

Zentriert in eine gute Zukunft



Jüngste Feldforschungen unserer Autorin zeigen – wen wundert's:

Der Weg zum Weltfrieden führt durch die Mitte. Aber auch Supermario spielen kann nicht ganz verkehrt sein.



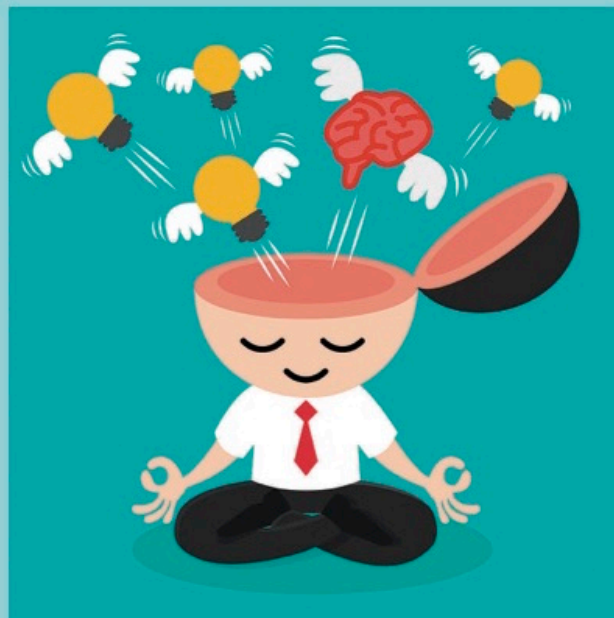
Kein Gedränge, kein Geschiebe am Empfang zum fünften Interdisziplinären Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung, obwohl nach meiner Berechnung gerade mehr als 500 TeilnehmerInnen dieses Nadelöhr passieren müssten. Bin ich zu spät? Nein, sagt mein Blick zur Uhr. Sind etwa schon alle da? Ja, fast, sagt ein Augenschein in den quadratisch-praktischen Veranstaltungssaal in einer der feinsten Shopping-Meilen von Berlin-Mitte.

Ach so, stimmt ja ... hier geht es um Achtsamkeit – ich korrigiere: «mindfulness», und achtsame Menschen sind

pünktlich, sogar in Berlin. Und drängeln tun sie selbstverständlich auch nicht. Die letzten Sitzplätze werden demnach nicht hastig ergattert, sondern erwartungsstill lächelnd eingenommen, was mir glücklicherweise ebenfalls ohne grössere Stuhl- oder gar Menschenrempler gelingt ...

ERFORSCHUNG ACHTSAMKEITSBASIERTER VERFAHREN

Seit der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn in den 70er-Jahren das Potenzial buddhistischer Praxis erkannte und in ein für den Westen taugliches achtsamkeitsbasiertes Ver-



fahren zur Stressreduktion (MBSR) adaptierte, ist viel passiert. Ob und wie die Praxis der verschiedenen Spielarten der Mindfulness-Meditation – so der international verwendete Sammelbegriff für die verschiedenen Praktiken – unsere Gesundheit oder gar unser ethisches Verhalten fördert, interessiert mittlerweile eine Vielzahl von VertreterInnen aus der Medizin, der Psychologie und den Neurowissenschaften.

Anderthalb Tage Vorträge im Stunden-, beim sogenannten Science Slam gar im Zehnminutentakt (inklusive Fragen beantworten!) schenkten mir viele schöne neue Wörter wie Scales, Signifikanz, Cortisolspiegel, Rumination und

Neuroplastizität ... Oder die Erfahrung, dass es niemand ausser mir befremdlich findet, wenn Probanden «rekrutiert» werden. Zudem jede Menge Einladungen, mein Gehirn zum Beispiel bei Harfenklängen oder Meditationen mit Anna Gamma vor allzulänglichem Verweilen in hochtourigen Gängen zu schützen.

ACHTSAMKEIT, EINE LEISTUNGSSTEIGERENDE RESSOURCE?

An Büchertischen ging es gewohnt geschäftig zu. Viele Hände, die nach vielen Büchern voll von Achtsamkeit greifen, Hände, die

in solchen blättern, Hände, die Geldscheine für die Neuerwerbungen ihrer zukünftigen Herrchen oder Frauchen hinblättern.

Zum Kongress gelockt hatte mich der pffiffige Untertitel «Macht. Zweck. Sinn.» und eine kritische Stimme, die ich zwischen den Zeilen einer Ankündigung las – oder hoffte zu lesen. Nämlich, ob es dem ursprünglichen Sinn von Meditation gerecht wird, ihre Wirkung als gut gemeinte Ressource, zur Burnoutprophylaxe, zu funktionalisieren.

Davon jedoch ist auf dem Kongress kaum noch etwas zu hören. Im Pro-

AUSPROBIERT

grammheft, das ich in meiner grasgrünen Begrüssungstasche fand, erfahre ich an erster Stelle, dass laut einer vom Veranstalter in Auftrag gegebenen Umfrage, Achtsamkeit und Meditation in der Mitte der Gesellschaft angekommen sind. Jeder vierte Deutsche interessiert sich dafür, und jeder dritte sei sich sicher, dass mehr davon für die Gesellschaft eine gute Sache wäre.

Jetzt weiss ich, dass Achtsamkeit weder Dauerentspannung noch eine über dem Boden der Tatsachen schwebende Weltfremdheit bewirkt, sondern die eigene Lebendigkeit und Handlungsfähigkeit stärkt: Achtsamkeitsgeschulte Menschen reagieren intensiver auf äussere Reize, können sich aber schneller selbst beruhigen, sie machen übrigens auch nicht weniger Fehler als andere, kommen aber schneller auf neue Lösungen, weil ihre Frustrationsphase kürzer ist und verfügen – ob sie das nun wollen oder nicht – über eine höhere Kongruenz zwischen ihrer Erscheinung und dem, wie es in ihrem Inneren wirklich aussieht.

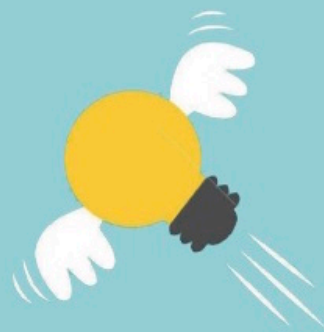
Selbst die zur Podiumsdiskussion geladenen VertreterInnen der Achtsamkeitsprogramme im Big Business nehmen es gelassen hin, dass Meditation nicht nur eine leistungssteigernde Ressource darstellt, sondern Menschen zu sich selbst und zu einer besseren Wahrnehmung dessen führt, was gut für sie ist und was nicht. Mounira Latrache vom Search-Inside-Yourself-Programm von Google berichtet, dass sogar relativ viele MitarbeiterInnen im Anschluss an den Kurs kündigen: «Das ist für unsere Firma o.k. und wünschenswerter als Kündigungen aufgrund von Unzufriedenheit.»

SUPERMARIO IST VOLL DABEI

Da Meditation nicht gleich Meditation ist, unterscheiden die WissenschaftlerInnen zwischen fokussierenden Verfahren (Focused Attention), wie Autogenes Training, die eher der Leistungssteigerung dienen, und defokussierenden (Open Awareness) wie Zen mit dem Ziel der Entschleunigung. In ihren Forschungen versuchen sie differenziert herauszuarbeiten, welche

der Verfahren sich wofür genau eignen und wie sie sich optimal miteinander kombinieren. Die Ergebnisse werden qualitativ und quantitativ anhand standardisierter Fragebögen und Interviews erfasst, immer häufiger aber auch anhand von bildgebenden Verfahren. Letztere zeigen, dass Verfahren wie das achtwöchige Programm MBSR sich auf unsere Neuroplastizität auswirken – wir werden wortwörtlich beweglicher und damit auch lernfähiger im Kopf. Zudem senken sie den Cortisolspiegel, und unser Körper erlebt weniger Stress.

Witzigerweise erzielten Versuchspersonen, die einige Wochen für eine halbe Stunde täglich Supermario spielten, ähnliche Ergebnisse. Erklären kann man sich das mit der im Spiel geforderten räumlichen Navigation und der mit dem Spiel einhergehenden intensiven Erfahrung der Handlungssteuerung: Ich nehme eine Situation wahr, reagiere auf sie und erziele damit eine Wirkung.



BESSER GEMEINSAM ALS ALLEIN

Mein Highlight der Veranstaltung war der Beitrag der Neurowissenschaftlerin Tania Singer. Sie interessierte sich in ihrem umfangreich angelegten Resource-Projekt nämlich nicht allein für die Potenziale von Meditation und Achtsamkeit zur Bewältigung individueller Krisen, sondern auch für die Schulung von Werten wie selbstloser Kooperationsbereitschaft als dringend notwendige Voraussetzung zur Lösung nationaler und globaler Herausforderungen. Entscheidend dafür sei ganz im Sinne Gandhis «selbst der Wandel

zu sein», den man sich für die Welt wünscht. Das heisst einerseits mit Hilfe von bestimmten Techniken, die Körperwahrnehmung und Empathie zu schulen, andererseits aber, das Verständnis dafür zu schulen (Perspektivübernahme), dass andere Menschen andere Glaubenssätze und Gedanken haben können als wir selbst. Die Überwindung von Ego-Isolation zugunsten von Mitgefühl, Wir-Gefühl und sozialer Intelligenz gelinge jedoch kaum allein im stillen Kämmerchen.

Dies zeigte sich in einer von Tania Singer intersubjektiv angelegten Partnerübung, bei der sich zwei einander unbekannte Menschen am Telefon einmal am Tag für zehn Minuten über einen Zeitraum von acht Wochen gegenseitig die Frage «Erzähle mir von einer stressvollen, schwierigen Situation aus den letzten 24 Stunden und wie sich diese in deinem Körper anfühlte» beantworten. Geschätzt wurde an dieser Übung besonders die Erfahrung eines konsequenzfreien Raumes, der dadurch entstand, dass die jeweils Zuhörenden den jeweils Erzählenden zwar empathisch zugewandt waren, das Gehörte jedoch in keiner Weise kommentierten oder gar interpretierten. Die Gewissheit, sein zu dürfen, wie ich bin, bei gleichzeitiger Fähigkeit, den anderen samt seines Anderssein anzunehmen, ist meiner Ansicht nach ein wesentlicher Schritt zum Weltfrieden. Einer, der mich überzeugt und von der kurzfristigen Irritation befreit, vielleicht doch erst nach Abschluss eines achtwöchigen MBSR-Kurses richtig in der neuen Mitte angekommen zu sein.

JUTTA GRUBER

www.meditation-wissenschaft.org

