

# Laut einer Studie verlangsamt Meditation den Alterungsprozess des Gehirns



Spezialisten der [Universität UCLA](#) untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Alter und dem Zustand der [grauen Substanz](#). Dies wurde durch den Vergleich von zwei Gruppen von Menschen untersucht, Meditierende und Nichtmeditierende. Experten

sagen, dass die **Meditation** auf jeden Fall zur Erhaltung der [Gesundheit](#) des Gehirns beiträgt.

Während der Studie verglichen die Forscher die Gehirne von 50 Menschen, die seit vielen Jahren meditiert, und 50 Menschen die es nie getan haben. Mit der Zeit war der Verlust der grauen Substanz beiden Gruppen zu einem geringeren Ausmaß erkennbar, aber.

Jede Gruppe bestand aus 28 Männern und 22 Frauen im Alter von 24-77 Jahren. Diejenigen welche regelmäßig [Meditation](#) praktiziert haben. ( im Durchschnitt 20 Jahre lang ) war das Ergebnis dass mit einer Magnetresonanztomographie ( MRT ) durchgeführt wurde, zeigte, dass die Größe der grauen Substanz bei denjenigen die meditiert haben höher war. Die Experten gaben zu, dass sie sehr von einem solchen klaren Unterschied überrascht seien.

Es wurde erwartet, dass der Effekt klein sein wird und nur bestimmte Teile des Gehirns beeinflusst werden. In der Tat

scheint die Wirkung der **Meditation** sich auf das gesamte Gehirn zu verteilen.

Quellen:

<http://www.ibtimes.co.uk/meditation-keeps-you-mentally-young-by-prolonging-loss-gray-matter-brain-says-study-1486877>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17001022>

---

# Meditation – viele Wege, ein Ziel

**Meditation – viele Wege, ein Ziel**



Steine der Meditation

“Ein guter Freund von mir ist Maler in Spanien“, erzählt Martin. „Früher fuhr er von Zeit zu Zeit zum Meditieren in ein buddhistisches Kloster. Wenn er zurückkam, hatte er ein ganz anderes Karma. Er war kreativer als je zuvor und malte ein Bild nach dem anderen.“

Martin wurde neugierig. So etwas wollte er auch erleben. Er selbst war Katholik – ganz klassisch: Aufgewachsen in einem

katholischen Elternhaus, Besuch des katholischen Kindergartens, auch der Kirchengang gehörte selbstverständlich dazu. Doch niemand musste ihn dazu ist auffordern. Martin ging gern und freiwillig in die Kirche. Mit zunehmendem Alter stand er dem katholischen Glauben jedoch immer skeptischer gegenüber. "Mir ist die ganze Sache etwas zu streng gewesen. Vor allem die vielen Verbote haben mich gestört."

Irgendwann fasste er sich ein Herz, besuchte ein buddhistisches Zentrum in München und nahm an den Meditationen teil. Martin entschied sich für den Diamantweg-Buddhismus. Der Diamantweg ist eine der ältesten, aber auch eine der schwierigsten Formen des tibetischen Buddhismus. Im Diamantweg liegt der Schwerpunkt eher auf der praktischen Meditation. Er ist weniger intellektuell als der buddhistische Zweig des Dalai Lama. Martin erklärt das so: „Im Diamantweg erlernen wir zuerst die Meditation und setzen uns später mit der buddhistischen Lehre auseinander. Beim Dalai Lama ist es umgekehrt.“

In Martins Wohnung fühlt man sich in einen buddhistischen Tempel versetzt. Auf einer hellen Holzkommode gegenüber der Couch thront eine beeindruckende Buddhafigur. Nicht irgendeine billige aus dem Baumarkt, sondern eine Statue, die den strengen Auflagen des Diamantweg-Buddhismus entspricht. Dabei kommt es nicht nur auf das Material und die künstlerische Gestaltung der Statue an. Um ihre volle Wirkung entfalten zu können, wird sie mit Mantrarollen gefüllt und vom Lama gesegnet. Martin besitzt noch mehr Buddhafiguren. Die sind kleiner und stehen auf den Regalen an der Längswand des Wohnzimmers. Darüber hängen zwei Fotos. Auf einem ist seine Heiligkeit, der 17. Karmapo Thaye Dorje, zu sehen. Er ist der spirituelle Leiter des Diamantweg-Buddhismus. Auf dem anderen lächelt Lama Ole Nydahl. Auf der Suche nach Sinn brach der gebürtige Däne in den 60er Jahren nach Asien auf. Zusammen mit

seiner inzwischen verstorbenen Frau Hannah brachte er den Diamantweg-Buddhismus vom Himalaja aus in alle Welt. Ole ist der Lama, der Lehrer, der Weise, um den sich alle scharen. Weit über 600 Zentren hat der charismatische Nydahl weltweit gegründet.

## **Meditation ist keine Erfindung Buddhas**



Meditation am Strand

Der Buddhismus mit seinen unterschiedlichen Richtungen ist nur eine mögliche Variante der Meditation. Die Meditation ist keine Erfindung Buddhas, der als Siddhartha Gautama vor über 2000 Jahren in eine vornehme Familie geboren wurde. Er verließ den Palast und lernte viel Elend kennen. Die Meditation half ihm schließlich, das Leid akzeptieren zu können und zur Erleuchtung zu gelangen. Nur wenige Begnadete erleben diesen Zustand, in dem sie sich mit allem verbunden fühlen und vollkommenen Frieden und unaussprechliche Freude empfinden.

Alle spirituellen Wege kennen die Übung der Achtsamkeit. Denn nichts anderes bedeutet Meditation. Auch das Christentum hat diese Tradition. Nur war die Kontemplation – wie sie hier meist genannt wird – eher den Mystikern vorbehalten. Meditation lässt sich sogar jenseits aller religiösen Vorstellungen praktizieren. Alle unterschiedlichen Praktiken verfolgen mehr oder minder dasselbe Ziel: Der Mensch soll lernen, nichts zu denken und sich im gegenwärtigen Moment zu verankern.

Doch das ist leichter gesagt als getan. Die meisten Menschen leben mehr in der Vergangenheit oder der Zukunft als in der Gegenwart. Und permanent spuken Gedanken in unserem Kopf herum, die eine seltsame Eigendynamik entwickeln. Sie setzen uns unter Druck. Sie lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Und genau das erzeugt Stress. Diesem Stress können wir durch regelmäßige Meditation wirksam vorbeugen. Das ist inzwischen wissenschaftlich erwiesen. Welche Art der Meditation man wählt, ist Geschmackssache. Grundsätzlich lässt sich zwischen aktiver und passiver Meditation unterscheiden.

### **Passive Meditation**

Die passive Meditation findet meist im Sitzen statt. Je nach Lehre ist dabei eine bestimmte Haltung erforderlich, die mitunter etwas Gelenkigkeit erfordert. In unserer westlichen Kultur, vor allem aber für ältere Menschen, ist das nicht immer angenehm. Doch das sollte niemanden von der Meditation abhalten. Passive Meditation lässt sich auch ausüben, wenn Sie aufrecht und ruhig auf einem Stuhl sitzen. Wichtig ist es, dass Sie sich zunächst selbst, Ihre Empfindungen und Gedanken wahrnehmen ohne all das zu bewerten. Danach richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt, zu dem Sie immer wieder zurückkehren, sobald Sie merken, dass Ihre Gedanken wieder von Ihnen Besitz ergreifen wollen. Bei diesem Punkt kann es sich um einen Gegenstand, ein Bild, eine Kerze, um beruhigende Musik oder um einen imaginären Punkt in Ihren Innern handeln. Hilfreich kann auch die Konzentration auf ein Mantra sein, das Sie immer wieder leise rezitieren ohne über dessen Bedeutung nachzudenken. Vor allem bei der Zen-Meditation spielt der Atem eine große Rolle. Ihn haben wir immer dabei, so dass wir jederzeit meditieren können, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem richten.

### **Aktive Meditation**

Der Zen-Buddhismus kennt aber auch aktive Meditationsformen. Wenn der Fluss des Atems mit körperlichen Bewegungen

verschmilzt, dann – so die Lehre – fühle sich der Mensch eins mit sich selbst und seiner Buddha-Natur, die jedem Menschen innewohne. Durch einfache, monotone Tätigkeiten soll die Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Handlung gelenkt werden, die im gegenwärtigen Moment von Bedeutung ist. Die Teezeremonie, das Bogenschießen, das langsame und bewusste Gehen, aber auch Kehren oder Gemüseputzen können so zu einer aktiven Meditation werden. Ähnliches geschieht auch beim Yoga, das zu den bekanntesten Meditationsformen gehört und schon vor 8000 Jahren praktiziert wurde. Yoga kommt aus der indischen Philosophie. Durch körperliche Übungen, den Asanas, denen jeweils bestimmte Bedeutungen zugrunde liegen, sollen Körper und Seele eins werden und auf eine höhere Bewusstseinsstufe gelangen. Yoga wird allerdings im Westen häufig auf eine Art Gymnastik reduziert. Der meditative Effekt bleibt dabei auf der Strecke.

In öffentlichen Parks sind immer mehr Menschen anzutreffen, die allein oder in der Gruppe Qi Gong oder Tai Chi praktizieren. Beide gehören zu den aktiven Meditationsformen und sollen den Energiefluss des Körpers anregen. Tai Chi ist eine Kampfkunst, die sehr viele komplexe Bewegungen beinhaltet. Die wesentlich älteren Qi Gong-Übungen verlaufen langsamer und ruhiger. Hier dient die Energie nicht dazu, einen realen oder imaginären Feind in die Flucht zu schlagen. Der Schwerpunkt liegt vielmehr auf der Schulung mentaler Fähigkeiten.

Stark im Kommen und besonders bei Frauen sehr beliebt ist der meditative Tanz. In der Gruppe werden ruhige Kreistänze eingeübt. Rhythmus, Musik und die einfache Wiederholung der Schrittfolge versetzt die Tänzerinnen und Tänzer schon nach kurzer Zeit in einen anderen Bewusstseinszustand und lässt sie heil werden und ganz.

### **Mehr Gelassenheit im Leben**

Für welche Meditationsform Sie sich auch entscheiden mögen –

sinnvoll und wohltuend sind sie alle. Wer meditiert, kann sich besser konzentrieren, leidet seltener unter Bluthochdruck und benötigt weniger Medikamente. Außerdem beugt regelmäßige Meditationspraxis der gefürchteten Demenz vor, da sich die Nervenzellkörper vermehren. Nicht zuletzt gehen Menschen, die regelmäßig meditieren, auch gelassener und zufriedener durchs Leben.

Damit sich der positive Effekt einstellen kann, ist es allerdings wichtig, möglichst tägliche Meditationseinheiten in den Alltag einzubauen. Weniger ist dabei mehr. Denn nicht jeder kann sich den Luxus erlauben, Tag um Tag stundenlang auf die große Erleuchtung zu warten. Auf die kommt es auch gar nicht so sehr an. Die „kleinen“ Erleuchtungen und seien es nur die spürbaren Veränderungen im Leben, sind sehr viel entscheidender.