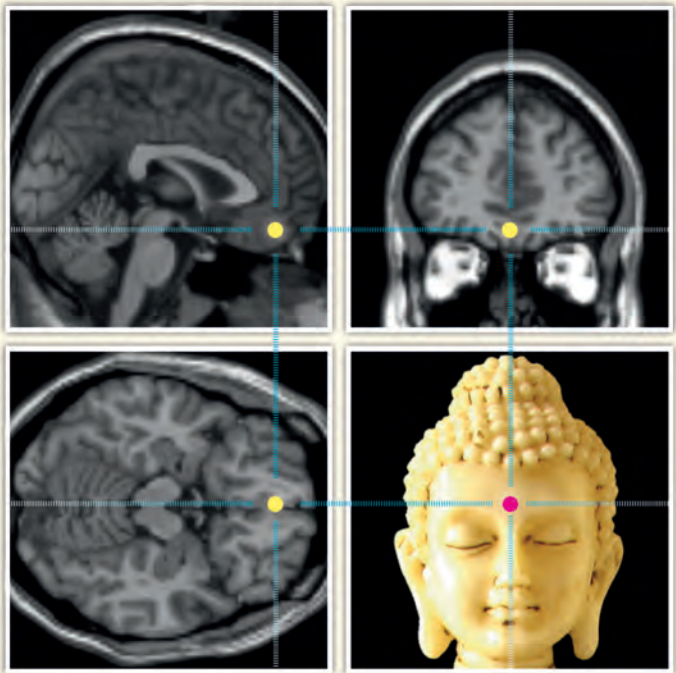


Heinz Hilbrecht

Meditation *und* Gehirn



Alte Weisheit und moderne Wissenschaft

Wissen & Leben
Schattauer

Gehirne anderer Menschen. Meditierende nutzen ihr Gehirn auf andere Weise, setzen damit Ressourcen frei, die sie schneller sehen und erleben lassen. Gleichzeitig entsteht damit eine stabilere Persönlichkeit, die sich bewusst mit ihrem Unbewussten auseinandersetzen kann. Die „biologische Maschine“ wird Schritt für Schritt durch Bewusstsein ersetzt.

Dabei verändert sich das Gehirn auf eine Weise, die Hirnforscher immer wieder überrascht. Benjamin Libet hat mit seinen Messungen nur die Oberfläche des menschlichen Denkens angekratzt. 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. Davon berichten die Meister seit mindestens 2500 Jahren. Vieles davon wurde ungläubig belächelt oder als unmöglich abgetan. Doch die Nachricht aus den Laboren der Hirnforschung lautet heute kurz: Die alten Meister hatten Recht.

Woher Meditation kommt

Wir wissen nicht, wie lange Menschen schon meditieren. Sicher ist, dass es schon vor dem Buddhismus und dem chinesischen Daoismus hoch entwickelte geistige Übungen gab. Der Begründer des Buddhismus, Siddhartha Gautama, lebte von 563 bis 483 vor Christus. Bereits vor 2500 Jahren stand er vor einer gewaltigen Palette an Techniken und Formen der Meditation, die indische Meister entwickelt hatten. Es gab schon viele Schulen, die sich um den richtigen Weg zur Erleuchtung stritten. Eine große Leistung des Gautama Buddha war die Bewertung dieser Methoden. Extreme Techniken erwiesen sich als

ungeeignet. Buddha fand und unterrichtete den mittleren Weg, der Extreme vermeidet und den Weg zur Erleuchtung ruhig und in überschaubaren Schritten geht. Dieser Ur-Buddhismus, der heute Theravada genannt wird, kannte keine Götter, keine Seele und deshalb auch keine Wiedergeburt der Seele nach dem Tod. Er wird heute nur noch in wenigen Ländern gepflegt, vor allem in Sri Lanka, Thailand oder Burma. Religiöse Konzepte übernahm der Buddhismus erst später im Mahayana-Buddhismus, zu dem auch der tibetische Buddhismus oder Zen gehören.

Der Begründer des Daoismus war Laozi, in der früher üblichen Umschrift Lao Tse. Er lebte im 6. Jahrhundert vor Christus und hinterließ ein einziges Buch, das Daodejing, in alter Umschrift Tao Te King. Wer dieses Buch liest und sich intensiver mit den Techniken der Meditation befasst, findet darin sogar Anspielungen auf „Hightech“ der Geistesübungen. China dürfte also vor 2600 Jahren vergleichbar weit in der Erforschung der Meditation gewesen sein wie Indien. In Indien und China kannte man zu dieser Zeit auch schon das Konzept der psychischen Erkrankungen. Die Ärzte wussten, dass seelische Probleme sich in körperlichen Erkrankungen niederschlagen können, was sich bis heute zur „psychosomatischen Medizin“ entwickelt hat. Daoisten hatten schon immer größtes Interesse an einer wissenschaftlichen Weltansicht, im Rahmen der historischen Möglichkeiten. Die Traditionelle Chinesische Medizin hat darin ihre daoistischen Wurzeln.

Daoismus

Der Daoismus ist die „einheimische“ Religion Chinas; der Buddhismus wanderte erst Jahrhunderte später ein. Der philosophische Daoismus ist ein Erkenntnisweg zur Erleuchtung, die zur Unsterblichkeit führt. Der biologische Tod ist für Daoisten endgültig, deshalb waren Methoden für Langlebigkeit, Zeitgewinn auf dem Erleuchtungspfad, immer wichtig. So entwickelte der Daoismus die Traditionelle Chinesische Medizin, verband Gesundheitsvorsorge mit stiller Meditation und dem Qigong als meditative Gymnastik. Erstrebenswert ist eine Welt im Gleichgewicht von Yin und Yang. Nach dem Prinzip des „Handeln im Nichthandeln“ (chinesisch: Wu Wei) soll der Mensch nur bei Störungen natürlicher Abläufe eingreifen und ansonsten keine Spuren in der Welt hinterlassen. „Dao“ ist die Einheit aller Dinge der Welt, die der Mensch als Illusion getrennt voneinander erlebt. Der Zen-Buddhismus entstand aus einer Verschmelzung von Buddhismus und Daoismus im chinesischen Shaolin-Kloster (s. Robinet 1995).

Im Nahen Osten liefert die Religion des Zarathustra (griech.: Zoroaster) aus dem heutigen Iran deutliche Hinweise auf Meditation. Wann Zarathustra lebte, ist allerdings umstritten. Verschiedene Wissenschaftler setzen seine Zeit zwischen 1800 bis 600 vor Christus an.

Auch die antiken Griechen haben meditiert. Die klassische Philosophie entstand ungefähr um 600 vor Christus. Nach Sokrates (469–399 v. Chr.) entwickelte vor allem sein Schüler Platon (428–348 v. Chr.) Bilder und Dialoge, die auf Meditation schließen lassen. Vor allem sein berühmtes Höhlengleichnis erinnert daran: Platon beschreibt damit,

wie eingeschränkt der Mensch die wahre Welt im Grunde sieht. Der Mensch sitzt lebenslang in einer Höhle, mit dem Rücken zum Eingang und dem Gesicht zur Höhlenwand. Das Einzige, was er sieht, sind die Schatten der wahren Dinge auf der Höhlenwand. Die Schulung des Geistes soll den Menschen befähigen, hinter diesen Schatten die wahre Natur der Dinge zu erkennen, wie sie draußen vor der Höhle sind.

Direkte Kontakte zwischen Griechenland und Indien wurden spätestens mit Alexander dem Großen (356–323 v. Chr.) fest etabliert. Den Feldzug nach Indien im Jahr 326 vor Christus begleiteten auch griechische Wissenschaftler. Besonders einflussreich war schließlich die Reise von Plotin (205–270 n. Chr.) nach Indien. Plotin griff die Lehren von Platon auf und befasste sich intensiv mit der menschlichen Seele. Für ihn gab es keine Trennung zwischen der Seele des Einzelnen und der Weltseele. Durch Versenkung (Meditation) sollte sich der Einzelne befreien, um die ursprüngliche Verbindung mit dem Ganzen wieder zu erreichen. Diese Verbindung ist ein wesentlicher Teil der Erleuchtung wie sie die asiatischen Weltanschauungen suchen.

Zur gleichen Zeit entwickelten sich auch in Griechenland Vorläufer der Psychologie und Psychotherapie. Berühmt geworden ist das Psychotherapie-Zentrum von Alliano, etwa 20 Kilometer nordöstlich der antiken Stadt Pergamon in der heutigen Türkei. Alliano entstand in der Regierungszeit des römischen Kaisers Hadrian (117–138 n. Chr.). Der römische Dichter Juvenal (60–127 n. Chr.) schrieb: „Beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei.“ Dass nicht nur der Körper, sondern auch der Geist erkranken konnte, war eine entscheidende Erkenntnis. Man begann, in den Medizinzentren Methoden zu entwickeln, um solche Patienten

zu behandeln. Dazu gehörten auch Techniken der Meditation.

Allerdings darf nicht vergessen werden, dass die Theorie der Meditation, der Medizin und Psychologie in der Antike von magischen Vorstellungen durchwoben war. Die Therapeuten halfen auch bei der Bekämpfung von „Dämonen“, wenn das wissenschaftliche Verständnis für die menschlichen Zustände fehlte. Viele Begriffe und Beschreibungen aus dieser Zeit dürfen deshalb nicht wörtlich genommen werden. Die Vorstellung von „Dämonen“, die sich eines Menschen bemächtigen, war notwendig, um damals noch unbekannte Krankheitsbilder wie Schizophrenie oder Depression zu erklären. Außerdem sind die alten Überlieferungen auch nicht frei von Fehlern. Die Gelehrten dieser Zeit verfügten über sehr viel begrenzte wissenschaftliche Methoden und technische Möglichkeiten als wir heute. Salopp gesagt: Ein mittelalterlicher Schmied konnte noch keinen Computer bauen. Entsprechend schwierig ist es auch für Meditierende, wenn sie die Überlieferungen der alten Meister interpretieren müssen und den Fortschritt selbst vorantreiben wollen.

In den Kulturen dieser Welt haben sich auf allen Kontinenten geistige Übungen bis heute erhalten. Die Frage ist deshalb, warum im heutigen Europa die Meditation keine ganz normale Praxis ist und häufig sogar im Ruf des Aberglaubens steht. Schon vor dem Christentum besaßen Kelten und Germanen eine spirituelle Tradition, zu der auch Meditation in Ruhe und Bewegung gehörte. Aus Skandinavien und Island ist überliefert, dass die Germanen meditierten. Allerdings drängten die christlichen Missionare des Mittelalters diese „heidnischen Praktiken“ in den Untergrund. Sie konnten das Leben kosten, denn den Missionaren folgte bald das Militär. Wer an den überlieferten Praktiken fest-