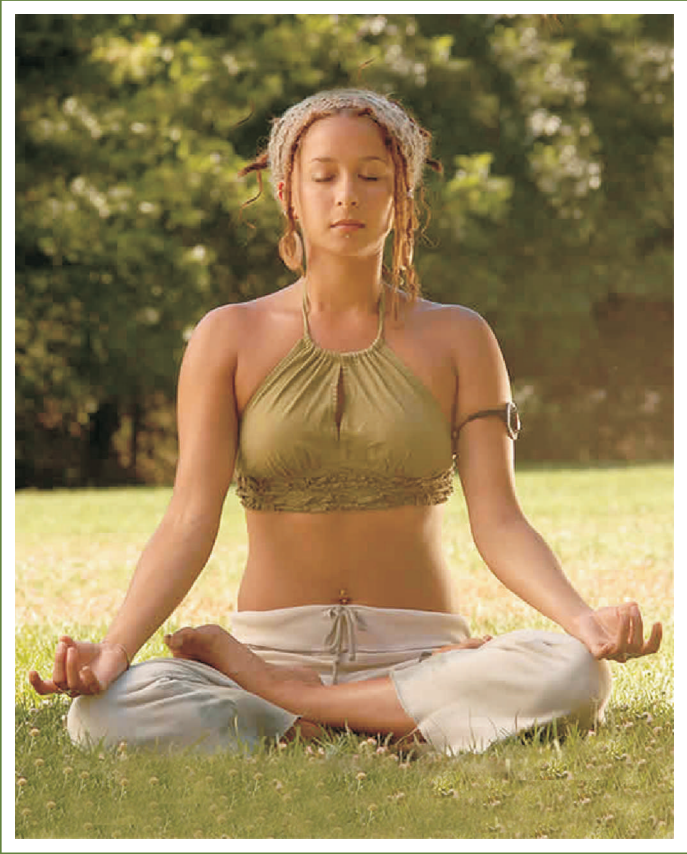


Meditation als ganzheitlicher Weg zu nachhaltiger Gesundheit

Von Dr. Detlef Eichberg



Das Herzstück der kontemplativen Psychologie ist die Grundannahme, dass jedem Menschen ein Kern unzerstörbarer Gesundheit innewohnt. Dies zeigt sich auch bei noch so kranken Menschen in Augenblicken der Offenheit, des Mitgefühls und der geistigen Klarheit, in denen Würde und Weisheit erfahrbar werden. Uns selber innewohnende Gesundheit erschließt sich, wenn wir bereit sind, mutig und offen mit dem eigenen Erleben unmittelbar in Kontakt zu kommen. Daher sind in der kontemplativen Psychologie nicht die Symptome oder zwischenmenschlichen Konflikte Ausgangspunkt für den therapeutischen Prozess, sondern die Stärkung der gesunden und kreativen Lebensenergien.

New Yorker Kliniken investieren zweistellige Millionenbeträge, um Meditationsprogramme in großem Stil aufzuziehen. Brustchirurgin Freya Schnabel: „Ich weiß nicht, ob das Immunsystem von meditierenden Kranken günstig beeinflusst wird oder nicht. Der Punkt ist: Ich muss es gar nicht wissen. Denn ich sehe ja, wie viel besser es meinen Patienten geht.“ Im Gegensatz zu bekannten Entspannungstechniken wie progressiver Muskelentspannung und autogenem Training ist Meditation nicht nur entspannend und beruhigend, sondern geht wesentlich tiefer und wirkt nachhaltiger. Messungen des Elektro-Encephalogrammes zeigen, dass sich die Hirnaktivität im Zustand der Meditation deutlich verändert.

Wer sich in sein Innerstes versenkt, gerät in eine Art Zwischenwelt - in den Zustand zwischen Wachsein und Schlafen. Dazu muss man wissen, dass in unserem Gehirn je nach Bewusstseinszustand unterschiedliche elektrische Frequenzen messbar sind. Tagsüber, wenn wir arbeiten, Probleme lösen, einfach wach sind, herrscht der Beta-Zustand. Durch Meditation gelingt es, diesen Wachzustand zu verschieben. Obwohl man nicht schläft, gerät man in den entspannteren Alpha-Zustand, in dem sich die Schwingungen der Hirnströme verlangsamen. Der Effekt: eine Phase höchster Konzentration und ein Gefühl von starker Energie. In dieser Situation werden vom Gehirn beruhigende Botenstoffe produziert, die Stress entgegen wirken. Wer jahrelange Meditationserfahrung gesammelt hat, erreicht sogar den so genannten Theta-Zustand, eine noch geringere Schwingungsfrequenz, die auch im Traumschlaf und in Trance auftritt. Dabei sind Kreativität und bildhafte Vorstellungskraft stark aktiviert.

Auf der somatischen (körperlichen) Ebene kann man bei der Kontemplation folgende positive Effekte beobachten: Der Blutdruck und die Pulsfrequenz sinken deutlich, die Atmung verlangsamt sich und wird tiefer, im gesamten Organismus verbessert sich die Sauerstoffzufuhr. Beim Meditieren verschwinden auch Aggressionen zusehends. Positive Effekte der Meditation auf die körperliche Gesundheit sind: Meditierende entwickeln nur halb so oft wie Nicht-Meditierende eine Krebserkrankung. Bereits nach vier Wochen Meditationspraxis schneiden Testpersonen bei Prüfungsfragen und Konzentrationsaufgaben um 40 Prozent besser ab als Nichtmeditierende. Gripeschutzimpfungen wirken bei Meditierenden besser. Die Testpersonen entwickelten deutlich mehr Grippe-Antikörper. Meditierende haben um 73 Prozent seltener mit Atemwegsproblemen zu tun. Sie leiden um 87 Prozent weniger an psychischen Krankheitsbildern wie Angststörungen oder Depressionen. Meditation hilft außerdem gegen chronische Schmerzen, Asthma, Schuppenflechte, Allergien, Arteriosklerose und Infektionsanfälligkeit.

Bereits 300 Kliniken in den Staaten arbeiten mit dem Programm der so genannten "Mindfulness Based Stress Reduction" - also dem Stressabbau durch Achtsamkeit. Der Begründer dieser Methode, Jon Kabat-Zinn, Verhaltensmediziner und Meditationslehrer, ist überzeugt davon, dass das Suchen nach einem inneren Ruhepol die Selbstheilungskräfte aktiviert. Und die Statistik gibt ihm Recht: In den vergangenen zwei Jahrzehnten nahmen mehr als 12 000 Menschen erfolgreich an seinem Projekt teil. Eine Methode übrigens, die in St. Louis, USA, Straftätern auf Bewährung die Freiheit wiederschenkt: Die Gefangenen müssen dazu an einem Meditationskurs teilnehmen.

Das Meditieren in der Natur - besonders im Wald - an Plätzen, die seit altersher als energetisch besonders positiv bewertet werden, hat nochmals einen zusätzlich heilenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Daher plane ich ein Projekt „Draußen im Wald den Weg nach innen finden kontemplatives Wandern im Oden-Wald“. InteressentInnen können sich unter 06165-3772 (Apotheke Lützelbach, Herrn Eichberg verlangen) oder apo.luetzelbach@t-online.de zu Terminen und Voraussetzungen für die Teilnahme informieren.