

Hilbrecht, Heinz: Meditation und Gehirn: alte Weisheit und moderne Wissenschaft.
Stuttgart: Schattauer, 2010. 220 Seiten

Einleitung

Das Gehirn wird durch Lernen und Erfahrungen ständig verändert.

Die meisten Prozesse im dringen nicht ins Bewusstsein, sondern laufen automatisch ab. Durch Meditation gewinnt der Mensch die Freiheit, das Bewusstsein zu entwickeln und zu trainieren, d.h. sein ganzes Denken (also auch z.B. unterbewusste „Entscheidungen aus dem Bauch heraus“) bewusst werden zu lassen. „Meditierende dringen in das eigentliche Denken vor, ins Unbewusste, wo im Gehirn die Entscheidungen fallen. Sie haben deshalb einen freien Willen und sehen die Welt tatsächlich mit anderen Augen.“ (S. 4)

Die Ursprünge der heutigen Meditationspraxis liegen im Buddhismus und im Daoismus, aber auch z.B. im antiken Griechenland oder bei den Kelten wurde bereits meditiert. In der christlichen Mystik wird die Meditation als Kontemplation bezeichnet.

Wissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass bei Meditierenden das Immunsystem besser funktioniert als bei Menschen, die lediglich Entspannungstechniken anwenden. Allerdings stecken wissenschaftliche Betrachtungen über Meditation hinsichtlich der Nachprüfbarkeit in einem Dilemma: „Viele der während der Meditation ablaufenden Vorgänge sind nicht objektiv messbar. Manche Erkenntnisse beruhen auf Beobachtungen der Meditierenden selbst und sind abhängig von ihrem Fortschritt mit den Übungen.“ (S. 19) Subjektive Erfahrungen können allerdings im Vergleich mit anderen Meditierenden bewertet werden.

Das Gehirn verändert sich

Hilbrecht gibt einen kurzen Überblick zur Gehirnentwicklung in der Wachstumsphase, die etwa bis zum 25. Lebensjahr dauert. Danach beginnt die Phase des „plastischen Gehirns“, d.h. der Motor der weiteren Entwicklung ist das Lernen und es bleibt nur erhalten, was auch genutzt wird. Im Alter zwischen 40 und 50 Jahren erfährt das Gehirn eine tiefgreifende Umgestaltung: Während „[...] das junge Gehirn vor allem Fakten gelernt, ständig Neues aufgesaugt und als Erinnerungen abgelegt [hat, werden in der Lebensmitte ...] die gelernten Fakten in einen größeren Zusammenhang gestellt. Das Wissen wird immer stärker vernetzt. Die einzelne Erinnerung verliert dabei an Bedeutung. [...] Durch die Knüpfung von Zusammenhängen entsteht eine größere Weitsicht, wenn Probleme aus verschiedenen Perspektiven her beleuchtet werden müssen.“ (S. 24) Das Vernetzen größerer Zusammenhänge nimmt im zwischen 50 und 60 Jahren weiter zu, weshalb die meisten politischen Führungspersonen sich in diesem Alter befinden. „Die moderne Gehirnforschung hat viele Belege für die Veränderbarkeit des Gehirns bis ins hohe Alter gefunden.“ (S. 25)

„Untersuchungen an Meditierenden zeigen, dass bestimmte Abschnitte im Gehirn bei ihnen größer sind als bei Vergleichspersonen. Sie wachsen mit den Praxisjahren bis ins hohe Alter [...]. Deshalb sind alte Meditierende besonders leistungsfähig, denn in der Entwicklung des Gehirns gibt es keine Altersgrenze.“ (S. 26 f.)

Die Stufen der Meditation

„Typischerweise durchschreiten Meditierende neun Stufen der 'Vertiefung' oder 'Versenkung'. Die ersten vier Stufen werden noch als körperlich empfunden und als 'Bereich des Wissens' bezeichnet. Die folgenden Stufen fünf bis acht sind vor allem durch eine geistige Entwicklung gekennzeichnet und werden als 'Bereich der Erkenntnis' zusammengefasst. Die 9. Stufe ist die Stufe der Erleuchtung. Die 10. Stufe kann erst mit dem Tod erreicht werden, liegt also außerhalb der Wissenschaft im Bereich der Weltanschauung.“ (S. 28)

Der Meditierende beginnt mit „Stufe Null“.

1. Stufe: Durch Konzentration entsteht „[...] ein angenehmes und ungewöhnliches Körpergefühl [...], das häufig mit 'Verzückung' beschrieben wird. [...] Etwas scheint durch den Körper zu strömen, ein Schauer, Haarsträuben, ein intensives Kribbeln und Wärme werden häufig erlebt.“ (S. 30); im Gehirn findet eine Ausschüttung von Dopamin statt. „Der Meditierende erlebt in dieser Stufe, dass seine Gefühle aus ihm selbst heraus entstehen können.“ (S. 33)
2. Stufe: Längere Konzentration, tiefere Entspannung und Beruhigung des Geistes. „Übrig bleibt ein angenehmes Gefühl von Unternehmungsgeist, Klarheit und Frische.“ (S. 34)
3. Stufe: „Achtsamkeit und Gleichmut sind die wichtigen Lernziele dieser Stufe.“ (S. 34) Durch „Loslassen“ lernt der Meditierende z.B. Störungen mit Gleichmut zu akzeptieren. „Noch schwirren ihm Gedanken durch den Kopf, die Sinne sind noch nicht zur Ruhe gebracht und entfalten ihr Eigenleben. Sie produzieren Wahrnehmungen, wo gar keine sind.“ (S. 36) Solche Illusionen oder Trugbilder sind positive Signale für den Fortschritt der Meditation (s. S. 37).
4. Stufe: Loslassen sämtlicher (auch positiver) Gefühle und zunehmender Gleichmut und Distanz, denn nur dadurch ist es möglich, den auftretenden Illusionen längere Zeit gelassen zuzuschauen. „Mit der 4. Stufe verschwinden die beschriebenen Illusionen und treten später nur noch selten auf. Die Illusion ist tiefer Stille gewichen, wie ein großer Raum, voller Geborgenheit und Ruhe. Nun sind auch die Sinne beruhigt und klammern sich nicht mehr an immer neue Reize und die Illusion von Sinn. Dieser Zustand ist nun wirkliche Entspannung.“ (S. 39)
5. Stufe: „'Der unendliche Raum' wird diese Stufe der Versenkung oft genannt. [...] Der Körper scheint weiter zu werden, seine Umrisse scheinen zu verschwimmen, es entsteht ein Übergang in die außerkörperliche Welt. [...] Die Überwindung des 'Ich' beginnt in dieser Stufe der Meditation.“ (S. 41 f.) „Mit der 5. Stufe gewinnt [...] der Meditierende] eine breitere Sicht und erlebt die Zusammenhänge zwischen sich und seiner Umgebung bewusst.“ (S. 44)
6. Stufe: „Das 'intuitive' Denken und Handeln steht nun bewusst zur Verfügung. [...] Objekte werden nicht mehr in abstrakten Begriffen gesehen, sondern in der Gesamtheit von Gefühlen, Erlebnissen und Sinneseindrücken.“ (S. 45) „'Unbegrenztes Bewusstsein' bedeutet, dass Bewusstsein nicht mehr ständig an die Grenzen des Unbewussten stößt. In der 6. Stufe der Versenkung verschwinden deshalb auch viele Ängste.“ (S. 46) Der Meditierende erlebt bewusst, was andere Menschen unbewusst über ihre Spiegelneuronen erleben (s. S. 46).
7. Stufe: Versucht der Meditierende auf den Inhalt des unendlichen Bewusstseins vorzudringen, findet er die „große Leere“ (s. S. 47 f.). „In der 7. Stufe der Versenkung beginnt die Überwindung des 'Selbst'.“ (S. 48)
8. Stufe: Der Meditierende zieht sich aus seiner Beobachterposition zurück. „Das Ziel ist 'weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung', wie die alten Meister sagen. Sie schreiben von Selbstvergessen [...]. Der Geist ist wach, hat aber vollkommene Ruhe. Die Geistestätigkeit ist fast zum Erliegen gekommen.“ (S. 49)
9. Stufe (Weisheit): In dieser Stufe findet eine Überwindung der Dualität statt. „Dualität gibt es überall, von männlich und weiblich, böse und gut bis zu Materie und Antimaterie in der Kernphysik.“ (S. 50) Allerdings haben ein solches Erlebnis nur wenige Menschen und nach buddhistischer Auffassung muss der Erleuchtete sich entscheiden, „[...] ob er mit seinem Tod ins Nirvana eingehen will oder nach einer freiwilligen Wiedergeburt Lehrer zur Erleuchtung anderer sein will.“ (S. 50 f.)

„Grundsätzlich sind die zehn Stufen der Versenkung eine Skala für die Entwicklung des

Meditierenden. Die Fähigkeiten bauen aufeinander auf und sind Voraussetzung für das Erreichen der nächsten Stufe. [...] Gleichzeitig sind die Stufen aber auch die Schritte der einzelnen Meditation, die bei jeder 'Sitzung' während der zunehmenden Versenkung durchlaufen werden. Mit wachsender Erfahrung geht das immer schneller und gezielter.“ (S. 51)

Die Grenzen zwischen den Stufen sind fließend. Es gibt Fortschritte und Rückschläge. In der Praxis spielen auch die Tagesform und Lebensphasen (z.B. Stress im Beruf) sowie der eigene Charakter und die persönlichen Eigenschaften eine Rolle (s. S. 52).

Der Fortschritt erfolgt nicht selten sprunghaft (s. S. 54 f.). „Von Stufe zu Stufe dauert der Fortschritt länger. Die erste Stufe lässt sich noch in Wochen oder Monaten erreichen. Die Stufe sechs hat ein Zen-Meister in der Regel nach 20 bis 30 Jahren erreicht.“ (S. 53)*

„Die Stufenskala der Meditation kann durch das Phänomen der 'kleinen Erleuchtung' durchbrochen werden. Dabei erlebt der Meditierende unerwartet einen Zustand höherer Versenkung als eigentlich nach seinem Stand der Übungen zu erwarten wäre.“ (S. 54) Oft sind diese Erfahrungen hinderlich, weil sie den Wunsch nach mehr wecken: „Diese ungewöhnlichen Erlebnisse müssen also wieder mühsam losgelassen und mit Gleichmut betrachtet werden. Wer sie als Trainingsobjekt und nicht als Zielvorgabe versteht, zieht daraus Gewinn.“ (S. 54)

Das unbewusste Denken

Das Gehirn verfügt über eine enorme Speicherkapazität und seine Funktion ist vergleichbar mit dem Internet, wobei jede der ca. 100 Milliarden Nervenzelle einem Computer entspricht und diese über etwa 100 Billionen Verbindungen untereinander verknüpft sind (s. S. 55 ff.). Mit Meditation kann man das Gehirn trainieren, um Zugriff auf dessen „grenzenlose“ Leistungsfähigkeit zu erhalten (s. S. 59).

Verarbeitung von Gefühlen: Wenn wir uns z.B. erschrecken, spielt die Amygdala (Mandelkern) im Gehirn eine zentrale Rolle, da sie eine direkte Verbindung zu den Sinnesorganen hat, um Gefahren schnell zu erkennen. Bei der Untersuchung von Meditierenden „[...] stellte sich heraus, dass der Schreckreflex schon nach vier Wochen Meditation zu schwinden beginnt. Meditierende zeigen sich mit zunehmender Praxis immer stabiler und sind nach einigen Jahren kaum noch durch Schreckreize zu erschüttern.“ (S. 61) Der Meditierende lernt, sich durch äußere Geräusche nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, d.h. diese Reize nicht mehr zu bewerten und sie einfach geschehen zu lassen. „In der Meditation werden die Gedanken beruhigt, die Aufmerksamkeit richtet sich nicht mehr auf konkrete Gegenstände. Damit wird auch nichts mehr erwartet und so kann auch nichts erschrecken.“ (S. 62) – Mit der Meditation verändert sich die Verarbeitung von Gefühlen im Gehirn; insbesondere negative Eindrücke werden intensiver verarbeitet (s. S. 62). „Etwa ab der 3. Versenkungsstufe entsteht ein Zustand, in dem das Gehirn scheinbar abgeschnitten von Sinnesreizen ist [...], In diesem 'Ganzfeld' entstehen Halluzinationen, also Täuschungen der Sinne, die aus dem Gehirn selbst stammen.“ (S. 63) In der Meditation begegnet man dem mit Konzentration und Gleichmut ohne Aufmerksamkeit auf die Trugbilder zu lenken oder Gefühle aufkommen zu lassen, da sonst das Ganzfeld zusammenbricht (s. S. 64). Besonders hebt Hilbrecht das Auftreten von negativen Gesichtern (Horrorfratzen) hervor, die sich mit fortschreitender Meditationspraxis verändern lassen; der Grund für den Vorrang des Negativen hat sich aus der Notwendigkeit des Überlebens in einer potentiell feindlichen Umwelt entwickelt (s. S. 64-69).

Intuitives Denken: Jeder Mensch verfügt über intuitives Denken (Bauchgefühl, Menschen-

* „Erste Ergebnisse bzw. Lernerfolge zeigen sich schon nach Wochen, die 'Grundschule', die Versenkungsstufen eins bis vier, dauert aber ungefähr fünf Jahre. Danach ist der Lehrstoff unbegrenzt und kann leicht viele Leben ausfüllen.“ (S. 154).

kenntnis). „Meditation aber kann das intuitive Denken ins Bewusstsein heben und genauso bewusst werden lassen wie das gewohnte sprachliche Denken.“ (S. 69 f.) Dahinter steht die Theorie der Spiegelneuronen, die Bewegungen oder Gefühle des Gegenübers spiegeln und damit in das eigene Gehirn übernehmen. Darauf beruht auch der Erkennen der Körpersprache und die Empathie (s. S. 71-75). Wenn während der Meditation „[...] das sprachliche Denken, die Gefühle und die Sinne immer mehr beruhigt und entspannt werden, dringt die Stimme des intuitiven Denkens immer weiter an die Oberfläche. Irgendwann, mit den Versenkungsstufen fünf und sechs, wird diese Stimme bewusst und jederzeit erlebbar. Diese Meditierenden wissen dann, warum sie bestimmte Entscheidungen 'aus dem Bauch heraus' treffen. Sie können den Körper eines anderen Menschen bewusst in sich spüren und seinen Zustand erleben. Genauso bewusst erleben sie die Gefühle anderer Menschen. Diese Fähigkeiten meinen die alten Meister mit Begriffen wie 'universelles Bewusstsein'.“ (S. 76) Damit verbunden ist die Überwindung der Grenzen des eigenen Ichs (s. S. 76 f.). Hilbrecht geht ausführlich auf die Theory of Mind ein, die eine Vorstellung (Simulation) vom inneren Zustand anderer Menschen ermöglicht (s. S. 80-85). Diese beruht auf Erwartungen, die wiederum aus Erfahrungen und Grundeinstellungen eines Menschen entstanden sind (s. S. 85). „Dem Meditierenden werden seine Erwartungen Schritt für Schritt bewusst. Die Gefühle, die damit zusammenhängen, durchlaufen den Filter von Gleichmut und Gelassenheit. Entsprechend können Meditierende eingreifen und ihr 'Schublade-Denken' mit der Zeit verstehen und korrigieren. Sie beißen sich an ihren Erwartungen nicht fest und können Alternativen zulassen.“ (S. 86 f.)

Die große Leere und das dritte Auge: „In der 7. und 8. Stufe der Versenkung beginnt die Überwindung des 'Selbst'. [...] Während das 'Ich' durch Lernen oder in Abhängigkeit von einer Situation veränderbar ist, steht das 'Selbst' für grundsätzliche Eigenschaften, die der Einzelne nicht ohne weiteres ändern kann. Dazu gehören vor allem auch Werte, Grundüberzeugungen und die Grundeinstellung der Gefühle, die das Handeln bestimmen und dem Einzelnen eine bestimmte Persönlichkeit geben. [...] Aber auch die Persönlichkeit des Menschen wird durch die Lebensgeschichte, Gehirnfunktionen, chemische und elektrische Vorgänge im Körper bestimmt. Das 'Selbst' ist deshalb nicht absolut, es ist leer und kann überwunden werden. Dieser Schritt führt schließlich zur Erleuchtung.“ (S. 89 f.) Eine entscheidende Rolle spielt dabei das „dritte Auge“ (in der Mitte der Stirn, etwas über der Verbindungslinie der Augenbrauen); ein Teil des Gehirns, der für Werte und soziale Kompetenz zuständig ist (s. S. 91). - „Jedes Muster und jeder Gedanke in der 'großen Leere' unterliegt dem Kurzzeitgedächtnis, das sechs bis sieben Sekunden anhält.“ (S. 93) Wenn ein Gedanke interessant erscheint, kann er durch Konzentration ins Bewusstsein gehoben und betrachtet werden, um ihn dann zum „Verdenken“ zurückzuschicken (s. 93 ff.). Die bewusste Verarbeitung gelingt nur, wenn das sprachliche Denken völlig aufgegeben wird und ganze Gedankenblöcke „gewusst“ und in Sekunden verarbeitet werden. Hilbrecht erläutert dies an dem Beispiel des Gedankenmusters einer Wiese (s. S. 98-102). *Das sprachliche Denken:* Die Voraussetzung bei sprachlicher Kommunikation ist, dass Sprecher und Zuhörer einem Wort die gleiche Bedeutung zumessen, was jedoch aufgrund unterschiedlicher Vorstellungen und Erwartungen nicht immer der Fall ist (s. S. 102 f.). Durch Meditation wird die Chance erhöht, andere Menschen zu verstehen, weil neben dem sprachlichen Denken das intuitive Denken mehr in den Vordergrund tritt (s. S. 104). *Gibt es einen freien Willen?* Durch Experimente wurde nachgewiesen, dass ein Entscheidungsprozess im Gehirn bereits einige Sekunden vor dem Bewusstwerden der Entscheidung abläuft (s. S. 105 f.). „Das Bewusstsein wird erst eingeschaltet, wenn der größte Teil der 'Denkarbeit' schon abgeschlossen ist. Es hat die Rolle einer letzten 'Kontrollinstanz' [...]“ (S. 108) „Meditation erschließt die Bereiche vor dem sprachlichen Denken, macht sie lauter und spürbarer und öffnet sie schließlich dem bewussten Erleben.“ (S. 111)

Das vernetzte Gehirn: Die Vernetzung von Gehirn, also die Zusammenarbeit mit anderen ist für den Menschen überlebenswichtig, was über die Sprache gewährleistet wird. Beim Agieren in solchen Netzwerken kann allerdings das eigene „Ich“ oder „Selbst“ in den Hintergrund geraten, was zu seelischen Erkrankungen führen kann (s. 112 ff.). „Meditierende entwickeln ein Bewusstsein für die eigene Persönlichkeit, indem sie das sprachliche Denken beruhigen, die tieferen Ebenen ihres Denkens erschließen und mehr in den Vordergrund rücken. Sie können deshalb leichter unterscheiden 'das bin ich' und 'das bin ich nicht'. Diesen Vorgang der 'Ich-Findung' und der Entwicklung einer 'selbst-bewussten' und eigenständigen Persönlichkeit nennen Psychologen Individuation.“ (S. 114)

Alte Weisheit – moderne Wissenschaft

Hilbrecht legt dar, dass im buddhistischen und daoistischen Denken keine geheimnisvollen Kräfte existieren, sondern allein Erkenntnis und Wissen zur Erleuchtung führen (s. S. 119).

Aufmerksamkeitsmeditation: Ein Beispiel für die damit verbundene Verbesserung der Leistungsfähigkeit ist der „attentional blink“. Dieses Phänomen „[...] bedeutet, dass Menschen rund eine halbe Sekunde blind für neue Eindrücke sind, wenn sie gerade ein Bild verarbeiten und es bewerten müssen.“ (S. 120) Bei Untersuchungen mit Meditierenden zeigte sich, dass diese auch innerhalb dieser halben Sekunde neue Bilder erkennen können. „Der Meditierende sieht im Lauf seiner Praxis immer schneller, entwickelt einen größeren Überblick und erkennt auch Zusammenhänge immer besser. Diese Fähigkeit bleibt dem Meditierenden auch außerhalb der Meditation erhalten.“ (S. 123) Außerdem werden durch die Achtsamkeitsmeditation Empathie und „sechster Sinn“ trainiert, die grundsätzlich in jedem Menschen angelegt sind, aber durch die Meditation in hohem Maße entwickelt werden (s. S. 123, 125). „Die Ursachen für solche Fähigkeiten sehen alle Traditionen der Meditation in der Überwindung von Erwartungen, Begierden und Befangenheit. Der Meditierende betrachtet die Welt mit Gleichmut und Gelassenheit.“ (S. 123)

Qi und Kundalini: Hilbrecht geht ausführlich auf das aus dem Yoga bekannte „Kundalini-Syndrom“ ein, zu welchem Hitzewallungen und Kälteschübe gehören. Es handelt sich dabei um wissenschaftlich erklärbare Phänomene: Die Ursache für Hitzewallungen liegt in einer erhöhten Dopamin-Produktion im Gehirn des Meditierenden, das seinerseits die Noradrenalin-Produktion anregt und eine stärkere Durchblutung von Bauch und Nieren verursacht (s. S. 126). Im Zuge der Hitzewallung kommt es zum Schwitzen und der Körper kühlt ab, da während der Meditation die Wärmeproduktion durch unbewusste Muskelbewegung ausfällt (s. S. 127). Ferner können bei tiefer Entspannung auch unwillkürliche Bewegungen und Reize (Zuckungen, Juckreiz, Phantomschmerzen oder sogar Muskelkater) sowie psychische Probleme (von Euphorie bis hin zu Aggressivität) auftreten (s. S. 128-135). - In der chinesischen Tradition gibt es solche Symptome auch, wobei diese nur in abgemilderter Form auftreten; Extreme gelten nicht als erstrebenswert, sondern sogar als schädlich (S. 135 f.).

Nahtod-Erlebnisse: Auch in der Meditation können nahtod-ähnliche Erlebnisse auftreten (z.B. Tunnelerlebnisse, Lichterscheinungen, außerkörperliche Erfahrungen), die in Bezug zur Persönlichkeit des jeweiligen Menschen stehen (s. S. 136-147). „Nahtod-Erlebnisse sagen vor allem zwei Dinge aus. Erstens: die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird noch immer dramatisch unterschätzt. Zweitens: Jeder Mensch ist auch von seinen Weltanschauungen bis in sein tiefstes Inneres durchdrungen.“ (S. 146)

Mögliche Gefahren für Meditierende

„'Meditation' bezeichnet eine breite Palette von Techniken zur aktiven Umgestaltung des Gehirns und des ganzen Körpers. Es gibt Meditation in Ruhe, aber auch in Bewegung: Yoga, Qigong und Tai Chi. Das Ziel ist die positive Veränderung von Körper und Geist,

ähnlich wie im Sport. Meditation ist eine 'Individualsportart'. Technik und Verlauf der Meditation richten sich nach dem Fortschritt des einzelnen Schülers. Dabei sind auch Trainingsfehler und Sportverletzungen möglich.“ (S. 148) Im Vordergrund stehen seelische Verletzungen und Verirrungen, die körperliche Symptome nach sich ziehen können (s. S. 148-150). „Eine grundsätzliche Erfahrung aus alten Traditionen der Meditation lautet: 'Was ich losgelassen habe und wonach ich nicht mehr strebe, das fällt mir in den Schoß. Was ich festhalten will und was ich mit Begierde suche, das verschwindet in weite Ferne.' 'Gelassenheit' und 'Loslassen' sind deshalb oft gehörte Worte. Sie bedeuten nicht 'Aufgeben, Unterdrücken und Verzicht', vielmehr stehen sie für 'die natürliche Entwicklung zulassen.'“ (S. 149 f.) „Das Leben der östlichen und alten westlichen Weisheiten ist der Arbeitsplatz, die Familie und die Gesellschaft. Wer sich davon zurückziehen will, befindet sich in Gefahr.“ (S 151)

Lehrer und Schüler: Das traditionelle Lehrer-Schüler-Verhältnis in den östlichen Kulturen besteht oft ein Leben lang und ein asiatischer Meister hat in der Regel eine Ausbildung von 20 bis 30 Jahren hinter sich (s. S 151 ff.). „Einen 'Meister' brauchen westliche Meditierende [...] nicht in jedem Fall, sie sollten aber unbedingt Menschen ihres Vertrauens suchen, diese Beziehungen pflegen und nutzen. Darüber hinaus müssen Bücher zum ständigen Begleiter werden.“ (S. 154)

Drogen – seit 2500 Jahren überholt: Durch die Einnahme von Drogen wird der Dopamin-Haushalt gestört und die „[...] hervorgerufene 'Bewusstseinsweiterung' geht tatsächlich auf eine Einschränkung der Hirnleistung zurück. Die bewusste Verarbeitung von Eindrücken und Gedanken wird chemisch blockiert, außerdem behindern Drogen die Entwicklung des Gehirns. Sie erzeugen Stress, denn der Körper spürt, dass etwas nicht stimmt. Aber gerade Stress ist das größte Hindernis beim Lernen und der stärkste seelische 'Krankmacher'. Deshalb lehnen die großen meditierenden Traditionen Drogen völlig ab.“ (S. 155)

Umgang mit dem Unbewussten: Um Zugang zum Unbewussten zu bekommen, bedarf es einer geschützten Atmosphäre, Ruhe, Gelassenheit und Geduld. „Die Grundtechniken der Meditation müssen klar beherrscht werden, bevor es in die höheren Stufen und mit höheren Techniken weitergehen kann. Ob sie jemand beherrscht, zeigt sich allerdings nicht in der Meditation, sondern im Alltag und im Umgang mit anderen Menschen.“ (S. 158)*

Geführte Meditation und Suggestion: Hilbrecht weist darauf hin, dass suggestive Verfahren nur unter therapeutischer Begleitung oder in einem fortgeschrittenen Meditationsstadium angewandt werden dürfen (s. S. 160-164).

Regeln für den Selbstschutz: „Eine hilfreiche Regel für die Meditation ist: 'Gut' ist, was Gefühle von Sicherheit und Ruhe bringt. Meditierende müssen auf ihr 'Bauchgefühl' hören lernen.“ (S. 165) Schlecht sind z.B. Eifersucht und Leistungsdruck innerhalb einer Meditationsgruppe, weil dadurch Blockaden aufgebaut werden. „Das beste Mittel gegen Blockaden und Widerstände sind Barmherzigkeit und Liebe zu sich selbst.“ (S. 166) Wenn negative Gefühle auftauchen, die Konzentration schwer fällt oder der Fortschritt in der meditativen Entwicklung stockt kann eine Meditationspause von einigen Tagen oder sogar Wochen sinnvoll sein (s. S. 166 f.). „Ebenso wie ein Sportler muss der Meditierende seinen Lebenswandel und seine Ernährung beobachten. Dazu gehört auch ausreichende Bettruhe, denn im Schlaf ordnet das Gehirn seine Eindrücke und Erinnerungen und vernetzt sie mit bisherigen Erfahrungen.“ (S. 167) Ruhigere und aktivere Phasen können sich im Laufe der Zeit abwechseln (s. S. 168).

* Zur Problematik psychischer Erkrankungen innerhalb der Esoterik-Szene siehe www.rosmarie-jaeger.de/downloads/spirituelle_krisen.pdf.

Meditation und Gesundheit

Meditation in Ruhe und in Bewegung ist auch Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, die in erster Linie auf Gesundheitsvorsorge ausgerichtet ist und Krankheiten als Störungen des natürlichen Gleichgewichts betrachtet werden. Die TCM verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Körper und Psyche sowie auch die Umwelt nie getrennt voneinander betrachtet werden (s. S. 169). Hilbrecht erwähnt das vom amerikanischen Arzt Jon Kabat-Zinn entworfene mindfulness-based stress reduction (MBSR) Programm, das auf buddhistischen Methoden basiert und bei chronischen Krankheiten oder Schmerzen eingesetzt wird (s. S. 170 f.). Die stärkende Wirkung der Meditation auf das Immunsystem wird an dieser Stelle nochmals ausführlich erläutert (S. 172 f.).

Die Praxis der Meditation

Besonders geeignet für die Meditationspraxis ist die Zeit vor dem Einschlafen. „Die Technik sorgt sogar dafür, dass der Schlaf mit Ruhe und Entspannung besser kommt.“ (S. 175) Die beste Meditationshaltung ist das Liegen, da dies eine vollständige Entspannung erlaubt (s. S. 175 f.).

Hilbrecht beschreibt ein Meditationsprogramm auf Grundlage des philosophischen Daoismus mit der zentralen Vorstellung des „Handelns im Nichthandeln“ (wu wei). „Der Mensch soll möglichst keinen Einfluss auf natürliche Abläufe nehmen und nur im Fall von Störungen die natürliche Entwicklung wiederherstellen. Daoistische Meditation vertraut deshalb auf die natürliche Leistungsfähigkeit des Gehirns. Es wird eine Umgebung hergestellt, bei der sich der Meditierende ganz und gar auf seinen Körper konzentriert und Prozesse des Geistes sich selbst überlässt. Es gibt keine konkreten Vorstellungen oder Visualisierungen, die den Geist in eine bestimmte Richtung lenken wollen. Alles geht vom Körper aus und entwickelt sich von selbst.“ (S. 177)

Verwurzeln zwischen Himmel und Erde (s. S. 177-182): Bewusstmachen der sechs Punkte, die für die Wahrnehmung des Körpers, seiner Handlungen und seiner mechanischen Stabilität von zentraler Bedeutung sind: die beiden Laogong-Punkte in den Handtellern (Herzkreislauf- bzw. Perikard-Meridian 8), die beiden Yongquan-Punkte an den Fußsohlen (Nieren-Meridian 1), das untere Dantian drei fingerbreit unterhalb des Bauchnabels sowie der Baihui-Punkt auf dem Kopf (Dumai-Meridian 20). Der Ausgangspunkt auch für die Meditation im Liegen ist der „schulterbreite Stand“: Arme und Schultern locker, Kinn leicht herangezogen und Nacken gestreckt sowie Knie leicht gebeugt. Um Verspannungen zu vermeiden, „[...] sollte das Kopfkissen keilförmig unter der Schulter beginnen und leicht nach hinten ansteigen.“ (S. 182)

Den Atem lenken (s. S. 182-186): „In der Meditation wird die unbewusste Atmung durch bewusst ausgeführte Atmung ersetzt. Der Geist gewinnt damit ein wertneutrales Ziel für seine Achtsamkeit.“ (S. 182) Angestrebt wird eine natürliche Bauchatmung unter Einsatz der Bauchmuskulatur (ohne Bewegung des Brustkorbs). Atemrhythmus: „Normalerweise sollte das Ausatmen etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen.“ (S. 184)

Atemführung: durch die Nase bis zum Dantian einatmen; zwischen den Beinen hindurch und die Wirbelsäule hinauf über die Mittellinie des Kopfes wieder zur Nase ausatmen bzw. ab der ersten Versenkungsstufe wird das Atem-Qi im Dantian angesammelt, was zu einem zunehmenden Wärmegefühl führt. Mit der Bauchatmung ist auch eine Darmmassage und damit die Förderung der Darmtätigkeit verbunden.

Gedanken beruhigen (s. S. 186-189): „Die Beruhigung des Geistes entsteht durch Konzentration und eine gleichmütige Betrachtung der aufkommenden Gedanken. Sie werden ohne Leidenschaft wie von außen beobachtet, aber nicht weiter verfolgt, nicht bewertet und auch nicht wichtig genommen. Die Achtsamkeit gehört der Atmung, nicht den Gedanken. [...] Allerdings lässt sich das nicht erzwingen. Der Versuch der Unterdrückung

scheitert und führt zu Verkrampfungen, also zu neuem Denken.“ (S. 187) „In der Meditation werden auch Einflüsse von außen gleichmütig zur Kenntnis genommen, ziehen gelassen und nicht bewertet. Um diese innere Haltung zu entwickeln, gibt es zwei Techniken. Bei der ersten bleibt die Konzentration einfach bei der Atemtechnik und beim Körper. Die Störung wird gleichmütig ignoriert. Wer das nicht kann, sollte die störenden Geräusche bewusst betrachten, gleichmütig zur Kenntnis nehmen aber nicht bewerten. Dabei wird weiter die Atemtechnik praktiziert.“ (S. 188)

Entspannung (s. S. 189-191): Sukzessives Entspannen des gesamten Körpers („body scan“); Rechtshänder beginnen mit der linken Seite und umgekehrt.

„Die einzige Anstrengung, die der Meditierende machen kann, ist die möglichst tägliche und sorgfältig ausgeführte Übung.“ (S. 191)

Nutzung des Alltags: meditatives Sitzen bei Wartezeiten, meditatives Gehen/Spazieren, bewusste Erledigung der Hausarbeit etc. (s. 191 f.).

Die Versorgung des Gehirns

In diesem Kapitel geht Hilbrecht auf die Ernährung ein: „Wenig oder gar kein Fleisch, moderater Konsum von Zucker und Alkohol, Eier in Maßen, dagegen viel Fisch, reichlich frisches Gemüse aller Art, getrocknetes oder frisches Obst, Pflanzenöl statt tierisches Fett und Butter, reichlich Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen) und Vollkornkost, also ungeschälter Reis oder ungeschältes Getreide. Dazu werden große Mengen Tee oder Wasser getrunken. Außerdem empfehlen alte Schriften einen Vorrat an ungesalzene Nüssen oder 'Studentenfutter', einer Mischung von verschiedenen Nüssen und Rosinen. Cashewnüsse werden in China besonders empfohlen. Die einzelnen Mahlzeiten sind klein und gut verteilt über den Tag, am Abend wird grundsätzlich wenig gegessen.“ (S. 194 f.)

Intuitive Ernährung: Aus Erfahrung „[...] weiß der Körper, welche Nahrungsmittel welche Inhaltsstoffe liefern und in welchem Verhältnis sie zueinander stehen. Wenn ihm bestimmte Stoffe fehlen, kann er den Appetit auf bestimmte Nahrungsmittel lenken und so dafür sorgen, dass dem Körper die notwendigen Stoffe zugeführt werden.“ (S. 196) Die intuitive Ernährung orientiert sich also am Bedarf, was viele Menschen aufgrund falscher Ernährung jedoch erst wieder lernen müssen (s. S. 197). „Lassen Sie sich bei der Auswahl ihres Essens Zeit und wählen Sie mit Spaß und Fröhlichkeit. Intuition ist in einer ruhigen und positiven Umgebung leichter 'hörbar'.“ (S. 198)

Einkaufen als Meditation: Bei dieser Methode überlässt man die Einkaufsentscheidung dem Körper, wobei die Produkte ohne ablenkende Gedanken oder äußeren Druck beurteilt werden (s. S. 199).

Bestandteile der Nahrung (s. S. 199-206): Das Gehirn benötigt Kohlenhydrate zur Energieversorgung, Aminosäuren und B-Vitamine für Gedächtnisleistung und Konzentration, Fettsäuren, Mineralstoffe (insbesondere Calcium und Magnesium für die Signalübertragung) sowie Eisen für den Sauerstofftransport. Durch Zufuhr von Zucker oder Kakao sowie durch sportliche Betätigung wird der Serotonin-Spiegel erhöht, der in normalen Mengen für Glück und Zufriedenheit sorgt. „Zu große Mengen Serotonin stören [allerdings] die Meditation. Die übermäßig glücklichen Gefühle wirken Aufmerksamkeit und Konzentration entgegen.“ (S. 202)

In einem letzten Abschnitt geht Hilbrecht auf die unterschiedlichen Esskulturen in Asien und Europa ein (z.B. mehr Fleisch und Milchprodukte in Europa) (s. S. 206 f.).

Schlusswort

Hilbrecht weist u.a. nochmals darauf hin, dass Meditation nichts mit Übernatürlichkeit und geheimnisvollen Energien zu tun hat, sondern wissenschaftlich belegt werden kann (s. S. 208 f.).