

Sagen Sie mal, Herr Sedlmeier: **Was bringt Meditation?**



Peter Sedlmeier ist Professor für Forschungsmethodik und Evaluation am Institut für Psychologie der TU Chemnitz. Zu seinen Forschungsgebieten gehören Meditationsforschung, Musikpsychologie und die Psychologie der Zeit

„Meditation wirkt universell positiv“, lautet Ihr Fazit nach der Sichtung verschiedenster Forschungsergebnisse. In welchen Aspekten schnitten denn Meditierende besser ab als Nichtmeditierende?

Erstaunlicherweise wirkt sich Meditation bei nahezu allen bisher untersuchten Aspekten – und das sind sehr viele – im Durchschnitt positiv aus: Meditierende haben im Vergleich zu Nichtmeditierenden besser funktionierende Beziehungen, eine bessere Stimmung, gehen besser mit ihren Gefühlen um – haben beispielsweise weniger Angst –, stärken ihre positiven Persönlichkeitseigenschaften und ihre Konzentrationsfähigkeit; und auch die Werte in IQ-Tests sind höher als bei vergleichbaren Nichtmeditierenden.

Welche negativen Auswirkungen von Meditation gibt es?

Meditieren scheint insgesamt ziemlich ungefährlich zu sein, wenn die Begleitumstände stimmen. Starke negative Auswirkungen werden in Fallstudien insbesondere dann beschrieben, wenn extreme Praktiken ohne gute Anleitung von Menschen mit schwerwiegenden psychischen Problemen, etwa Schizophrenie, betrieben werden. Meditation kann aber durchaus auch bei gesunden Praktizierenden zu vorübergehenden unangenehmen Zuständen führen. Man darf nicht vergessen, dass sie der zentrale Bestandteil in einigen traditionellen Ansätzen – die meisten davon aus dem Hinduismus und Buddhismus – ist, bei denen es um nichts weniger geht, als die Sicht von sich selbst und der Welt fundamental zu ändern. Da sind unangenehme Einsichten nicht immer vermeidbar und werden in der entsprechenden Literatur auch ausführlich erläutert.

Sie beschreiben in Ihrem Buch den Versuch einiger Menschen, durch Meditation einer Therapie auszuweichen, als *spiritual bypassing*. Was genau versteht man darunter?

Unter *spiritual bypassing* versteht man den Versuch, seine eigenen unerledigten psychischen und emotionalen Probleme durch spirituelle Praktiken wie etwa Meditieren zu beheben, indem man sich gar nicht erst mit ihnen befasst, sondern hofft, es werde sich schon alles von allein lösen, wenn man nur eifrig die Praxis übt. Das funktioniert allerdings so gut wie nie und ist eine äußerst ungünstige Strategie. Generell kann Meditation durchaus unterstützend bei der Behandlung von psychischen Problemen eingesetzt werden, ersetzt jedoch nicht eine Psychotherapie.

Verändert Meditation die Gehirnstruktur?

Ja, dafür gibt es mittlerweile viele Belege. Es sieht ganz danach aus, dass Meditation sowohl bestimmte Gehirnstrukturen als auch Gehirnprozesse auf systematische Weise verändert. Diese Veränderungen werden generell als positiv und als konsistent mit den psychologischen Effekten interpretiert.

Meditation wird gemeinhin als eine Art Entspannungstraining betrachtet. Sehen Sie das auch so?

Viele Formen von Meditation führen tatsächlich zu Entspannungszuständen, manchmal zu sehr tiefen. Allerdings gibt es auch Meditationstechniken, die eher aktivierend wirken, vor allem solche, wie sie in tibetisch-buddhistischen Ansätzen praktiziert werden. Außerdem sprechen die empirischen Befunde mittlerweile dafür, dass auch entspannende Meditationsformen deutlich weitreichendere Wirkungen haben als konventionelle Entspannungstrainings.

Was würden Sie Meditationsinteressierten generell raten?

Ausprobieren!

INTERVIEW: KATRIN BRENNER-BECKER



Peter Sedlmeiers Buch *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß* ist bei Rowohlt erschienen (267 S., € 16,99).