

Was passiert wenn Menschen das erste Mal meditieren?

Originaltext von Christina Sarich, veröffentlicht auf [Waking Times](#), übersetzt von Krovax.

Es wurden schon zahlreiche, detaillierte Studien darüber angefertigt, was mit dem Gehirn von Langzeit-Meditierenden passiert, aber was genau passiert bei Menschen die zum ersten Mal meditieren?

Sara Lazar, Forscherin an der Harvard University, hat einen gewissen Bekanntheitsgrad durch ihre Berichte darüber erreicht, wie die Gehirnmasse von Meditieren über die Zeit wächst. Andere Studien haben ergeben, dass Meditieren den IQ verbessert und Depression abschwächt. Zusätzlich zu diesen Vorteilen, trägt Meditation dazu bei:

- Alkohol- und Drogenkonsum zu reduzieren, sowie den Blutdruck (Chiesa, 2009)
- Beklemmung, depressive Symptome und Rückfälle zu verringern (Coelho, Canter & Ernst, 2007; Kim et al., 2009)
- Patienten mit verschiedenen chronischen Schmerzen zu helfen (Chiesa & Seretti, in der Presse)
- Häufigkeit von Stress zu reduzieren (Chiesa & Seretti, 2009)
- Krebspatienten zu helfen (Ledesma & Kumano, 2009)

Die meisten Menschen glauben, dass sie erst jahrelang meditieren müssen, bevor irgendwelche dieser Verbesserungen eintreten, jedoch zeigt eine Studie die von Chiesa, Calati und Serrati durchgeführt wurde, dass Meditierende schon nach acht kurzen Wochen mit Meditationsübungen verbesserte kognitive Fähigkeiten aufwiesen.



Immer noch nicht schnell genug für dich?

Die erste Meditation

Folgende Änderungen treten beim Gehirn von jemanden ein, der vorher noch nie meditiert hatte und gerade erst seine allererste Meditationssitzung absolviert hat:

- **Weniger „Ich“-Zentrierung** dadurch, dass das Gehirn den Ventromedialen Präfrontalen Cortex (vmPFC) und den Dorsomedialen Präfrontalen Cortex (dmPFC) ausbalanciert, wodurch es uns ermöglicht wird über Sorgen nachzusinnen (vmPFC) und auch mit anderen Menschen mitzufühlen und uns verbundener mit denjenigen zu fühlen, die wir normalerweise als uns unähnlich ansehen (dmPFC).
- Über die Amygdala und die beiden Zweige des Nervensystems wird das **Angstzentrum beruhigt**. Du kennst das „Oh oh“ Gefühl, dass dich manchmal überkommt? Meditation kann dabei helfen, dass du nur noch dann niedrige Stresslevel aufbaust, wenn es wirklich notwendig ist, z.B. wenn du im Begriff bist auf eine heiße Herdplatte zu fassen oder im Auto eine Vollbremsung hinlegen musst. Auch in solchen Situationen kann Meditation den Stress aus einer sonst stressigen Situation herausnehmen.
- **Der Verstand kommt zur Ruhe**, wenn du das erste Mal meditierst. Das bedeutet nicht, dass du eine profunde Erfahrung inneren Friedens machen wirst, wenn dein Hintern das erste Mal ein Meditationskissen berührt, aber es bedeutet dass du schon dabei bist neue neurale Pfade zu legen, die positive Änderungen erlauben. Jedes Mal wenn du dich wieder „hinsetzt“, erweiterst du diese.

- **Du fühlst dich weniger depressiv.** Meditation bekommt wegen einer von Mahay Goma im Journal of the American Medical Association (kurz: JAMA) veröffentlichten Studie eine Menge Schlagzeilen in der Presse. 47 Studien mit über 3500 Teilnehmern bewiesen, dass Meditation **genau so effektiv sei, wie Antidepressiva** (der Effekt der Meditation war moderat, bei 0,3, wenn das wie wenig klingt, so solltest du bedenken, dass Antidepressiva auch nur 0,3 haben). Der Unterschied ist natürlich, dass Meditation dich nicht töten kann oder ungewollte Nebenwirkungen hat, wie psychotische Episoden, Panikattacken, Feindseligkeit, etc.

Anfänger-Meditierende

Auch wenn es ein paar mehr Sitzungen benötigt, folgendes passiert, wenn du häufiger meditierst:

- **Du fühlst weniger physischen Schmerz nach nur vier Meditationssitzungen.** Die Gehirnaktivität in den Arealen, die für die sensorische Verarbeitung rund um das Schmerzempfinden zuständig sind, nimmt ab. Darüber hinaus werden Hirnareale stärker beschäftigt, die für die Schmerzmodulation zuständig sind, und Freiwillige die an einer Studie teilgenommen haben, berichteten, dass der empfundene Schmerz nach dem Meditieren weniger intensiv war. Diese Ergebnisse wurde allesamt auf einem jährlichen Treffen der Society for Neuroscience in San Diego vorgestellt.
- **Das „Ich-Zentrum“ löst sich langsam auf.** Während die Verbindung zwischen körperlichen Sinneneindrücken und dem vmPFC allmählich verschwinden, wirst du nicht mehr länger annehmen, dass die körperlichen Sinneseindrücke oder momentanen Gefühle der Angst bedeuten, dass etwas mit dir nicht stimmt oder du das Problem bist. Du kannst diese Eindrücke aufkommen und vorbeiziehen lassen, ohne ihnen große Aufmerksamkeit zu schenken.
- **Empathie nimmt zu.** Der vmPFC Anteil des „Ich-Zentrums“ nimmt ab und der des dmPFC wird dominanter, was bedeutet, dass du den Schmerz oder die Traurigkeit anderer fühlen kannst, aber mit derselben Fähigkeit mit der du gelernt hast deine eigenen körperlichen Sinneneindrücke in den Griff zu bekommen.

Meister der Meditation

Wenn du erst einmal ein alter Hase der Meditation bist kannst du noch weiteren Vorteilen entgegen sehen, von denen die Wissenschaft viele immer noch versucht zu verstehen.

- Tibetanische Mönche können stundenlang meditieren, genau so leicht wie viele von uns dieselbe Zeitspanne mit Schlafen verbringen oder durch das Internet surfen können. Diese Mönche haben kürzlich nasse Tücher mit ihren Körpern getrocknet, mittels einer Tum-mo genannten Meditationsform. Die Mönche wurden in nasse, kalte Tücher gewickelt (9,4°C) und in einen 4,5°C kalten Raum gesetzt. Unter solchen Konditionen würde der durchschnittliche Mensch unkontrollierbar zittern und an Unterkühlung leiden. Dennoch waren die Mönche durch tiefe Konzentration in der Lage Körperwärme zu produzieren und nach ein paar Minuten bemerkten die Forscher Wasserdampf, der von den Tüchern aufstieg. Nach etwa einer Stunde waren die Tücher komplett trocken.
- Yogis in Indien die Meditation praktizieren sind in der Lage ihren Herzschlag soweit zu reduzieren, dass sie von einem EKG kaum noch detektiert werden können. 1935 nahm eine französische Kardiologin, Therese Brosse, eine Elektrokardiograph mit nach Indien und untersuchte damit Yogis, die behaupteten sie könnten ihre Herzen stoppen. Dem Bericht zur Folge den Brosse danach veröffentlichte, konnten Messergebnisse einer einzelnen

EKG-Leitung und zusätzliche Pulsmessungen belegen, dass das Herzpotenzial und der Puls einer ihrer Kandidaten bei fast null lag und dort auch für mehrere Sekunden verharrte. (Brosse, 1946)

- Ein Meister-Meditierender, Munishri Ajitchandrasagarji, ist ein Jain-Mönch, der sein unglaubliches Gedächtnis seiner Meditationspraxis zuschreibt. Er kann 500 Elemente aus dem Gedächtnis rezitieren, seien es nun Sätze aus einer von sechs verschiedenen Sprachen, ein mathematische Problem oder der Name eines zufälligen Objekts. Kürzlich hat er sein Kunststück vor einer Audienz von 6000 Menschen vorgeführt, damit diese sein umwerfendes Können bezeugen können. Es dauerte sechs Stunden bis die Audienz ihm ihre Liste aufgelistet hatte und er wiederholte jeden Punkt ohne Fehler.
- Der Niederländer Wim Hof ist in der Lage sein Immunsystem durch Meditation zu kontrollieren. Er war schon 20-mal im Guinness Buch der Weltrekorde mit Erfolgen wie dem Besteigen des Mount Everest und des Kilimandscharos in lediglich kurzer Hose und Schuhen, ohne Wasser und Nahrung, während die Temperaturen problemlos -50°C erreichten. Er verwendet eine spezielle Atemtechnik.

Vielleicht macht dich das erste Mal wenn du es schaffst deine Gedanken unter Kontrolle zu bekommen, sei es dass du dich auf deinen Atem konzentrierst oder sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen lässt, nicht gleich zum Meister-Meditierenden, der in der Lage ist all diese Kunststücke zu vollziehen, aber auch mit deinen ersten zwanzig Minuten „Sitzen“ bist du schon auf einem guten Weg zu all diesen Fähigkeiten aus einer anderen Welt.

Über die Autorin

Christina Sarich ist Autorin, Musikerin, Yogi und Philanthropin mit einem großen Repertoire. Sie hat tausende von Artikeln veröffentlicht, war Gast bei Radio-Shows und hat ein Buch mit dem Titel „Pharma Sutra“ geschrieben.