



# Konzentrierte Ruhe

## Wie Meditation auf unser Gehirn wirkt

In der Ruhe liegt die Kraft – so heißt es. Tatsächlich gelingt es durch tiefe innere Ruhe, unsere Gedanken- und Gefühlsströme zu regulieren. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Meditation unsere Konzentrationsfähigkeit steigern und Glücksgefühle auslösen kann – beste Voraussetzungen also, um neue Energie freizusetzen. Doch was passiert eigentlich genau im Gehirn, wenn wir meditieren? Auch dieser Frage sind Wissenschaftler auf der Spur.

Die Kunst der Meditation besteht kurz gesagt darin, nichts zu denken. Schließen Sie die Augen und versuchen Sie es mal. Das ist gar nicht so einfach und klappt sicherlich nicht auf Anhieb. Einen Schalter, um Gedankenströme auszuschalten, gibt es nicht. Und ausgerechnet dann, wenn wir uns auf Stille einlassen, kann es passieren, dass erst recht ganz viele Gedanken durch den Kopf schießen.

Es gibt verschiedene Methoden und Entspannungstechniken, die dabei helfen können, zur Ruhe zu kommen und im wahrsten Sinne des

Wortes abzuschalten. Bei der Achtsamkeitsmeditation beispielsweise konzentriert man sich zunächst ganz bewusst auf seine Atmung.

### **Meditationsarten**

Bei den Meditationstechniken unterscheidet man zwischen passiver und aktiver Meditation. Die passive Meditation wird zumeist im Sitzen praktiziert (z. B. Ruhemeditation, Achtsamkeitsmeditation, Konzentrationsmeditation). Zur aktiven Meditation gehören achtsame körperliche Bewegungen oder lautes Rezitieren (z. B. Zen-Buddhismus, Tantra, Yoga, Geh-Meditation, Musik und Rezitation).

Oder man durchwandert in Gedanken nach und nach den ganzen Körper – angefangen an den Füßen über die Beine, von den Händen über die Arme, den Brustkorb, Hals und Kopf. Ganz darauf fokussiert, treten nach und nach alle anderen Gedanken in den Hintergrund. Jede Form der Meditation bedarf allerdings der Übung, am besten unter Anleitung, beispielsweise bei einem Meditationskurs vor Ort oder auch zu Hause beim Online-Kurs bzw. mit Buch und CD.

Doch was bringt das Ganze, abgesehen von der entspannenden Ruhepause im Alltag? Wie nachhaltig ist der Effekt, wenn kurze Zeit später schon wieder hektische Betriebsamkeit herrscht und viele verschiedene Dinge unsere Aufmerksamkeit fordern? Studien zeigen: Wer regelmäßig meditiert, kann diesen Situationen mit mehr Gelassenheit begegnen. Er kann besser mit Stress umgehen und ist entspannter. Zudem verbessern sich Konzentrationsfähigkeit und Informationsverarbeitung. Das lässt sich wissenschaftlich nachweisen.

Neurobiologen und Hirnforscher haben bei Untersuchungen des Gehirns festgestellt, dass sich schon nach ein paar Meditationsübungen die Hirnaktivität verändert. U. a. wird der sogenannte Ruhenerve (Parasympathikus) aktiviert. Er regt vor allem all jene Körperfunktionen an, die der Erholung und dem Aufbau von Energiereserven dienen. Auch Bereiche des Gehirns, die unsere Konzentrationsfähigkeit steuern, werden aktiviert. Eine aktuelle Studie des Leibniz-Instituts für Neurobiologie in Magdeburg hat gezeigt, dass selbst bei Meditationsneulingen eine Achtsamkeitsmeditation funktionelle Veränderungen des Gehirns verursacht: Fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit z. B. allein auf die Atmung und unterdrücken das Abwandern der Gedanken, so

wird die Aktivität der Nervenzellen über weite Teile der Hirnrinde optimal koordiniert. Das führt dazu, dass wir wichtige Informationen besser verarbeiten und unwichtige ignorieren können.

Und es gibt noch weitere Effekte. Wer sich über viele Jahre hinweg regelmäßig Zeit zum Meditieren nimmt, bei dem ist der linke präfrontale Cortex deutlich aktiver als bei Menschen, die nicht meditieren. Der präfrontale Cortex ist ein Teil des Frontallappens der Großhirnrinde an der Stirnseite des Gehirns. Die linke Seite ist besonders bei schönen Erinnerungen und positiven Gefühlen aktiv, die rechte Seite bei deprimierenden und negativen Emotionen und Ängsten. Untersuchungen mit Testpersonen zeigen, dass bei Optimisten der linke Präfrontalcortex stärker aktiviert wird – also mehr Optimismus und Glücksgefühle dank regelmäßiger Meditation. Zudem weisen Untersuchungen darauf hin, dass Meditation den Alterungsprozess des Gehirns verlangsamen kann.

Entspannt, konzentriert, glücklich und geistig jung dank Meditation – so könnte man es zusammenfassen. Ein Allheilmittel und Garant für ein stressfreies Leben ist Meditation allerdings nicht. Einen Versuch ist es aber allemal wert.

#### Tipps, Informationen und Studien zum Thema Meditation

- Max-Planck-Gesellschaft:  
[www.mpg.de](http://www.mpg.de); Stichwort: Meditation
- Leibniz-Institut für Neurobiologie in Magdeburg:  
[lin-magdeburg.de](http://lin-magdeburg.de); Stichwort: Meditation
- Justus-Liebig-Universität Gießen:  
[www.uni-giessen.de](http://www.uni-giessen.de); Stichwort: Meditation
- Übersichten zu Meditationsarten, Grundlagen der Meditation, Kurzanleitung, Übersichten zu Meditationskursen etc.:  
[www.ich-will-meditieren.de](http://www.ich-will-meditieren.de)