



MEDITATION & WISSENSCHAFT 2012

Interdisziplinärer Kongress
zur Meditations- und
Bewusstseinsforschung

Neue Bewusstseinskultur in einer aus den Fugen geratenen Welt

16.–17. November 2012 in Berlin

P R E S S E M I T T E I L U N G

Chancen und Risiken von Meditation:

Bei psychischen Vorerkrankungen birgt Meditation ein Risiko / Qualifikation der Lehrenden prüfen

BERLIN, 16. November 2012. Die seit der Jahrtausendwende sprunghaft angestiegene Zahl an neurowissenschaftlichen, psychologischen und medizinischen Forschungsarbeiten zum Thema Meditation belegt eindrucksvoll die positiven Wirkungen, die eine regelmäßige Meditationspraxis entfalten kann.

Entspannung, Stressbewältigung, Selbstwirksamkeit – positive Wirkungen von Meditation bei gesunden Menschen

Gesunde Menschen können durch Meditation zu einem Zustand der Entspannung finden, ihre Körperwahrnehmung verbessern und damit ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität steigern bzw. aktive Stressbewältigung betreiben. Darüber hinaus kann Meditation auch konstruktive psychosoziale Wirkungen entfalten, da eine regelmäßige Praxis die Selbsterkenntnis, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit fördern, Gefühle sozialer Isolation verringern und die zwischenmenschliche Verbundenheit stärken kann. Als Präventionsmethode kann Meditation zu einer Verlangsamung von Alterungsprozessen von Körper und Gehirn, aber auch zur Vermeidung stressbedingter Erkrankungen wie chronischer Erschöpfung oder Burn-out beitragen.

Mögliche Kontraindikationen:

Nicht für jeden Menschen ist Meditation geeignet

Aufgrund der medizinisch nachgewiesenen Wirksamkeit wird Meditation auch in klinischen Behandlungsprogrammen eingesetzt, beispielsweise bei der Therapie chronischer Schmerzen, Aufmerksamkeitsstörungen, Depression, Essstörungen oder Süchten. Da in therapeutischen Kontexten eine medizinische Abklärung möglicher Kontraindikationen gegeben ist bzw. die Meditierenden durch fachlich geschultes Personal betreut werden, können durch die Meditationspraxis möglicherweise auftretende negative Effekte kompetent im Zuge der Behandlung aufgefangen werden.

„Für gesunde Menschen sind mit der Meditationspraxis erfahrungsgemäß kaum gesundheitliche Risiken verbunden, wenngleich das Sitzen in Stille und andere Formen der Achtsamkeitsschulung die Praktizierenden in ihrem Selbstbild durchaus herausfordern können. Beim Auftreten von Störungen ist es allerdings ratsam, ärztliches Feedback einzuholen“, so Dr. Ulrich Ott vom Bender Institute of Neuroimaging (BION) an der Universität Gießen.

In der Forschung sind verschiedene Kontraindikationen dokumentiert, die zu Nebenwirkungen der Meditationspraxis führen können. Patienten, die unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden, werden unter Umständen in der Meditation durch eine Konfrontation mit den sie belastenden Erlebnissen erneut traumatisiert. Bei Patienten mit akuten Psychosen kann es zu Dissoziationen und Halluzinationen kommen sowie zu religiösen Wahnideen oder Manien. Auch zeugen wissenschaftliche Befunde davon, dass Meditation bei entsprechender Prädisposition die Entwicklung von Epilepsie begünstigen bzw. zu einer Erhöhung der Stärke und Häufigkeit epileptischer Anfälle führen kann. Des Weiteren zeigen sich in Einzelfällen Gefühle von Angst, Panik, innerer Spannung, Langeweile, Selbstverurteilung, Verstimmung oder auch Größenwahn, psychose-ähnliches Verhalten oder Depersonalisationsstörungen.[1]

Die Qual der Wahl: Welche Form der Meditation „passt“ zu wem?

Welche Form der Meditation für welche Personen besonders geeignet ist, ist unter anderem eine Frage persönlicher Präferenzen. Grundsätzlich lässt sich zwischen weltanschaulich neutralen und spirituell-religiösen Methoden unterscheiden. Im medizinisch-therapeutischen Kontext ist die Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) und darauf aufbauend die Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) weit verbreitet. Beide umfassen Übungen zur Schulung der Achtsamkeit und der Körperwahrnehmung (Body Scan) sowie Körperübungen aus dem Yoga.

Für Menschen mit religiöser Orientierung kann die christliche Kontemplation in Frage kommen. Außerdem bieten verschiedene Schulen des Buddhismus Meditationskurse an. Die Zen-Meditation hat ebenfalls einen buddhistischen Hintergrund und wird im Westen auch unter eher weltlichen Vorzeichen gelehrt. Darüber hinaus gibt es auch Meditationsformen, in denen die Achtsamkeit auf ein Objekt fokussiert wird, beispielsweise ein Mantra (Wortfolge mit spirituell-religiösen Bezügen), ein Mandala (Bild) oder eine Tonfolge.

„Einsteiger sollten verschiedene Meditationsformen ausprobieren, um herauszufinden, welche Methode und welches äußere Setting ihnen am ehesten liegt“, so Dr. Ulrich Ott. Die Stiftung Warentest hat 2011 eine Bewertung verschiedener Meditationsformen veröffentlicht, die allerdings keine klaren Empfehlungen gibt und deren Befundlage in Teilen veraltet ist.[2]

Die Qualifikation von Meditationslehrern einschätzen

Für die Ausbildung von Meditationslehrern gibt es keine staatlich anerkannten Richtlinien. Für die Methoden MBSR und MBCT hat der MBSR-Verband ein verbindliches Ausbildungscurriculum [3] entwickelt, das die Qualifikation zertifizierter MBSR-Lehrer und MBCT-Therapeuten sicherstellt. Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.

(BDY) [4] schult die nach seinen Richtlinien ausgebildeten Yoga-Lehrer ebenfalls in Meditation. Bei Meditationslehrern, die innerhalb einer spirituellen Tradition unterrichten, können die Erteilung der Lehrerlaubnis durch einen „Meister“ der Traditionslinie sowie der Umfang der eigenen Meditationserfahrung Rückschlüsse auf die Unterrichtsbefähigung und Kompetenz ermöglichen.

Für Menschen, die Meditation aus gesundheitlichen Gründen erlernen möchten, kann darüber hinaus der Primärberuf des Lehrenden (z.B. Arzt, Psychologe) ein Auswahlkriterium darstellen bzw. die Anerkennung von Kursen durch die Krankenkassen. Unter dem Begriff „Medical Wellness“ entstehen auch innerhalb der Wellness-Branche immer mehr Angebote zu Meditation. Der Deutsche Wellnessverband e.V. rät Kunden dazu, die medizinische Qualifikation der Anbieter und Lehrenden zu prüfen, da nachvollziehbare Qualitätskriterien in diesem Bereich bisher kaum oder erst in Ansätzen etabliert sind.[5]

„Das Vertrauensverhältnis zwischen Schüler und Lehrendem stellt einen wichtigen Gesichtspunkt dar, weshalb Praktizierende neben der fachlichen Qualifikation auch darauf achten sollten, dass sie sich von einem Lehrer gut betreut fühlen. Unverhältnismäßige Preise für Kurse, Heilsversprechen oder auch eine Überhöhung des Lehrers in Form eines Guru-Kults sind hier Warnsignale“, so Dr. Ulrich Ott.

Quellen

[1] Lustyk, M. Kathleen B./Chawla, Neharika/Nolan, Roger S./Marlatt, G. Alan: Mindfulness Meditation Research: Issues of Participant Screening, Safety Procedures, and Researcher Training. Advances in Mind-Body Medicine, Spring 2009, VOL. 24, NO. 1, 20-30.

[2] Stiftung Warentest: Meditation. 15. März 2011. PDF-Download: <http://www.test.de/alternative-heilmethoden/verfahren-von-a-z/meditation/>

[3] <http://www.mbsr-verband.org/ausbildungen.html>

[4] http://www.yoga.de/bdy_yoga_lehrausbildung/rahmenrichtlinien/

[5] http://www.wellnessverband.de/infodienste/beitraege/070225_medwellness.php,
http://www.wellnessverband.de/infodienste/beitraege/medical_wellness_trend.php