulation, die Präsenz zu steigern, dann muss ich eher Achtsamkeitsübungen machen, oder wenn es darum geht, die eigenen Bedürfnisse klarer zu erkennen, dann ist es wesentlich, mehr Körper-Gewahrseins-Übungen zu machen.

*Musikakzent*

**Sprecherin:**

Der Weg zu mehr Gleichmut oder Achtsamkeit im Alltag kann manchmal schmerzhaft sein oder zu Stress führen. Wie diese Meditierenden erfahren haben:

**O-Ton-Collage Meditierender:**

Es ist schwieriger für mich gewesen, die Liebende-Güte-Meditation für mich zu machen, also mir das alles zu wünschen, für andere fällt mir es einfach, es war am Anfang schwierig, mir die Liebende Güte zu wünschen. // Also richtige Ängste sind da hochgekommen. Ich komme da in Gefilde, die ich nicht unter Kontrolle habe und da brauche ich jemand, der mich durchführt oder sagt, wo es entlang geht. // Am Anfang sitzt man mit ziemlichen Schmerzen auf dem Kissen, also, es tut alles weh und man fragt sich immer wieder: Bin ich eigentlich bescheuert, so etwas zu machen? // Mir ist starke Trauer hochgekommen, von dem, wo mein Vater früher gestorben ist. Das war der erste Moment, wo dieser Schmerz endlich mal sein durfte.

**O-Ton 16 Ulrich Ott:**

Da ist einmal die Körperwahrnehmung, dass Energie in der Wirbelsäule nach oben aufsteigt, dass das sehr schmerzhaft sein konnte, weil das mit vielen Visionen, inneren Bildern und emotionalen Klärungsprozessen verbunden war.

**Sprecherin:**

Für eine Studie über Risiken und negative Wirkungen von Meditation, die von 2016 bis 2019 lief, befragte Ulrich Ott über 100 buddhistisch Meditierende in Deutschland (7). Sie erzählten von positiven Emotionen:

**O-Ton 16 a Ulrich Ott:**

Liebesgefühle beispielsweise, auch Gefühle von Euphorie, überflutet von Ideen und Gedanken, das kann sehr schön, aber auch übersteigert sein, Richtung einer Hypomanie.

**Sprecherin:**

Und von negativen:

**O-Ton 16 b Ulrich Ott:**

Und auf der anderen Seite auch viele Erfahrungen von Traurigkeit, Einsamkeitsgefühle, Angst vor Kontrollverlust, Angst verrückt zu werden. Es kann sein, dass Meditation Ängste auslöst, weil das, was ich immer als verlässlichen, sicheren Boden der Wirklichkeit erfahren habe, auf einmal ins Wanken kommt. Ich merke, das ist alles nicht so fest und stabil, wie ich mir eigentlich das immer gedacht habe. Das ist auch in der Meditation normal, dass das auftritt und das wissen auch immer mehr inzwischen. Es ist ein Teil des Weges.

**Sprecherin:**

Für Ulrich Ott gibt es vor allem zwei Möglichkeiten, wie Meditierende auf ihre Ängste reagieren können.

**O-Ton 17 Ulrich Ott:**

Die Frage ist ja: Soll ich jetzt weitermachen oder lieber aufhören? Und da sind die Strategien, auch in den traditionellen Schriften, unterschiedlich. Man kann versuchen „durchzumeditieren“, bis der Knoten platzt, mich mit dem immer weiter konfrontieren. Andere sagen: Erst mal die Praxis reduzieren, lieber ein bisschen Gartenarbeit, im Wald spazieren gehen, nicht so intensiv praktizieren. Das ist im Grunde die Kunst der erfahrenen Lehrenden zu wissen, bei wem welche Strategie die richtige ist.

**Sprecherin:**

Es kann auch sinnvoll sein, sich therapeutische Hilfe zu suchen. Manche Meditierende lehnen das ab. Sie schämen sich für ihre Probleme und hoffen, dass sich diese beim Meditieren von selbst auflösen. In der Meditationsforschung ist dieses Verhalten unter dem Begriff „spiritual bypassing“ bekannt. Bypassing bedeutet „umgehen“ oder „vermeiden“.

**O-Ton 18 Ulrich Ott:**

Wenn ich die Meditation benutze, um meinen Problemen aus dem Weg zu gehen, dann hat das Vermeidungscharakter und widerspricht dem Geist der Meditation. Das ist mit „spiritual bypassing“ gemeint. Dass ich ernsthafte Probleme habe, die auch eine konkrete Lösung erfordern. Man begegnet solchen Menschen oft in spirituellen Zentren. Die haben so ein Dauergrinsen wie fest geheftet im Gesicht und man merkt, das ist einfach nicht echt, das ist nicht authentisch. Das heißt, man vermeidet Dinge, die unangenehm sind, die dunklen Seiten, und tut sich nur auf das Helle, Tolle, Spirituelle, Geistige kaprizieren, und das ist nur ein Teil vom Leben.

**Sprecherin:**

Es gibt auch Kritik an der Lebenshaltung, die manche Meditationspraxis lehrt. Gerade wenn Unternehmen Kurse bezahlen, in denen die Mitarbeitenden Akzeptanz für die widrigen äußeren Bedingungen erlernen. Die Psychologin und Meditationstrainerin Britta Hölzel warnt davor:

**O-Ton 19 Britta Hölzel:**

Es geht nicht darum, Missstände zu akzeptieren. Und mit den schlechten Arbeitsbedingungen oder mit den schlechten gesellschaftlichen Bedingungen, gerade nicht. Zu sehen, boah mir geht's schlecht, boah, ich fühle mich gestresst, und eben nicht darüber hinwegzugehen, sondern das wirklich zu erleben und daraus entsteht eine weitere Perspektive, ein Verständnis für die Situation, wie sie gerade ist. Und dadurch werden wir handlungsfähiger tatsächlich und auch konstruktiv was an Situationen etwas zu verändern.

**Sprecherin:**

Aber wer meditiert, ändert nicht unbedingt sein Verhalten. Damit fehlt jedoch ein wichtiger Teil der Philosophie, die hinter der Meditation steckt: der achtsame Umgang mit anderen Menschen, den Tieren, der Umwelt. Viele Menschen aus dem

Westen meditieren nur, um zu entspannen und Stress abzubauen. Weiß auch Britta Hölzel:

**O-Ton 20 Britta Hölzel:**

Wir sehen ja zum Beispiel, am Nachhaltigkeitsverhalten ändert sich nicht wesentlich was, wenn Menschen Achtsamkeitsmeditation üben. Aber ich glaube, das reicht nicht, sondern wir müssen auch eine Ethik mit lehren. Also es braucht schon auch dieses bewusste Reflektieren, wo will ich hin mit meinem Verhalten, um wirklich was zu verändern in der Welt in der Art, wie wir sind.

**Sprecherin:**

Der „Glutkern“ jeglicher Meditationspraxis ist die Erleuchtung. Ein Sehnsuchtsziel für manche, die auf einem Meditationskissen Platz nehmen. Es ist die spirituelle Seite der Meditation, die über die Ziele Entspannung und Achtsamkeit hinausgeht.

**O-Ton-Collage, Meditierende zu Erleuchtung:**

Das Erste, was ich damit verbinde, sind Mönche und Meditationsmeister, also da denke ich, Erleuchtung ist ganz weit weg von mir. Dass da wirklich das Ego aufgelöst ist, dass wirklich nur das Herz besteht, dass wirklich die Liebe im Vordergrund steht. // Erleuchtung ist für mich, dass ich ein bisschen aus meinem Körper herausgewandert bin und aus einer anderen Perspektive auf alles gucke. Auf die Welt drum rum, dass man nicht nur in seiner eigenen Biografie, in seinen Ängsten beschäftigt ist, sondern dass man wirklich rausgeht. // Wenn ich mir Erleuchtung vorstelle, dann geht es mir um tiefen Frieden, um ein harmonisches Miteinander in der Welt.

**Sprecherin:**

Wer sein Ich loslassen möchte, braucht zunächst ein inneres „Fitness-Training“, erläutert Ulrich Ott. Das ist der Sinn der langen Praxis der Entspannung und des Zur-Ruhe- Kommens:

*Musikakzent*

**Sprecherin:**

Im nächsten Schritt lernen Meditierende ihren Geist zu schulen. Das heißt, sich auf den Moment zu fokussieren und sich weniger in Dinge hineinzusteigern. Schließlich:

**O-Ton 23 Ulrich Ott:**

Dann der nächste Punkt: positive Emotionen zu kultivieren wie Mitgefühl, liebevolle Güte, Wärme, Selbstmitgefühl.

**Sprecherin:**

Meditation ist ein vielschichtiges Geschehen. Während das Selbst gestärkt wird, setzt gleichzeitig eine Schwächung des Ich ein. „Anhaftungen“ können sich lösen. Darunter versteht die buddhistische Psychologie ein Klammern an neurotischen Gefühlen, Projektionsgebilden und starren Verhaltensmustern, die zur Identität der Meditierenden geworden sind. Einher geht diese Erfahrung oft mit der Empfindung eines sich weitenden Innenraums. Und dann kann es einen Kipppunkt in diesem Prozess geben, einen Transformationspunkt, so dass es Meditierende drängt, ihr Ich loszulassen und mit dem Innenraum zu verschmelzen.

Was im Gehirn bei einer Ich-Auflösung passiert, darüber wissen Neurowissenschaftlerinnen und -wissenschaftler inzwischen ziemlich gut Bescheid (8), sagt Ulrich Ott. Allerdings nicht im Kontext von Meditation. Denn da ist der Moment der Erleuchtung nur schwer vorhersagbar, was Studien erschwert:

**O-Ton 24 Ulrich Ott:**

Die Studien, die wir heute dazu vorliegen haben – was passiert während mystischer Erfahrungen? –, die arbeiten in der Regel mit psychedelischen Substanzen, weil sie relativ zuverlässig ab einer gewissen Dosis auch diese Erfahrung von Ich-Losigkeit und Zeit-Auflösung hervorrufen können. Da sehen wir dann, dass tatsächlich in den Regionen, wo unser Ich und Selbsterleben repräsentiert wird im Gehirn, also, die dafür zentral sind, dass dort die Konnektivität und die Aktivität runtergefahren wird.

**Sprecherin:**

Das ist fast so, als ob ein Dirigent während eines Konzerts plötzlich aufhört zu dirigieren und die Töne ersterben. Oder wie eine Spinne im Netz, die alles sortiert und organisiert und auf einmal verschwunden ist.

**O-Ton 25 Ulrich Ott:**

Der Raum löst sich auf, der Raum, den wir kreieren in unserem Geist aufgrund der multisensorischen Integration: von dem, was wir hören, was wir sehen und was wir fühlen. All das hat Netzwerke im Gehirn, wo das repräsentiert ist, und genau in diesen multisensorischen Integration-Arealen, wo diese verschiedenen Sinnesorgane zusammengeschaltet werden, da sehen wir, da fährt die Aktivität runter.

*Musikakzent*

**Sprecherin:**

„Alles ist eins“ berichten Meditierende nach einer solchen Erfahrung. Manche sprechen von überströmenden Glücksgefühlen, auch, weil sie sich so verbunden fühlen. Fast wie eine Orgasmus-Erfahrung. Die normale Abgrenzung zwischen den Meditierenden und anderen Lebewesen, überhaupt mit dem, was außen ist – das alles hat sich aufgelöst. Ist eins geworden.

**O-Ton 26 Ulrich Ott:**

Das ist etwas Fundamentales, und das löst sich tatsächlich auf dieser fundamentalen Wahrnehmungsebene auf: Ich nehme die Welt anders wahr. Und so wie wir die Wahrnehmung, dass wir unseren Augen trauen und das glauben, was wir sehen, so ist es dann auch überwältigend, dass wir sagen: Das ist die eigentliche Realität. Das ist sogar noch eine Überwachheit, eine überdeutliche Wahrheit.

**Sprecherin:**

Die Überwachheit in einem Erleuchtungszustand kann eine Weile andauern. Auch die Wahrnehmung, dass man für sich eine überdeutliche Wahrheit erkannt hat, bleibt frisch im Gedächtnis. Manchmal Stunden, manchmal Wochen, selten als permanenter Seinszustand, wie Ulrich Ott aus Berichten von Probanden weiß, die eine drogeninduzierte Einheitserfahrung erlebt haben.

**O-Ton 27 Ulrich Ott:**

Und dann kommen Sie zurück und das Ich rekonstruiert sich sozusagen, wie wenn Sie morgens aufwachen und Ihr Betriebssystem bootet. Eben haben Sie noch im Traum irgendwas Verrücktes gemacht, und dann wachen Sie auf und das Gehirn kommt wieder in seinen Standardfunktionszustand.

**Sprecherin:**

So sehr neurowissenschaftliche Erleuchtungsstudien Ulrich Ott auch begeistern, persönlich ist ihm der meditative Weg lieber.

**O-Ton 28 Ulrich Ott:**

Der Weg ist ein Teil der Transformation, der Meditation auch beinhaltet, weil ich so Schritt für Schritt Ballast hinter mir lasse. Das ist beim psychedelischen Drogentrip nicht so. Da gehe ich rein, erlebe dann auch, was meine Ängste sind. Das wird alles wie im Brennglas vergrößert, während ich das bei der Meditation alles wohldosierter mache. Da kommen, Schritt für Schritt, die Leichen aus dem Keller, aber nicht mit so einer einmaligen großen Öffnung, die mich auch überfordern kann, sondern Meditation ist mehr so ein natürlicher Wachstumsprozess.

**Sprecherin:**

Meditation ist eine spannende Entdeckungsreise. Wer erlebt, wie sich das Gedankenkarussell im Kopf langsamer dreht und der Geist sich beruhigt, wer staunend beobachtet, wie sich ein Tor nach innen öffnet, wer eine Ahnung von einer großen Verbundenheit bekommt und der langsamen Auflösung des „Ich“ – denjenigen und diejenige lässt das Sitzkissen so schnell nicht wieder los. Meditierende strahlen dann manchmal auf, wie ein glücklicher Mensch, der sich geborgen und ganz bei sich zuhause fühlt.

**Abspann:**

SWR2 Wissen

**Sprecherin:**

Entspannung und Erleuchtung – Wie Meditation wirkt. Von Hans-Jörg Graf.  
Sprecherin: Ulrike Schulz, Redaktion: Sonja Striegl, Regie: Günter Maurer. Ein Beitrag aus dem Jahr 2022.

Abbinder

\*\*\*\*\*

**Weiterführende Links:**

(1) Achtsamkeits-Interventionen bei stark depressiven Patienten:

\* Ulrich Stangier: [https://www.psychologie.uni-frankfurt.de/63425002/080\\_Meditationsstudie-bei-chronischer-Depression](https://www.psychologie.uni-frankfurt.de/63425002/080_Meditationsstudie-bei-chronischer-Depression)

\* Britta Hölzel: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34213860/>

(2) Peter Sedlmeier, „Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiss“. Hamburg 2016

(3) Gehirnalter-Studie: Luders, Eileen/Cherubin, Nicolas/Gaser, Christian: „Estimating brain age using high-resolution pattern recognition: Younger Brains in long-term meditation practitioners“, in: NeuroImage, Juli 2016, Band 134, S. 508-513

(4) Peter Sedlmeier, „Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß“. Hamburg 2016

(5) Meta-Analyse: Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., Kunze, S., (2012).

„The psychological effects of meditation: A meta-analysis“. Psychological Bulletin, 138, 1139 – 1171

\*Zum aktuellen Stand der Meditationsforschung: <https://www.hogrefe.com/de/shop/the-psychology-of-meditation-93322.html>

(6) Meditationstechniken: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-021-01641-5>

(7) Risiken und negative Wirkungen von Meditation:

\* \*Kolloquium des Institutes für Grenzgebiete der Psychologie (2021)

"Meditation: spirituelle Erfahrungen und Risiken" \*Kolloquium des Institutes für Grenzgebiete der Psychologie (2021)

"Meditation: spirituelle Erfahrungen und Risiken"

<https://www.youtube.com/watch?v=LGNvJn9JDn8>

\* Benediktushof: Symposium Psychotherapie (2021)

"Meditationspraktiken aus neurowissenschaftlicher Sicht"

<https://youtu.be/zJivNa3VSbl>

\* "Meditationspraktiken aus neurowissenschaftlicher Sicht"

<https://youtu.be/zJivNa3VSbl>

(8) Erleuchtungsstudien/Zusammenfassung: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28401522/>

\*\*\*\*\*