



Andrej Uhrich -  
Meditationscoach,  
Psychologe, Autor

# Wie Meditation Körper & Geist verändert - 11 Fakten

## VORWORT

Wissenschaftliche Studien, die Meditation und Achtsamkeit untersuchen erfahren einen großen Zuwachs. Immer mehr Wissenschaftler sind fasziniert von den Effekten, die regelmäßiges Meditieren mit sich bringt. Diese Studien verhelfen der Meditation zur einer breiteren Akzeptanz in unserer Gesellschaft gefördert. Meditation und Achtsamkeit entfernt sich dadurch immer weiter von vielen Irrglauben und wird somit entmystifiziert. Denn Meditation muss nicht gleich esoterisch, spirituell und mystisch sein. In erster Linie ist Meditation nur eine mentale Übung.

Was diese mentale Übung für den Menschen tun kann, beschreibe ich in diesem Faktenreport. Ich finde Tobias Esch hat, in einem veröffentlichten Artikel, die Effekte der Meditation auf Körper und Geist gut zusammengefasst. Der Artikel trägt den Titel: [Die neuronale Basis von Meditation und Achtsamkeit](#).

Meine Recherchen stützen sich auf seine und zahlreiche anderer Forschungsergebnisse. Es ist schon erstaunlich welche Effekte Meditation auf unseren Körper und Geist hat - und das ohne jegliche Nebenwirkungen. Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt aus den aktuellen Studien.

## 1 STRÄKT KÖRPERGEWAHRSEIN

Esch (2012) hat festgestellt, dass Meditation die Aktivität im somatosensorischen und im insulären Kortex erhöht. Und was heißt das jetzt? In erster Linie bekommen meditierende ein feineres Körpergefühl. Ott (2010) spekuliert hier über die Entstehung von genaueren "inneren Landkarten". Diese inneren Landkarten führen zu einem engeren Kontakt mit den eigenen Empfindungen. Zudem entsteht eine höhere Intuitivität und ein verbessertes Bauchgefühl, das auch wirklich die Empfindungen aus dem Körperinneren repräsentiert (Ott, 2010).

## 2 BESSERE SELBSTWAHRNEHMUNG

Meditation kann entscheidend zur besseren Selbstwahrnehmung beitragen. Studien haben gezeigt, dass Probanden besser die Vorstellung des eigenen Selbstbildes (Ego) vom tatsächlich Erlebten auseinander halten können (Farb et al., 2007). Das heißt: Meditierende nehmen das eigene Selbstbild selbstbild weniger wichtig und müssen es nicht um jeden Preis verteidigen. Man ist mehr im Fluss. Zudem lernt der Meditierende sich nicht mit seinen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zu identifizieren. Dies führt zur einer Distanzierung von ungesunden und irrationalen Gedanken. Belastende Emotionen werden vermindert und der mentale Stress wird gesenkt.

### 3

## HÖHERE KOGNITIVE FLEXIBILITÄT

Durch die Meditation wird man offener gegenüber alltäglichen Gedanken, Gefühlen und anderen Wahrnehmungen. Das heißt: Man kategorisiert und wertet innere und äußere Reize nicht automatisch, sondern erlernt diese Reize lediglich zu beobachten. Dadurch kann das Gegenwartsfenster geweitet werden und “man bekommt mehr mit” (Leeuwen, 2009).

### 4

## BESSERES GEDÄCHTNIS

Experimentell bewiesen ist, dass das Meditieren das Gedächtnis stärkt. Im Kontext der verbesserten Aufmerksamkeit wird das Arbeitsgedächtnis verbessert. Zudem wird die Zunahme der grauen Substanz im Hippocampus beobachtet. Dadurch steigt auch die allgemeine Lern- und Merkfähigkeit des Meditierenden (Hölzel et al. 2009; Carmody et al., 2011; David & Goolkasian, 2010).

### 5

## HÖHERE AUFMERKSAMKEIT

Durch regelmäßiges Meditieren fällt es dem Meditierenden einerseits leichter die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt zu halten. Andererseits erkennt der Meditierende auch ziemlich schnell ob er/sie abgelenkt ist. Dadurch kann der Meditierende effektiv mit inneren und äußeren Störungen umgehen (Esch, 2012). Diese Effekte konnten experimentell nachgewiesen werden.

### 6

## BESSERE SELBSTREGULATION

Das limbische System ist in verschiedene Bereiche unterteilt und steuert zu einem großen Teil unsere Emotionen und unsere Motivationen (Esch, 2012). Manche Bereiche des limbischen Systems, wie zum Beispiel die Amygdala, sind kaum durch unseren Geist zu kontrollieren. Regelmäßiges meditieren scheint, bestimmte Areale des präfrontalen Cortex zu stärken. Diese Areale repräsentieren eine “Brücke” zum limbischen System. Hierdurch wird die Beziehung zwischen Verstand und Emotionen gestärkt. Dies führt zu einer besseren Selbstregulation. Emotionale Affekte können nicht mehr so leicht die Oberhand gewinnen (Hölzel et al. 2009)

### 7

## GEHIRN-UMFORMUNG

Das Meditieren hat unmittelbare Effekte auf das Gehirn. Meditation formt im wahrsten Sinne des Wortes das Gehirn. Manche Areale, die zum Beispiel für emotionale Ausbrüche verantwortlich sind, schrumpfen. Andere Gehirnregionen, die zum Beispiel fürs Lernen, Empathie und Körperempfindungen zuständig sind, wachsen. Zudem führt Meditation offenbar zur Verlangsamung der Alterung der Hirnsubstanz (Esch&Stefano, 2010; Kang et al., 2013).

## 8

### EMOTIONALE STABILITÄT

Durch regelmäßige Meditation nehmen negative Emotionen ab. Gleichzeitig nimmt das Mitgefühl, die Offenheit und der Gleichmut zu (Hölzel et al. 2011; Ott, 2010). Durch die Neuroplastizität (Verformbarkeit) des Gehirns werden neue Schaltkreise geformt. Dies führt dies nicht nur zur Abnahme von Stress, sondern auch der Schmerzempfindenst (Gar et al. 2012; Schmidt et al., 2011). Man wird mehr belastbar.

## 9

### HÖHERE KONZENTRATION

Es wurde experimentell nachgewiesen, dass Meditation Fokus und Konzentration es Meditierenden steigert. Menschen, die länger meditieren können die Aufmerksamkeit, trotz äußeren Störungen länger auf einem Objekt oder bei einer Aufgabe halten (Leeuwen, 2009).

## 10

### HÖHERE ENTSCHEIDUNGSKRAFT

Der Meditierende lernt auch sich selbst, seine Gedanken, Gefühle und Handlungen besser zu beobachten. Dies führt in erste Linie nicht nur zur besseren Selbstkontrolle, sondern auch zur höheren Authentizität und besseren Integrität von eigenen Gefühlen und Handlungen. Durch das verbesserte Körpergewahrsein, kann der Meditierende auch besser auf seine Intuition zugreifen und kann bessere Entscheidungen treffen.

## 11

### HÖHERE STRESSBESTÄNDIGKEIT

Die verbesserte Selbstwahrnehmung und das Körpergewahrsein sind äußerst nützlich um innere Stressreaktion zu erkennen und besser damit umgehen zu können (Esch&Stefano,2010; Wang et al. 2011). Meditation und Achtsamkeitsübungen werden schon seit Jahrzehnten erfolgreich im Stressmanagement verwendet. Jon-Kabat-Zinn ist hier ein Vorreiter und hat mit dem berühmten MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Programm ein Grundstein gelegt. Das Programm, seine Bücher und seine Forschungsergebnisse haben dazu beigetragen, das Meditation immer weitläufiger in unserer Gesellschaft akzeptiert wird.

# QUELLENVERZEICHNIS

Esch, T. (2012). Die Neurobiologie des Glücks. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. Stuttgart/New York.

Esch, T., & Stefano, G. B. (2010). The neurobiology of stress management. *Neuroendocrinology Letters*, 31(1), 19-39.

Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(4), 313-322.

Gard, T., Hölzel, B. K., Sack, A. T., Hempel, H., Lazar, S. W., Vaitl, D., & Ott, U. (2012). Pain attenuation through mindfulness is associated with decreased cognitive control and increased sensory processing in the brain. *Cerebral Cortex*, 22(11), 2692-2702.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., ... & Lazar, S. W. (2009). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social cognitive and affective neuroscience*, nsp034.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.

Kang, D. H., Jo, H. J., Jung, W. H., Kim, S. H., Jung, Y. H., Choi, C. H., ... & Kwon, J. S. (2013). The effect of meditation on brain structure: cortical thickness mapping and diffusion tensor imaging. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 27-33.

Leeuwen, S., Müller, N. G., & Melloni, L. (2009). Age effects on attentional blink performance in meditation. *Consciousness and cognition*, 18(3), 593-599.

Ott, U. (2010). *Meditation für Skeptiker*. München: OW Barth, 7.

Schmidt, S., Grossman, P., Schwarzer, B., Jena, S., Naumann, J., & Walach, H. (2011). Treating fibromyalgia with mindfulness-based stress reduction: results from a 3-armed randomized controlled trial. *PAIN®*, 152(2), 361-369.

Wang, D. J., Rao, H., Korczykowski, M., Wintering, N., Pluta, J., Khalsa, D. S., & Newberg, A. B. (2011). Cerebral blood flow changes associated with different meditation practices and perceived depth of meditation. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 60-67.