

## **Rezension zu Hilbrecht, Heinz: Meditation und Gehirn, Stuttgart: Schattauer 2010**

Meditation war früher etwas, das man fernöstlichen Religionen zuschrieb. Im Westen, wo aktiv sein und arbeiten als Hauptlebenszweck gelten, hat man sie lange mit Unverständnis betrachtet. Meditation wurde auch schon einmal belächelt. Der Spruch „Meditieren ist immer noch besser als herumsitzen und nichts tun“ zeigte diese Position. Mittlerweile hat sich hier einiges geändert. Scharen von gestressten Menschen suchen nach Bewältigungsmethoden für Spannungen, die durch berufliche oder auch durch gleichzeitige Anforderungen verschiedener Lebensbereiche erzeugt werden. Meditation ist dabei eine von zunehmend mehr ins Spiel gebrachte Methode. In der Praxis der Meditation zeigt sich dann aber, dass es doch mehr ist als ein einfaches Hinsetzen. Denn meditiert jemand konsequent, so erlebt er interessante Veränderungen. Heinz Hilbrecht hat sich dazu nun ein interessantes Ziel vorgenommen. Er möchte diese Erlebnisse beschreiben und gleichzeitig die Forschungsergebnisse der neueren Gehirnforschung damit in Zusammenhang bringen. Das Thema des Buches sind zehn Stufen der Versenkung, die man in der Meditation erleben kann. Es ist ein altes Thema, mit dem sich Buddha persönlich auch vor 2600 Jahren schon befasst hat (Klöppel, 2008).

Diese zehn Stufen können wiederum in drei Obergruppen gefasst werden. In der ersten Gruppe geht es um den Bereich des Wissens, in der zweiten um den Bereich der Erkenntnis und in der dritten um die so genannte Erleuchtung. Die allererste Stufe der Versenkung erlebt der Meditierende oft als ein angenehmes Gefühl. Gleichzeitig wird das Entstehen der Gefühle aus der eigenen Person heraus erkannt. Gefühle sind vielleicht durch Äußeres angeregt, kommen aber immer wesentlich aus der empfindenden Person heraus selbst zustande. In der zweiten Stufe findet eine Vertiefung der Gefühle statt. Die Konzentration wird besser. Die körperliche Entspannung gelingt noch besser. Unternehmensgeist, Klarheit und Frische sind charakteristische Eindrücke in dieser Phase. Die dritte Stufe betrifft Achtsamkeitsvertiefung und die Entwicklung von Gleichmut. Es gelingt ab dieser Phase ruhiger auf Schrecksituationen zu reagieren. Diese Errungenschaft der Meditation lässt sich mittlerweile auch durch neurophysiologische Untersuchungsmethoden recht gut nachweisen. Trotz des gefühlsmäßigen Ausgleichs sind Gedanken und innere Bilder in dieser Phase auch in der Meditation vorhanden. Auf der vierten Stufe wird das Erleben innerer Ruhe tiefer. Allerdings

können durch die zunehmende innere Offenheit auch zeitweise ängstigende Bilder auftreten, die aus dem Schatten des Menschseins auftauchen. Es ist gut, wenn der Meditierende dies vorher weiß, damit er dadurch nicht über die Maßen verwirrt wird. In der fünften Phase erscheint „der unendliche Raum“. Der Körper der Wahrnehmung scheint sich zu weiten. Es kann der Eindruck entstehen, dass seine Umrisse verschwinden. Die Überwindung des „Ich“ beginnt in dieser Stufe der Meditation. Dadurch verändert sich auch die Erfahrung und Betrachtung ganz normaler Dinge. Der Eindruck der Zusammenhänge wird greifbar. Ähnliche Einsichten können auch durch Nachdenken entstehen. Aber der Meditierende erlebt sie ganzheitlich, als Gefühl und auch als Hintergrund des Denkens. Es hat den Anschein einer neuen Fähigkeit.

Die sechste Stufe ist mit „Unbegrenzttes Bewusstsein“ überschrieben und bedeutet, dass Bewusstsein nicht mehr ständig an die Grenzen des Unbewussten stößt. In der siebten Stufe steht die Überwindung des so genannten „Selbst“ im Vordergrund. Zu diesem Bereich zählen das Bewusstwerden und Überprüfen der Grundwerte, mit denen jeder Mensch lebt und nach denen Entscheidungen entstehen. Während das Ich in dieser Betrachtung verstanden wird als den außen dargestellten Persönlichkeitsausdruck, umfasst das Selbst die hinter der Fassade des Ich für einem Menschen wirksamen tieferen Charakteristika wie Werte und frühe Prägungen. Die achte Stufe löst den Meditierenden von der Frage des Beobachters. War bisher immer noch das deutliche Bewusstsein eines Beobachtenden da, zieht sich nun die Vorstellung eines Wahrnehmenden zurück. In der Meditation ist dann nur noch Wahrnehmung. Man könnte es umschreiben mit „Es nimmt wahr.“ Das Bewusste der Wahrnehmung geht zurück: Geiststätigkeit kommt fast zum Erliegen. Der mentale Lärm des Gehirns ist grundlegend beruhigt. „Mit der 9. Stufe erreicht der Meditierende die Erleuchtung“ (Hilbrecht, S. 50). Er räumt ein, dass mit dieser Klassifizierung der Boden der Naturwissenschaften verlassen wird. Erleuchtet werden ist dabei kein Abwenden von der Alltagswelt. Auch Erleuchtete erleben eine weitere Entwicklung „als ganz normale Menschen“ (Hilbrecht, S.50). „Die 10. Stufe ist erst mit dem Tod erreichbar“ (Hilbrecht, S. 51). Hier wechselt Hilbrecht in die buddhistische Denkweise, nach der Erleuchtete mit einer freiwilligen Wiedergeburt eine so genannte Bodhisattva-Existenz einnehmen können und trotz Erreichen des endgültige Zustandes, des Nirvanas, noch einmal in der Welt des Menschen

eintreten können. Er räumt ein, dass es im Daoismus und Buddhismus auch Traditionen gibt, die von einem vollständigen Erlöschen mit dem Tod ausgehen.

Einige Themenbereiche zur Verbindung von Meditation und Gehirnentwicklung sind besonders interessant. Es geht um Stress, Angstbewältigung, das Unbewusste, Weisheit lernen und die Spiegelneuronen. Sehr deutlich ist in der Meditation die Bedeutung des Unbewussten, das in der Meditation seine Inhalte zeigen darf und dessen Aufarbeitung als wichtige Durchgangsstufe für tiefere Versenkungsstufen gilt. Das berühmte Libet-Ergebnis, das auf die zeitliche Priorität des Erscheinens einer Reaktion im Gehirn hinweist, bevor es ins Bewusstsein kommt, zeigt die Bedeutung des Unbewussten bei Entscheidungen.

Entsprechend betont der Autor, dass das Bewusstsein zu entwickeln und zu trainieren ist. Dies bedeutet auch, es hin zum Unbewussten zu öffnen. Die in der Meditation hoch kommenden Bilder sind, wenn sie bedrohliche Bilder sind, nach Auffassung von Petrovic et al. (2008) aus der Amygdala. Denn der Gefühlsinhalt von Bildern wird unter sehr starker Beteiligung der Amygdala gelernt. Es kommt kann auch so etwas hoch kommen wie das Böse an sich, ein regelrechter Abgrund des Unbewussten. In der Meditation zeigt sich, dass jeder Mensch einen Schattenbereich besitzt. Mit der Zeit verlieren die Bilder aber ihren Schrecken. Auf diese Phänomene sind Meditierende hinzuweisen und so ein wenig darauf vorzubereiten, damit sie dadurch nicht übermäßig geängstigt werden. Meditierende dringen in das eigentliche Denken vor, ins Unbewusste, wo im Gehirn die Entscheidungen fallen. Durch die Hirnforschung ist auch etwas belegt, was die ehemalige deutsche Gesundheitsministerin Ursula Lehr als Psychologin schon vor vielen Jahren nachgewiesen hatte. In jedem Lebensalter lässt sich lernen, wie Roth (2003) gezeigt hat, in jungen Jahren, in der Lebensmitte und in Entwicklungsphasen bis ins hohe Lebensalter. Brefczynski-Lewis (2007) schließt sogar, dass ein meditierendes Gehirn seine Lernprozesse in Richtung Weisheit entwickelt.

Die Spiegelneuronen entscheiden nicht zwischen sich und anderen. Es liegt eine Art „universelles Bewusstsein“ vor. Da ist wieder die Brücke zu meditativen Zuständen. Die Ich-Grenze wird erst gelernt. Die Überwindung der Ich-Grenze ist dann kein Verlust des eigenen Ichs, sondern das genaue Gegenteil, das Bewusstwerden über die eigene Ich-Grenze. Die im tibetischen Buddhismus postulierte Empathie ist das Mitschwingen ohne darin zu vergehen. Nach dem „Wie“ des Mitschwingens der Spiegelneuronen kommt die Ebene des Warum. Dies betrifft die so genannte „Theory of mind“, die Fähigkeit, eine klare Vorstellung vom inneren

Zustand anderer Menschen und Tiere zu entwickeln (Singer 2006). Menschen sind ständig auf Vorhersagen und „Hellsehen“ angewiesen. Der präfrontale Kortex ist dabei aktiv.

Erfahrungen und Grundeinstellungen werden nicht empirisch ermittelt, sondern durch besonders wichtige Ereignisse und vor allem in frühen Lebensjahren. In der Transaktionsanalyse wird dies durch die Skripttheorie eindrücklich beschrieben (Berne, 1972). Die Erwartungen bestimmen dann die Simulation der Welt im Gehirn. Sie bestimmen, was das Gehirn sieht. Der Hauptsatz des Buddhismus „Die Welt ist Leid“ bedeutet „Die Welt ist Frustration“ ist für die Meditation interessant. Frustration entsteht bei Nichterfüllung von aufgestellten Erwartungen. Meditation untersucht dann wie andere Entwicklungsverfahren die Diskrepanz zwischen Erwartung und Wirklichkeit und mögliche Reaktionen darauf.

Sehr viele Diskussionen ergaben sich in der Hirnforschung auch zum Ich und zum Selbst, den aus psychologischer Perspektive angenommenen Steuerungsinstitutionen einer Person. In der Hirnforschung wurde bisher kein Organ für das Ich gefunden. Eher scheint ein Modell aus Teilpersönlichkeiten wie es die Transaktionsanalyse in den Ich-Zuständen der Persönlichkeit beschreibt (Allen, 2003), dem Funktionieren dieser Instanz zu entsprechen. Für den Meditierenden gilt, dass etwa in der 7. und 8. Versenkungsstufe erkannt wird, das Ich ist „leer“, wie es in der Meditation bezeichnet wird, weil es nichts Absolutes ist. Die Teilpersönlichkeiten sind in den vorhergehenden Stufen schon deutlich geworden.

Erwartungen haben das geformt, wie wir nach außen und auch uns selber gegenüber auftreten wollen, welche Persona oder welches Bild wir abgeben möchten. Das gleiche gilt für das Selbst, unter dem mehr unsere Grundeinstellungen und Werte verstanden werden. Sie haben Ursachen, in aller Regel aus Erfahrungen, die im Leben gemacht und verarbeitet wurden. In der Meditation gelingt es, den Prozess der Aktivität des Gehirns, wie Informationen und Erinnerungen verwaltet, bewertet werden und wie sie die Grundlage für Entscheidungen schaffen, zu beobachten.

Hilbrecht offenbart zum Schluss noch einige praktische Hinweise zur Meditation. So gesteht er, dass er sich gar nicht ausschließlich an der strengen Sitzhaltung, wie es etwa im Zen-Buddhismus propagiert wird, orientiert. Ähnlich wie es Ken Wilber, der ebenfalls die westliche und fernöstliche Weisheit studiert hat, propagiert, meditiert er gerne im Liegen. Dies ist sicher für manche Praxis ein interessanter Hinweis.

Insgesamt bringt Hilbrechts Buch sehr viele interessante Ideen, Anregungen und Verbindungen.

Lit.:

Allen, J. (2003). Concepts, competencies, and interpretive communities. Transactional Analysis Journal, 33 (2), 126-147.

Berne, E. (1972): Was sagen Sie, nachdem Sie Guten Tag gesagt haben. München: Kindler.

Köppler, P. (2008): So meditiert Buddha, 108 Übungen aus Reden des Erwachten, Frankfurt.

Wilber; K. (2006): Einfach „Das“, Frankfurt: Fischer.