



**stern.de**

<http://www.stern.de/gesundheit/gesundheitsnews/meditation-die-wissenschaft-vom-hier-und-jetzt-622119.html>

**Meditation**

## Die Wissenschaft vom Hier und Jetzt

Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion hat ihre Wurzeln im Buddhismus und findet derzeit viel Beachtung bei Neurowissenschaftlern und Schmerztherapeuten. Selbst in schweren Fällen zeigt die Methode erstaunliche Erfolge. Das Prinzip ist einfach: die Kunst, sich ganz auf den Moment zu besinnen. **Von Bernhard Albrecht**



Die Rosinenübung: Was empfinden Sie? Was schmecken Sie?  
© Gerald Bucher

**Holger Kaube** ist Schulmediziner durch und durch. Der Direktor des Interdisziplinären Schmerzzentrums Freiburg begegnet den Verfahren der Komplementärmedizin mit "gesunder Skepsis". Wenn er aber auf die Achtsamkeitsmeditation zu sprechen kommt, schwingt Enthusiasmus in seiner Stimme mit: "Das scheint zu funktionieren, dafür sprechen schon einige wissenschaftliche Studien. Die Achtsamkeitsmeditation könnte in Zukunft auch in Deutschland ein wichtiger Bestandteil der Psychotherapie von Patienten mit chronischen Schmerzen werden."

Seine Begeisterung bringt der Neurologe aus seiner Zeit als Lehrstuhlinhaber an der Universität Southampton in England mit. Die Achtsamkeitsübungen seien dort weit verbreitet, erzählt er, viele Schmerztherapeuten würden sie ihren chronischen Schmerzpatienten empfehlen und von beachtlichen Erfolgen berichten. "Mindfulness-Based Stress Reduction", kurz MBSR, so heißt ein achtwöchiges, standardisiertes Trainingsprogramm zum Erlernen der Achtsamkeit als Geisteshaltung, das von ausgebildeten Trainern weltweit angeboten wird.

Als Kaube im vergangenen Jahr die Leitung des Schmerzzentrums in Freiburg übernahm, fand er sich in der deutschen Hochburg der Achtsamkeitsmeditation wieder. In der Stadt unterhält der MBSR-Verband eine zentrale Ausbildungseinrichtung für Trainer, und auch die Psychotherapeuten an Kaubes Klinik bauen viele Achtsamkeitsübungen in ihre Therapien ein. Jetzt plant der Neurologe

gemeinsam mit der interdisziplinären Forschungsgruppe Achtsamkeit, Meditation und Neurophysiologie eine groß angelegte, prospektive Studie zur Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation bei Migräne.

### **Achtsamkeit ist eine Geisteshaltung**

Auch Astrid Gendolla, Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerzzentrums am Universitätsklinikum Essen, weiß nur Positives zu berichten von ihrer Zusammenarbeit mit der Abteilung für Naturheilkunde und integrative Medizin des Knappschaftskrankenhauses, wo das Achtsamkeitstraining einen zentralen Bestandteil des Therapieprogramms darstellt. "Die Patienten, die ich dorthin geschickt habe, leiden zum Teil seit Jahren an schwerer Migräne. Sie kommen nach der Behandlung zu mir in die Sprechstunde und erzählen, dass sie jetzt fast beschwerdefrei sind."

Achtsamkeit - wer genauer verstehen will, was sich dahinter verbirgt, muss sich zunächst von einem Grundgedanken der Medizin verabschieden: Es handelt sich nicht um eine Therapie, sondern um eine Geisteshaltung, die ihre Wurzeln im Buddhismus hat - eine Geisteshaltung, die durch Meditation erlernt werden kann. Die Meditationstechnik ähnelt stark der buddhistischen Vipassana-Meditation, man kann sie aber auch ohne deren religiösen Hintergrund erlernen und praktizieren.

In dieser vom Glauben losgelösten Form führte der US-amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn die Achtsamkeitsmeditation in den späten 70er Jahren in die Schulmedizin ein. Zunächst war sein Programm als Methode zur Stress- und Angstbewältigung gedacht, mittlerweile diskutieren Wissenschaftler positive Auswirkungen der achtsamen Geisteshaltung auf das Immunsystem, den Verlauf von unterschiedlichen chronischen Erkrankungen, Schmerzzuständen, Schlafstörungen und Depressionen.

### **Den Schmerz beobachten, statt gegen ihn zu kämpfen**

Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als einen Bewusstseinszustand, in dem man jeden einzelnen Augenblick bewusst erfasst, in dem man "seine Aufmerksamkeit vorsätzlich, also ganz bewusst, auf all jene Dinge richtet, über die man gewöhnlich nie nachdenkt". Auf Schmerz bezogen bedeutet das, diesen anzunehmen, ohne ihn zu bewerten, ihn aufmerksam zu beobachten, anstatt gegen ihn anzukämpfen. Man solle nicht an die Vergangenheit oder Zukunft denken und den Schmerz von allen Gedanken und Gefühlen abkoppeln, die ihn begleiten.

Am Knappschafts Krankenhaus Essen unterrichten sechs Achtsamkeitslehrer Patienten mit chronischen Erkrankungen und Schmerzsyndromen in der Technik der Achtsamkeitsmeditation: "Unsere Patienten lernen zu erkennen, dass ihre Erwartungsangst vor dem Schmerz, ihre Gedanken und Gefühle während der Schmerzattacke und die Niedergeschlagenheit danach nichts mit dem Schmerz selbst zu tun haben. Sie machen ihn nur schlimmer und schränken das Leben unnötig ein", erklärt Anna Paul, Leiterin des Bereichs Achtsamkeit. Allerdings könne man die Fähigkeit, den Schmerz von allen unangenehmen Begleitgefühlen und -gedanken zu isolieren, nicht von heute auf morgen erwerben, der Prozess brauche viele Monate. "Man muss die Methoden, die wir im Kurs vermitteln, zu einem Bestandteil des täglichen Lebens machen, um dauerhaft davon zu profitieren."

Zum Einstieg in das aus zehn Doppelstunden bestehende Programm praktiziert Anna Paul mit jedem neuen Patienten die Rosinenübung (siehe Kasten), bei der es letztlich darauf ankommt, eine Rosine mit allen Sinnen und größtmöglicher Intensität wahrzunehmen. "Die Rosine ist deshalb besonders gut für diese Übung geeignet, weil sie eine so seltsam runzelige Oberfläche hat und in sich so viele Geruchs- und Geschmacksnoten wie sauer, süß und salzig vereint", erklärt sie.

### **Ein "Body-Scan" gehört dazu**

In der zweiten Sitzung folgt der "Body-Scan": Die Kursteilnehmer der Schmerzgruppe liegen mit geschlossenen Augen auf roten Matten am Boden. "Lenken Sie jetzt Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den kleinen Zeh im linken Fuß", lässt sich aus der Ferne die Stimme von Anna Paul vernehmen. Vom Zeh soll die Wahrnehmung über die Fußsohle zum ganzen Fuß wandern, das Bein hinauf, ins andere Bein hinab zum rechten Fuß, in die Brust, zur Atmung, zum Bauch. So tasten die Patienten in einer halben bis dreiviertel Stunde ihren Körper ab, nehmen seine Signale wahr - oder auch nicht.

Besonders bei Ungeübten schweifen die Gedanken immer wieder ab zu den Aufgaben des Alltags, die noch zu erledigen sind. Das dürfen sie. In der Achtsamkeitsschulung ist es durchaus "zulässig", mal nichts zu spüren, wichtig ist nur, auch diese Gedanken wahrzunehmen, zu beobachten und nicht zu bewerten - also nicht zu denken: "Ich muss mich jetzt auf meinen Bauch konzentrieren."



Achtsamkeitslehrerin Anna Paul aus Essen  
© Gerald Bucher

In den kommenden Wochen erlernen die Kursteilnehmer weitere Elemente der Achtsamkeitsmeditation wie die Atem-, Sitz- oder Gehmeditation. Immer bekommen sie Hausaufgaben, die sie den Rest der Woche für sich allein praktizieren. In das Kursprogramm können spezielle, auf den Schmerz bezogene Elemente eingebaut werden. Kopfschmerzpatienten zum Beispiel rät Jon Kabat-Zinn in seinem Buch "Gesund durch Meditation", mit der Vorstellung zu arbeiten, sie seien ein Wal und atmeten durch eine imaginäre Scheitelöffnung ein und aus. "Viele unserer Patienten ‚benutzen‘ diese Öffnung als Ventil, um sich von ihren Kopfschmerzen zu befreien. Sie lassen beim Ein- und Ausatmen allen Druck, alle Anspannung und Verspannung entweichen."

### **Lernen, den Schmerz anders zu bewerten**

Mit diesen Methoden zielt das Achtsamkeitstraining auf die zentrale Schmerzverarbeitung im Gehirn. "Der Schmerz bleibt oft unverändert stark, aber die Patienten lernen, diesen Schmerz fundamental anders zu bewerten", so Achtsamkeitsforscher und Psychologe Paul Grossman von der Universität Basel, der die Wirksamkeit der Achtsamkeitsmeditation bei Patienten mit Fibromyalgie untersuchte. In einer vor Kurzem durchgeführten Studie stellte er fest, dass ein Drittel der befragten 26 Patienten drei Jahre nach Erlernen der Achtsamkeitsmeditation weniger Schmerzen hatte. Fast alle machten von den erlernten Methoden weiterhin Gebrauch, die Lebensqualität habe sich in allen Bereichen deutlich verbessert.

Kabat-Zinn stellte in einer Studie an 90 chronischen Schmerzpatienten außerdem fest, dass diese 15 Monate nach Erlernen die Achtsamkeitsmeditation im Vergleich zu früher weniger Schmerzmittel brauchten, seltener an schmerztypischen Begleiterkrankungen wie Angstzuständen und Depressionen litten und ihr Leben aktiver führten - Effekte, die er bei den konventionell behandelten Patienten einer Vergleichsgruppe nicht beobachtete.

**Die Gehirne von Menschen** mit Meditationserfahrung reagieren anders auf Schmerz - das legen auch bildgebende Verfahren und Hirnstrommessungen nahe. So untersuchte eine Gruppe von US-Forschern kürzlich mittels funktioneller Kernspintomografie, wie sich die Gehirndurchblutung von Menschen mit und ohne Meditationserfahrung verändert, wenn ihnen experimentell Schmerzreize zugefügt werden. In der Fachzeitschrift "NeuroReport" berichten sie, dass die Gehirne derjenigen Probanden, die zuvor mindestens fünf Monate regelmäßig die Transzendentalmeditation praktiziert hatten, nach Zufügen der Schmerzreize um 40 bis 50 Prozent geringer durchblutet waren als die Gehirne der Versuchsteilnehmer, die noch nie meditiert hatten. Schlussfolgerung: Die geringere Hirndurchblutung weise darauf hin, dass die Menschen mit Meditationserfahrung auf den bevorstehenden Schmerzreiz mit weniger Erwartungsangst und Stress reagierten.

### **"Emotional intelligent" mit Angst und Frustration umgehen**

Forscher der University Wisconsin führten an ihren Probanden Hirnstrommessungen mittels EEG durch. Sie entdeckten, dass sich mit zunehmender Meditationspraxis das Aktivitätsmuster bestimmter Hirnteile über der Stirn veränderte, die für die Verarbeitung negativer Gefühle von Bedeutung sind. So war bei den Versuchspersonen vor Beginn des Meditationstrainings der rechtsseitige Hirnteil aktiver, bei späteren Messungen nach acht Wochen und schließlich nach vier Monaten regelmäßigem Meditationstraining verlagerte sich die elektrische Aktivität zunehmend auf den linken Hirnteil.

Hohe Aktivität in dieser Region, so die Wissenschaftler, weise nach den heutigen Erkenntnissen der Neurophysiologie auf eine bessere Fähigkeit zur effizienten, raschen Bewältigung von negativen Ereignissen und Stress hin - die Probanden könnten also auf "emotional intelligente" Weise mit Angst und Frustration umgehen.

Welchen Stellenwert kann die Achtsamkeitsmeditation also in der Schmerztherapie einnehmen? Und für wen ist sie überhaupt geeignet? Gustav Dobos, Chefarzt der Essener Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin, betont, dass die Methode die Therapie mit Medikamenten keineswegs ersetzen, diese aber sinnvoll ergänzen könne. In seiner Klinik ist die Achtsamkeitsmeditation wesentlicher Bestandteil der "Mind-Body-Medicine": Unter diesem Begriff werden alle Verfahren eingeordnet, die das Ziel haben, eine Verbindung zwischen Geist und Körper herzustellen und so die Selbstheilungskräfte des Menschen zu aktivieren. Dazu gehören auch körperbetonte Entspannungsverfahren, Hypnose und Biofeedback-Techniken, auf die sich manche Patienten eher einlassen als auf die zeitaufwendige Achtsamkeitsmeditation.

### **Therapie erfordert viel Zeit**

Aus Sicht von Astrid Gendolla, Neurologin im Westdeutschen Kopfschmerzzentrum, ist nur etwa jeder zehnte ihrer Patienten bereit und geeignet, sich derart intensiv mit seiner Krankheit auseinanderzusetzen. Denn das Therapieprogramm des Knappschafts-Krankenhaus erfordert viel Zeit, es beginnt mit einem zwei Wochen dauernden stationären Aufenthalt, dem sich zehn Wochen teilstationäre Therapie in der Tagesklinik an einem Tag pro Woche anschließen "Migränepatienten zum Beispiel sind häufig im Beruf erfolgreich und haben ihr Leben so vollgepackt mit Aktivitäten und Pflichten, dass sie gar nicht die Zeit finden, sich auf eine so langwierige Behandlung einzulassen."

Wer nicht mehr als etwa eine halbe Stunde täglich aufwenden möchte, kann sich natürlich auch einen niedergelassenen MBSR-Lehrer suchen und das achtwöchige Kursprogramm für einen Gesamtpreis von 250 bis 350 Euro absolvieren. In vielen größeren Städten wird er fündig werden, sollte sich allerdings nicht wundern, wenn dieser kein speziell für Schmerzpatienten ausgerichtetes Kursprogramm anbietet. "Das ist auch nicht unbedingt nötig", sagt Anna Paul. "Schließlich ist die Achtsamkeitsmeditation nicht auf bestimmte Krankheitsbilder zugeschnitten, sondern eine Schulung des Geistes, der sich jeder aus seinen ganz eigenen Motiven heraus unterziehen kann."

---

Von Bernhard Albrecht

© 2011 stern.de GmbH