

Ruediger Dahlke

JETZT EINFACH MEDITIEREN!



14

Meditationsweisen
für dich, für sofort
und jeden Tag



Studie der Universität Freiburg mit zwölf Teilnehmern Besserung nahe mittels Mindfulness Therapy, die letztlich auf Achtsamkeits-Meditation hinausläuft.

- In der modernen Geschäftswelt ist **Achtsamkeit** einem US-Trend folgend zum Zauberwort geworden. Der **Harvard Business Manager** berichtet von wissenschaftlichen Fakten hinter diesem Modetrend. Nach einem achtwöchigen Achtsamkeitsprogramm im Jahr 2011 stellte sich heraus, dass schon während dieser kurzen Zeit **die Dichte der grauen Zellen im Gehirn** bei den Teilnehmern deutlich messbar zunahm. Seitdem haben viele andere neurowissenschaftliche Labors in der ganzen Welt untersucht, wie Meditation das Gehirn beeinflusst. Die Ergebnisse waren immer positiv und nie ergaben sich irgendwelche Schäden oder Nachteile durch Meditation – ein Vorurteil, welches in meiner Anfangs-Meditations-Zeit noch weit verbreitet war und sich inzwischen in Wohlgefallen aufgelöst hat. Um heute noch tatsächlich von Gefahren der Meditation zu sprechen, braucht es schon eine solide Weigerung, sich fortzubilden, und eine gute Portion Realitätsfremdheit.

Achtsamkeits-Meditation ist aktiver Hirnschutz

Ebenfalls im Jahr 2011 sammelten Wissenschaftler der University of British Columbia und der Technischen Universität Chemnitz Daten aus mehr als 20 Studien. Dabei machten sie acht verschiedene Hirnregionen aus, die von Meditation besonders profitierten. Der **Hippocampus** steht nicht nur im Zentrum der Alzheimerdemenz, wo sein Abbau als ursächlich eingestuft wird, sondern ist als Teil des limbischen Systems auch für Emotionen zuständig. Mit seinen vielen Rezeptoren für das Stresshormon Kortisol ist der Hippocampus, **jenes Areal, das für die Gedächtnisbildung verantwortlich ist**, besonders empfindlich. Menschen mit stressverursachten Erkrankungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen haben oft auffällig kleine Hippocampus-Areale. In diesen Fällen kann Meditation helfen und schützen, weil sie die **Resilienz** fördert, also die Fähigkeit, sich von chronischen Überbelastungen zu erholen. Jeder gesunde Mensch wiederum kann durch regelmäßiges Meditieren seinen Hippocampus schützen.

Nicht zuletzt konnten Neurowissenschaftler inzwischen belegen, wie sich Meditationen auch auf Hirnregionen positiv auswirken, die mit Körperbewusstsein, Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation, Introspektion, komplexen Denkvorgängen und Selbstwertgefühl zusammenhängen sowie mit der Schmerztoleranz.

Die Hinweise auf positive Auswirkungen von Achtsamkeits-Meditation auf unsere Steuerzentrale im Kopf sind schon jetzt erstaunlich. Achtsamkeit scheint tatsächlich eine absolute Notwendigkeit zu sein, um das Gehirn gesund und funktionstüchtig zu erhalten und um unsere Selbstregulation im Gleichgewicht zu halten, die vor gefährlichem Stress schützt und in die Lage versetzt, in unserer immer komplexeren Welt nachhaltige und weise Entscheidungen zu treffen. Eine klassische Achtsamkeits-Meditation ist der Bodyscan auf Seite 114 f.

INFO

FÜNF GRÜNDE, UM SOFORT MIT DEM MEDITIEREN ZU BEGINNEN

1. Meditation sorgt für Ruhe in deinem Kopf.
2. Meditation steigert deine Konzentrationsfähigkeit und Bewusstheit.
3. Meditation unterstützt beim Stressabbau und macht gelassener.
4. Meditation kann Schmerzen lindern.
5. Meditation hilft dir, Abstand vom Alltagstrubel zu gewinnen und wieder zu dir zu kommen.

Weitere positive Effekte: DNA-Schutz und Entzündungsprophylaxe

Eine Langzeitstudie der Universitäten Coventry und Radboud hat ergeben, dass regelmäßige Meditation ebenso wie Yoga und Tai-Chi nicht nur zur Entspannung führt, sondern sogar unser Erbgut (DNA) bis in die molekulare Ebene beeinflusst. Im Journal **Frontiers in Immunology** publiziert, analysierten die Experten dieser Studie 18 andere Untersuchungen mit 846 Teilnehmern über elf Jahre hinweg und enthüllten, wie sich das Verhalten unserer Gene durch verschiedene Achtsamkeits-Meditationen und Yoga verändern lässt und welche geistigen und körperlichen Vorteile sich daraus ergeben.

Probanden, die regelmäßig meditieren, erleben so etwa auf Zellebene eine Reduktion der Produktion von Zytokinen, welche Entzündungen im Zellbereich auslösen. Damit reduziert sich unter anderem das Risiko für Krebserkrankungen, vorzeitige Alterungsprozesse und auch die Entstehung einer Depression. Die die Untersuchung führende Forscherin Ivana Buric vom Brain, Belief and Behaviour Lab im Coventry University's Centre for Psychology, Behaviour and Achievement betonte: „Millionen Menschen auf der ganzen Welt genießen bereits die Gesundheitsvorteile von ‚Geist-Körper-Interventionen‘ wie Yoga oder Meditation, aber sie realisieren vielleicht nicht, dass diese Vorteile auf molekularer Ebene beginnen und die Arbeit unseres genetischen Codes verändern können.“

Heilungsprozesse gezielt fördern durch geführte Meditationen

Mithilfe vor allem der Methode der geführten Meditationen kann jede Krankheit zum

persönlichen Weg und zur Chance werden, indem wir uns der Bedeutung und dem Sinn des jeweiligen Krankheitsbilds auf einer tiefer liegenden Ebene nähern. Idealerweise kombiniert man diese Art der Meditation mit dem Verständnis, wie es sich aus der Lektüre des Nachschlagewerks **Krankheit als Symbol** ergibt, um den psychologischen Hintergrund der Krankheitsentstehung für sich zu klären.

Zu zahlreichen Krankheitsbildern habe ich im Laufe von fast 40 Jahren ärztlicher Praxis Programme mit geführten Meditationen entwickelt. Dazu gehören **Herz(ens)probleme** und **Krebs, Allergien** und **Kopf- und Rückenschmerzen, Hautprobleme** und **Lebenskrisen** sowie viele andere Programme, die alle über www.heilkundeinstitut.at erhältlich sind. Das Programm **Selbsteilung** ist auf alle Symptome anwendbar.

»Achte einfach auf den jetzigen Moment,
ohne zu versuchen,
ihn auf irgendeine Weise zu verändern.
Was passiert? Was spürst du?
Was siehst du? Was hörst du?«

JON KABAT-ZINN

Kapitel 3

MEDITATIONS- WEISEN

1 Geführte Meditationen

Als leichtester Einstieg in die Welt der Meditation und zum raschen Entspannen ist diese Technik optimal geeignet, da sie anstrengungs- und mühelos und wie nebenbei schon sehr bald in tiefe Entspannungszustände führt. Nicht wenige schlafen dabei – selbst auf Stühlen sitzend – spontan ein, was einerseits die gute Entspannungswirkung unterstreicht, andererseits aber auch auf Schlafdefizite hinweist, die wir später gerade mit dieser Technik noch auflösen werden (siehe [Seite 55 f.](#)).

Geführte Meditationen, die mit inneren Bildern arbeiten, sind auch eine ideale Vorbereitung für andere Techniken der Versenkung und oft auch ein wundervoller Einstieg in diese, weil sie keinerlei Voraussetzungen erfordern. Liegen kann jeder, und wer hier eine gewisse Entspannungstiefe erreicht, wird diese anschließend auch leichter auf Sitz-Meditationen übertragen können. Ist im Chaos der inneren Bilder und Gedanken mittels geführter Meditationen schon für eine gewisse **Ordnung und Orientierung** gesorgt, ergibt sich auch ein leichter Zugang in bilderfreie Techniken, weil wir nicht mehr so unter (innerem Bilder-)Stress stehen. Unbewältigte Probleme setzen uns unter Druck und liefern Stoff für Gedankenfluten, die die Meditation zunächst stören. Ist diesem Druck über geführte Meditationen ein bewusstes Ventil zum Entweichen geschaffen und sind die drängendsten Probleme wie etwa Krankheitsbilder oder Partnerschaftskriege erleichtert oder sogar gelöst, führen absichtslose Meditationen ungleich leichter zu Ruhe und innerem Frieden. Ähnliches gilt für aktive Meditationen wie die **Dynamische Meditation**.

Voraussetzungen und Anforderungen

Diese sind denkbar gering. Jeder Mensch kann geführte Meditationen rasch und relativ gefahrlos erlernen, sofern er nicht unter schweren seelischen Störungen im Sinne von Psychosen oder dem sogenannten Borderline-Syndrom leidet. Doch selbst in solchen Fällen können die **Bilderreisen** helfen, allerdings nur im Rahmen einer entsprechenden Psychotherapie.

Viele Therapien wie etwa die von uns bevorzugte **Schatten-, Krankheitsbilder- und Reinkarnationstherapie** stützen sich wesentlich auf innere Bilder. Weiterführende Informationen hierzu erhältst du im Heilkundezentrum (Adresse siehe Anhang auf [Seite 127](#)).

Die Macht der inneren Bilder

Mittels geführter Meditationen erreicht fast jeder Mensch sogleich sogenannte Alpha-Gehirnwellen-Zustände tiefster Entspannung und nach wenigen Wochen Übung sogar schon Trance-Tiefe und Theta-Wellen-Muster. Dieser Bewusstseinszustand, der uns durch