

# Höchste Form der Konzentration – Meditation

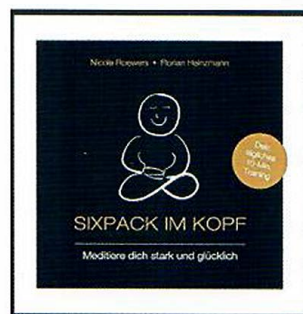
**Manche halten Meditation immer noch für etwas Spirituelles oder ein Abdriften in tranceähnliche Zustände. Dies mag an seiner traditionellen religiösen Herkunft liegen. Die aber seit den 1970-er Jahren im Westen praktizierten Meditationsmethoden sind genau das Gegenteil.**

Mehr Präsenz und Aufmerksamkeit gehen kaum. Meditation ist eine Technik, mit der sich die Funktion des Geistes schulen lässt. Einem gezielten körperlichen Training zum Muskelaufbau vergleichbar, trainiert Meditation das Gehirn. Geschult werden Aufmerksamkeit, Konzentration und Kontemplation. Inzwischen belegen weltweit rund 4.000 Studien die vielfältigen positiven Wirkungen von Meditation auf Geist und Körper, insbesondere im Umgang mit Stress. Britta Hölzel von der TU München und Sara Lazar von der Harvard Medical School untersuchten 2011 Teilnehmer eines achtwöchigen Meditationsprogramms und konnten feststellen, dass vor allem die Gehirnregion gestärkt werde, die für die Selbstregulation zuständig ist. Sie fanden heraus, dass Meditierende angemessener und überlegter auf Stresssituationen reagieren können, anstatt impulsiv ihren Emotionen zu folgen.

Konzentration und die Fähigkeit, einen mentalen Fokus zu halten, lassen sich durch Meditation trainieren. Und dies bereits nach relativ kurzer Trainingszeit, wie Forscher der University of Carolina herausfanden. Sie ließen ihre Probanden nur 4 Tage lang 20 Minuten meditieren, während der Kontrollgruppe ein Hörbuch vorgespielt wurde. Vor und nach dem Programm maßen die

Forscher die visuelle Aufmerksamkeit, Wachsamkeit und die Gedächtnisleistung. Die Meditationsgruppe erzielte in allen Tests bessere Ergebnisse. Neurowissenschaftler begründen dies damit, dass die Gehirnbereiche bei regelmäßig Meditierenden stärker miteinander verknüpft sind. Die Betonung liegt auf regelmäßig – wie beim Körpertraining. Bleibt es aus, bilden sich die Muskeln zurück.

Auch das vegetative Nervensystem profitiert von regelmäßiger Meditation, indem es nachweislich den Kortisolspiegel senkt und für Entspannung und innere Ruhe sorgt.



**Buch und Audio-Anleitung:**  
Sixpack im Kopf,  
Buch und Audio für ein tägliches  
Training der Konzentration.  
Nicole Roewers und  
Florian Heinzmann  
[www.unity-training.de](http://www.unity-training.de)

## Wie funktioniert's?

Es gibt unterschiedlichste Meditationstechniken und Richtungen, Meditation ist nicht Nichtstun und auch keine Entspannung. Von beidem unterscheidet sie sich grundlegend. Meditation, abgeleitet aus dem Lateinischen „meditatio“, bedeutet so viel wie „nachdenken“, „nachsinnen“. Dabei wird die Aufmerksamkeit im Geist immer wieder auf einen Punkt gelenkt. Dies kann die Beobachtung des Atems, auch das Schauen in eine Kerze oder das Betrachten eines Bildes sein. Wer versucht, sich nur für 30 Sekunden voll auf seinen Atem zu konzentrieren, stellt schnell fest, dass die Gedanken schweifen und die Konzentration auf den Atem verlorengeht. Die Übung besteht darin, die Konzentration immer wieder auf den Atem oder das jeweilige Meditationsobjekt zurückzubringen. Meditation ohne Konzentration ist unmöglich. Um in den Zustand der Meditation zu gelangen, muss man konzentriert sein und zwar vollständig konzentriert. Allerdings ohne etwas zwingen oder erreichen zu wollen: ein absichtsloses, spielerisches Zurückbringen der Konzentration sozusagen. Übung macht bekanntlich den Meister. Ähnlich wie Sonnenstrahlen, die mithilfe eines Vergrößerungsglases gebündelt etwas zum Brennen bringen können, lässt sich der Geist durch Konzentration stärken und schärfen, auf einen Punkt fokussieren. ■