

Was ist eigentlich Meditation?

Auf diese Frage gibt es keine eindeutige Antwort – ganz einfach deshalb, weil es unterschiedliche Definitionen und Meditationsarten gibt. Versuchen wir es trotzdem. Meditation ist ein Training für den Geist. Im Fitnessstudio trainieren wir, um unsere körperlichen Fähigkeiten zu verbessern. Wenn wir regelmäßig Krafttraining machen, dann werden wir stärker. Oder wenn wir regelmäßig joggen gehen, dann werden wir mit der Zeit schneller und können größere Strecken zurücklegen. So ähnlich ist es auch beim Meditieren – nur dass wir hier unsere geistigen Fähigkeiten trainieren. Wenn wir regelmäßig meditieren, wird unser Geist ruhiger und aufnahmefähiger. Wir können uns länger und besser konzentrieren. Die Meditation versetzt den Geist in einen Zustand, in dem er entspannt und aufmerksam zugleich ist.

Wie wirkt Meditation?

Stellen Sie sich einen Eimer voll Wasser und Sand vor. In unserem Alltag wird dieser – ähnlich wie unser Geist – ständig aufgewühlt. Das Wasser erscheint dann entsprechend trübe. Wenn man nun jedoch den Eimer auf den Boden stellt, dann kommen Wasser und Sand zur Ruhe – das Wasser wird klar. In der Meditation hören wir vorübergehend auf, den Geist aufzuwühlen. Dadurch wird auch er ruhig und klar. Das ist wichtig, denn ein klarer Geist hat eine wichtige Eigenschaft: das Glück. Dieses entsteht in einem klaren Geist automatisch. Alan Wallace, einer der großen westlichen Experten für die Praxis der entspannten Konzentration erklärt dies so: Glück ist die Grundeinstellung des Geistes. Und wenn der Geist ruhig und klar wird, dann kehrt er in diesen Glücks-Urzustand zurück.

Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien hat in den letzten Jahrzehnten die Auswirkungen regelmäßiges Meditieren untersucht – mit beeindruckenden Resultaten:

- Meditation kann nicht nur das **Immunsystem stärken**, sondern auch dabei helfen, im Krankheitsfall schneller wieder fit zu werden.
- Außerdem wird sie mit einem **guten Herz-Kreislauf-System** in Verbindung gebracht, **verbessert den Schlaf** und wirkt schmerzlindernd.
- Einige Forschungsarbeiten deuten sogar darauf hin, dass Meditation den **Alterungsprozess verlangsamen** und so die Lebenserwartung erhöhen kann.
- Auch für das Gehirn ist Meditation ein hocheffektives Training. Wer regelmäßig meditiert, ist im (Arbeits-)Alltag nachweislich **fokussierter, konzentrierter und sogar kreativer**.
- Wenig überraschend ist hingegen die Tatsache, dass Meditation effektiv dabei hilft, mit **Stress umzugehen und diesen abzubauen**. Dadurch verbessert sich auch das **emotionale Wohlbefinden**.
- Meditierende trainieren darüber hinaus ihre Fähigkeit zur **Selbstwahrnehmung und Selbstkontrolle**. Dadurch können sie ihre Emotionen und ihr Verhalten besser kontrollieren – was zum Beispiel in stressigen Situationen sehr vorteilhaft sein kann.