Viele Leben, ein Magazin · www.myself.de

WAHRES LEBEN · MODE · SCHÖNHEIT · DENKEN & FÜHLEN · GENIESSEN · ZUHAUSE · ENTDECKEN

myself

OKTOBER 2013
3,20 €
DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH
SFR 6,40 SCHWEIZ

Mode-Special

Ab sofort mehr Stil

PLUS
Mode-Geheimnisse aus London und Paris

Die Frisur des Jahrhunderts
...und so schnell gestylt

Frauen gesucht!
100 Top-Jobs
von Deutschlands besten Headhuntern

Im Heft:
Penélope Cruz
Helen Mirren
Christiane Paul

Jeden Tag entspannter

Was gesünder, gelassener und jünger macht. Eine Methode mit Langzeit-Effekt

„Ich konnte meine Frau nicht retten"
Ein Arzt über das Ende seiner großen Liebe

Das Geschäft mit den Hormonen
Die Lustpille für Frauen

4 196927 303204 10

„Meditieren – klappt in jeder Position", sagt Natascha Zeljko, stellvertretende Chefredakteurin von *myself*.

... und jeden Tag

FOTOS: JENS UTZT/STUDIO CONDÉ NAST

entspannter

Kann ein Meditationskurs wirklich das Leben verändern?

Text **Natascha Zeljko** | Fotos **Jens Utzt**

Der Weg zur Entspannung beginnt mit Stress. Es ist ein heißer Samstagvormittag im Juli und über den Münchner Marienplatz wälzen sich die Massen. Ich bin zu spät dran, gleich beginnt mein Meditationsseminar. Eingeklemmt in den Touristenstrom, der nach links guckt, stehen bleibt, nach rechts guckt, fotografiert, schiebe ich ungeduldig eine Frau vor mir zur Seite. Sie schaut noch nicht mal böse, nur erstaunt. Ich schäme mich ein bisschen, husche an ihr vorbei. Muss man auf dem Weg zu sich selbst erst mal jemand anderen aus dem Weg schubsen? ▶

Ich scheine jedenfalls jegliche Art von Gelassenheit gebrauchen zu können, so viel steht fest.

Waren die Nullerjahre das Jahrzehnt des Yoga, folgt nun das Jahrzehnt der Meditation. Lange als Eso-Kram belächelt, setzt sich mehr und mehr die Erkenntnis durch, dass seelische Prozesse auf die Biologie des Menschen Einfluss haben – und sie verändern können. Gefühlte Wahrheiten werden durch die modernen Verfahren der Neurowissenschaft zu Gewissheiten. So soll regelmäßiges Meditieren nicht nur Stress reduzieren, sondern auch die Konzentration steigern, Angstreaktionen hemmen, das Immunsystem stärken (siehe Kasten).

Mir geht es vor allem darum, Stress abzufedern, erzähle ich Dr. Ulrich Bauhofer im ersten Gespräch. Der Mann ist Ayurveda-Experte, Sachbuchautor („In Balance leben", Südwest Verlag), Lehrer für Transzendentale Meditation, kurz TM – und Arzt, was für mich ehrlich gesagt den Ausschlag gibt. Die Vorstellung, in einem Seminar bei irgendeinem teilzeiterleuchteten Spinner zu sitzen – oh Gott! Ulrich Bauhofer wurde von Maharishi als Meditationslehrer ausgebildet und praktiziert selbst seit 42 Jahren TM. Wenn man sich den athletisch durchtrainierten Mann mit dem hellwachen Blick so ansieht, scheint das nicht geschadet zu haben. Maharishi, der inzwischen verstorbene Inder, brachte die Transzendentale Meditation in den 70er-Jahren nach Europa und wurde als Guru der Beatles berühmt. Und reich, heißt es. Die Organisation und der prominenteste Verfechter von TM, Regisseur David Lynch, sind nicht ganz unumstritten.

Der Kurs bei Ulrich Bauhofer kostet 1000 Euro, vier Sitzungen à zwei Stunden, das erscheint erst mal recht happig. Doch vergleicht man die Summe mit den Honoraren, die Job-Coaches verlangen, relativiert sich die Sache schon wieder. Und wenn eintritt, was Ulrich Bauhofer in Aussicht stellt, nämlich dass Meditation das Leben tief greifend verbessere, ja, dann lieber *It-Life* als *It-Bag*. Bauhofer ist ein charismatischer Typ, der mit seiner leisen, unaufgeregten Art überzeugt. Im Seminar erzählt er von einem Bauunternehmer, der nach einem Jahr Meditationspraxis seinen Umsatz verdreifacht habe, weil er während der Meditation Lösungen für komplexe Probleme fand. In einem seiner Bücher zitiert Bauhofer eine Topmanagerin, die seit drei Jahren regelmäßig TM praktiziert: „Meditation ist das Wertvollste, was ich in meinem Leben gelernt habe." Tja, das sind natürlich so Sätze, Wahnsinn.

Was zunächst überrascht: Für diese Meditationstechnik muss man nicht wochenlang üben, sondern es genügen vier mal zwei Stunden sowie eine ausführliche persönliche Einweisung (inklusive Anamnese), nach der man in der Lage ist, unabhängig zu meditieren. Bei dieser Einführung bekomme ich mein persönliches (geheimes) Mantra zugewiesen. Eine Silbenfolge ohne jede Bedeutung, mit einem bestimmten Klang, die nur in Gedanken formuliert wird. Und dann geht's los. In der Praxis beginne ich die erste Meditation – auf einem Stuhl übrigens, nicht etwa im Schneidersitz. Ich schließe die Augen und denke das Mantra-Wort. Und an vieles andere, das das Mantra immer wieder zur Seite schiebt. Es fühlt sich ungewohnt an, dieses Wachsein mit geschlossenen Augen. Der Kopf, die Schultern werden schwer, ich fühle mich müde, gleichzeitig stellt sich eine tiefe Ruhe ein. Über mir höre ich einen Hubschrauber kreisen. Offensichtlich ▶

Jünger, gesünder, gelassener

Was heißt denn TM?

Es existiert eine Vielzahl unterschiedlicher Meditationsformen: konzentrative, kontemplative, Achtsamkeitstechniken sowie geführte Meditationen. Die Transzendentale Meditation (TM) zielt bewusst darauf ab, Gedanken nicht zu unterdrücken – die TM-Methode erfordert keine Konzentration und ist deshalb relativ einfach zu erlernen. Ziel ist „das inhaltslose, reine Bewusstsein", der sogenannte Samadhi-Zustand.

Prominente TM-Anhänger

Russell Brand, Sheryl Crow, Goldie Hawn, Hugh Jackman, Eva Mendes, Gwyneth Paltrow, Susan Sarandon, Liv Tyler, Naomi Watts und Oprah Winfrey praktizieren Transzendentale Meditation. Auch der deutsche Schauspieler Michael Brandner macht seit 30 Jahren TM.

Was es bringt

- **Stressprophylaxe** Atemfrequenz, Sauerstoffverbrauch, Herzschlag und Blutdruck gehen zurück. Es werden weniger Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet.
- **Höhere Konzentration** Transzendentale Meditation wirkt auf Hirnareale, die für Aufmerksamkeit, Konzentration und Erinnerung zuständig sind.
- **Mehr Ruhe** Neuere Untersuchungen liefern Hinweise, dass der Vagusnerv (Teil des Ruhenervs Parasympathikus, der für Entspannung und Regeneration sorgt) positiv stimuliert werden kann.
- **Weniger Herzinfarkte** Für eine Studie untersuchten US-Forscher 201 Frauen und Männer, die an einer Verengung von Herzkranzgefäßen litten. Die Hälfte erlernte TM; im Vergleich zur Kontrollgruppe bekamen sie weniger Infarkte und Schlaganfälle.
- **Der therapeutische Einsatz** Im klinischen Bereich wird in den letzten Jahren verstärkt MBSR *(Mindfulness-Based Stress Reduction)* zur Behandlung von chronischen Schmerzen (etwa Rückenschmerzen und Migräne), Angststörungen bis hin zu Depressionen angewandt – mit sehr guten Ergebnissen.

Meditationslehrer findet man in jeder größeren Stadt. Fragen Sie auch Ihren Arzt.

gleitet man nicht automatisch in einen tranceähnlichen Bewusstseinszustand. Ich bin erleichtert und ein bisschen enttäuscht. Sollte da nicht irgendwas Großes geschehen? Großartige, neue, tiefe Gedanken? Stattdessen – wie banal ist man eigentlich gestrickt – kommt mir dieser unsägliche Toffifee-Jingle in den Sinn. „Es steckt viel Spaß …" Ich habe keine Ahnung, wie lange ich so dagesessen bin, als Ulrich Bauhofer zurückkommt. „Zehn Minuten", schätze ich. „Es waren fünfzehn", sagt er. „Und ab jetzt morgens und abends je zwanzig Minuten." Er hört sich an, als würde er Tabletten verordnen. Aber der Mann ist ja Arzt.

Die nächsten drei Sitzungen finden in der Gruppe statt, außer mir noch drei andere. Dabei sollen Technik und Methode, Wirkung und Ziel – „das inhaltslose, reine Bewusstsein" – noch mal erläutert werden. Ich bin neugierig auf die anderen, und, zugegeben, nicht frei von Vorurteilen. Obwohl ich ja selbst diesen Kurs mache, rechne ich mit Freaks oder hennagefärbten Esoterikerinnen. Von wegen. Auf den beiden Sofas sitzen: eine Frau Ende 30, Mutter von zwei Kindern, selbstständig im PR-Bereich. Eine schicke Dame, Malerin, die ich im Stillen „Catherine Deneuve" nenne. Und ein älterer Mann, der auch sonntags Anzug und Hemd mit Manschettenknöpfen trägt. Alle total sympathisch, redegewandt und reflektiert.

Das Erstaunlichste bis heute, Tag 54: Die 20 Minuten kommen mir nie lang vor, ich empfinde sie nicht als zäh oder quälend. Ich habe in den knapp zwei Monaten keine einzige Sitzung ausgelassen. Was sicherlich damit zu tun hat, dass ich nicht gegen innere Widerstände ankämpfen muss, im Gegenteil. Diese Auszeiten sind kostbar. Es gab eine kleine Krise, am zweiten Tag. Es war einer der ersten lauen Sommerabende. Ich bummelte mit meinem Freund durch die Stadt, wollte gar nicht mehr nach Hause, unterwegs ein Open-air-Klassikkonzert – und ich schleppte das Gefühl von unerledigten Hausaufgaben mit mir herum. Heute weiß ich, völlig egal, dann wird eben nach zwei Gläsern Wein und um Mitternacht meditiert. Geht. Was auch geht: bei einer längeren Autofahrt auf dem Rücksitz meditieren, wie neulich, als wir zu meinen Eltern gefahren sind. Es soll sogar im Flugzeug oder in der Bahn funktionieren. Was man unbedingt vermeiden sollte: nach dem Essen zu meditieren. Ich habe das einmal gemacht. Danach fühlte ich mich wie ein Backstein auf zwei Beinen. Der Stoffwechsel sinkt beim Meditieren um sechzehn Prozent. Zum Vergleich: Im Schlaf sind es nur acht Prozent.

Was sich verändert hat? Ich gehe strukturierter, ruhiger in den Tag. Und meistens hält diese Grundstimmung auch an – oder ist in Stresssituationen leichter wiederherzustellen. Resilienz nennt man das in der Psychologie. Es gibt Tage, an denen ich fokussierter und konzentrierter bin als sonst (aber die anderen Tage gibt es natürlich immer noch). Was nicht klappt: besser schlafen. Ich habe schon vor dem Seminar eine schlechte Phase gehabt, es wurde durch die Meditation nicht besser. Per Mantra in den Ruhezustand und dann in den Schlaf zu gleiten – funktioniert bei mir nicht. Dafür hole ich mir nach solchen Nächten ein Stück Erholung in der Meditation.

Mehr Hochs als Tiefs – sogar die Beziehung profitiert

Dieses Projekt ist ein Prozess. Es geht nicht um die einzelnen Sitzungen. Die sind sehr unterschiedlich. Manchmal erlebe ich friedliche Momente, absolute Ruhe und – das würde ich lieber für mich behalten, weil es so dämlich klingt – pures Glück. Und dann wieder ein Durcheinander von Gedanken, nerviges Zeug, banale Sachen, Toffifee. Dazwischen Augenblicke extremer Klarheit, Gedankenblitze, Ideen. Ich würde sagen, die Großwetterlage ist eine andere. Mehr stabile Hochs als Tiefs. Sprich, die gute Laune dominiert. Was nicht heißt, dass man deshalb zum Schaf wird und alles hinnimmt. In der ausgeglichenen Grundstimmung bin ich gleichzeitig energischer, durchsetzungswilliger.

Und noch etwas hat sich verändert: Meine Beziehung ist harmonischer geworden. Wir gehen netter miteinander um, fast so, als hätte jemand die Zeit auf Anfang gedreht. Ohne diesen Alltagsklimbim, an dem man sich oft aufreibt. Liegt an meinem ruhigeren Ich, aber ich habe auch den Verdacht, dass sich diese Stimmung auf ihn überträgt. Good Vibrations? Meine Freundin meint, das sei vielleicht Zufall. Mag sein, das wird sich zeigen. Mein Freund ist ein großer Fan meines neuen Hobbys. Er sagt, ich sehe klarer aus, wacher, vor allem die Augen und die Gesichtszüge seien weicher geworden.

Er selbst hat übrigens als Student vor 25 Jahren TM gelernt und sagenhafte 14 Tage durchgehalten. Das war in den Achtzigern, als man sich noch den Luxus der Bewusstseinserweiterung gönnte – und Stressbewältigung kein Thema war. ●

FOTO: JENS UTZT/ STUDIO CONDÉ NAST