



Kongress „Meditation und Wissenschaft“ Die Wissenschaft erobert den Geist

von Birgit Stratmann

Meditation galt Wissenschaftlern lange Zeit als religiös-esoterisches Sperrgebiet. Doch im Zuge der Erforschung des Bewusstseins in den verschiedenen Disziplinen ist Meditation zu einem Studienobjekt geworden. Meditierende werden in Labors untersucht, ihre Erfahrungen in neuronalen Korrelaten ausgedrückt, Artikel über Meditation dürfen in keinem Bewusstseins-Handbuch fehlen.

Der Kongress „Wissenschaft und Meditation“, der am 26. und 27. November 2010 in Berlin stattfand, ist Ausdruck dieses Sinneswandels. Hier referierten namhafte Wissenschaftler über neueste Forschungsergebnisse zu den Wirkungen von Meditation auf das Gehirn und die Gesundheit des Menschen.

Auf diesem interdisziplinären Kongress, organisiert von der Identity Foundation und der Oberberg Stiftung, sprachen neben bekannten Neurowissenschaftlern auch Vertreter der Medizin sowie zwei Geisteswissenschaftler. Auffallend war, dass es in der Riege der Vortragenden keinen Vertreter einer Religion gab. Nur der Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger leitete eine Morgenmeditation. Somit behandelte der Kongress, ganz wissenschaftlich, die Meditation als ein Studienobjekt. Und auch das, was unter Meditation verstanden wurde, war begrenzt auf den kleinen Ausschnitt, der wissenschaftlich erforscht wird.

Prof. Vaitl, Direktor des Bender Institute of Neuroimaging, stellte das in seinem Eröffnungsvortrag klar. Er unterschied gröbere Ebenen von Bewusstsein wie Entspannung und Wohlfühl, die durch Meditation induziert werden können, von tieferen Ebenen der Erfahrung von Verbundenheit und Nicht-Dualität, über die die Wissenschaft zurzeit keine Aussagen treffen kann. Vaitl sprach von einer „Säkularisierung der Meditation“ und ordnete sie dem „Gebiet der Biologie“ zu. Er forderte dazu auf, unsere „biologischen Ressourcen,“ auszuschöpfen.

Fast alle Referenten bezogen sich bei „Meditation“ auf die Praxis der Achtsamkeit, sie ist am besten erforscht. Die meisten der 1400 wissenschaftlichen Arbeiten, die es seit 2000 zur Meditation gab, beschäftigen sich mit dem Anti-Stressprogramm (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) von Jon Kabat-Zinn. Die Wissenschaftler folgten auch seiner Definition von Achtsamkeit als „Verweilen im

gegenwärtigen Moment, ohne zu bewerten.“ Die Achtsamkeitspraxis hat zwar ihren Ursprung im Buddhismus, aber sie wird auf säkularer Ebene aus dem Kontext von Ethik, Mitgefühl und Weisheit herausgelöst und vor allem zur Beruhigung des Geistes und Steigerung der Aufmerksamkeit benutzt.

Achtsamkeit im Westen – eine Erfolgsgeschichte

Fast alle auf dem Kongress präsentierten Studien nahmen Bezug zu MBSR. Prof. Tobias Esch berichtete, dass MBSR nachweislich das Immunsystem stärkt, das Herz-Kreislaufsystem stabilisiert, Ängste verringert und Stress abbaut. Durch die Achtsamkeitsmeditation wird endogenes Morphin produziert, Glückshormone werden ausgeschüttet. Prof. Stefan Schmidt ging auf die positiven Wirkungen von MBSR auf Menschen mit chronischen Schmerzen ein. Sie erleben durch Achtsamkeit zwar nicht weniger Schmerz, aber weniger Leiden, weil sie besser mit Schmerzen umgehen und ihre Lebensqualität steigern können.

Prof. Harald Walach, der MBSR in der Arbeitswelt erforscht, war der einzige, der die ethische Komponente einbezog und die Meditation in einen größeren Kontext stellte. Achtsamkeitspraxis sei wichtig für das Überleben unserer Kultur, sagte Walach in einem emotionalen Vortrag: „Wir brauchen eine neue Kultur des Bewusstseins“, weg vom Ego hin zu einem Gefühl der Verbundenheit mit anderen.

Prof. Tania Singer, die in ihrem Labor positive Emotionen wie Liebe und Mitgefühl untersucht, sprach offensichtlich allen Referenten aus dem Herzen, als sie vor zu großer Euphorie warnte. Die Erforschung der Meditation stecke noch in den Kinderschuhen. Es sei noch zu früh für verallgemeinernde Aussagen. Auch Dr. Ott gab zu bedenken, dass viel mehr Längsschnittstudien nötig seien. Bisherige Studien untersuchten kurzfristige Effekte von Meditation. Wie aber sieht es auf lange Sicht aus? Lassen sich die Erfahrungen langfristig aufrecht erhalten? Sind die Wirkungen überhaupt Resultat der



Vor ausverkauftem Haus erläuterten Wissenschaftler und Mediziner die positiven Wirkungen der Meditation.

Meditation oder anderer Faktoren? Könnte ein Urlaub in der Natur ähnliche Effekte haben wie MBSR? Oder ist vielleicht die Hirnstruktur eine Ursache dafür, dass Menschen überhaupt meditieren? Was bedeutet es, wenn Dr. Hölzel erklärt, dass graue Hirnsubstanz durch das Achtsamkeitstraining um 5 bis 10 Prozent zunimmt?

Meditation ist „in“

So beeindruckend die Ergebnisse der Meditationsforschung sind: Sie sind weit davon entfernt, Meditation zu erklären. Wissenschaft, Medizin und Therapie koppeln sich vom ursprünglich religiösen Kontext ab, und ihr Experiment ist offenbar geglückt. Meditation ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Die Referenten selbst zeigten eine große Affinität zu ihrem Forschungsgebiet. Sie ermöglichen durch ihre engagierte Arbeit nicht-religiösen Menschen, die Vorteile schon anfänglicher Meditationsübungen zu erfahren.

Doch was bedeutet diese Säkularisierung der Meditation für die religiösen Traditionen? Welche Folgen hat der wissenschaftliche Tunnelblick auf die Meditation? Buddhistische Meditation zielt nicht auf kurzfristigen Nutzen. Sie ist darauf ausgerichtet, Leiden von der Wurzel her zu überwinden – und zwar nicht durch achtsames Teetrinken, sondern durch Einsicht in die Natur der Wirklichkeit. Solche tiefen Meditationserfahrungen (sog. yogische Wahrnehmungen), wie sie in der Satipatthāna-Meditation angestrebt werden, sind nicht Gegenstand heutiger neurowissenschaftlicher Forschung. Und was nicht wissenschaftlich erforscht wird, ist heute quasi nicht existent.

Säkulare Meditation boomt, aber ändert sie etwas am grundlegenden menschlichen Leiden? Kuriert sie die Fixierung auf „Ich“, „mein“, „mein Glück“, „mein Wohl-

stand“ – mit all den katastrophalen Folgen wie soziale Ungerechtigkeit und Umwelterstörung? Bewirkt die weltliche Praxis der Achtsamkeit, dass Menschen ethisch handeln oder tiefer erkennen?

In der bewussten Abgrenzung von Religion setzte Prof. Metzinger, der Guru der Analytischen Philosophie des Geistes, den krönenden Schlusspunkt mit seinem Vortrag „Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit“. Spiritualität, so Metzinger, sei das Streben nach Wahrheit und das Aufgeben jeglicher Selbsttäuschung. Dies spricht er den Religionen – ohne Religion zu definieren – pauschal ab, da sie „Wahnvorstellungen“ anhängen. Unter „Wahn“ versteht er den Glauben an etwas, sei es Gott oder Wiedergeburt, ohne Begründungen oder sogar entgegen Begründungen. Und Metzinger hat recht, wenn er institutionalisierte Religion meint, die sich von Erfahrungen abkoppelt.

Die folgenreichste Wahnvorstellung jedoch ist das Greifen nach dem Selbst. Metzinger hat in seinem Buch „Der Egotunnel“ gezeigt, dass alle – ob Philosoph oder religiöser Praktizierender – im Zustand der Täuschung leben: Sie verwechseln ihr Selbstmodell mit dem Selbst und halten das, was ihnen erscheint, für die Wirklichkeit.

Aus Sicht des Buddhismus ist das Ziel von Religion und Meditation gerade, eine von Täuschung freie Sicht auf die Wirklichkeit zu erlangen. Diese tiefen Dimensionen gehen verloren, wenn Meditation nur wissenschaftlich betrachtet wird.

Ein Dialog zwischen Wissenschaft und Religionen wäre der nächste Schritt zu einer umfassenden Erforschung der Meditation. Kongresse wie diese könnten den Samen für zukünftige Veranstaltungen und vielleicht sogar Forschung legen – sofern man Vertreter auf beiden Seiten findet, die offen sind und keine Berührungängste haben. Vielleicht einigen sie sich auf das, was Metzinger am Ende seines Vortrags einforderte: Die Zukunft ist offen, und wir wissen nicht, wohin uns der Erkenntnisweg noch führen wird. ▀