

leben

das gesundheitsmagazin

12. SEPTEMBER 2025 / NR.11

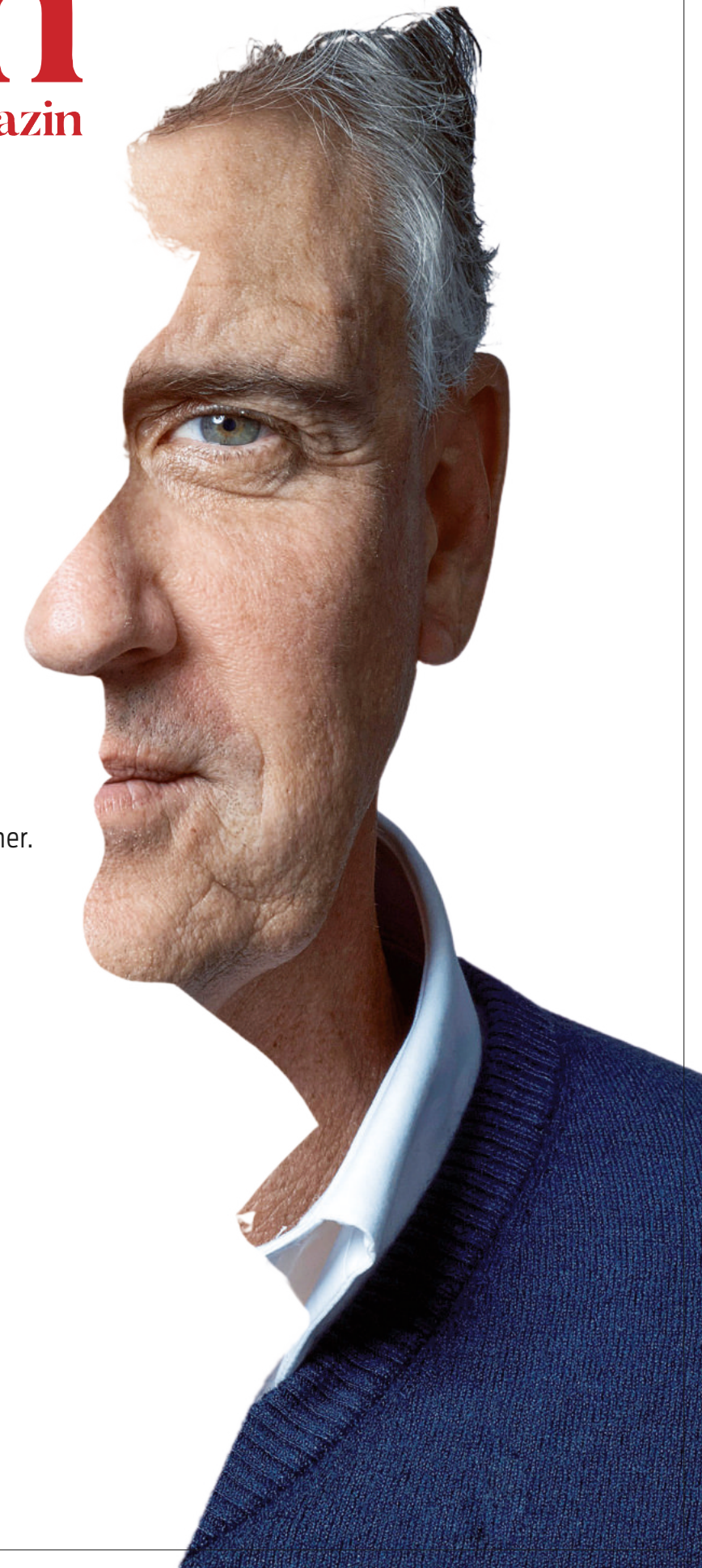
Keine halbe Sache

Migräne schmerzt meist auf einer Seite, betrifft aber den ganzen Körper – meist Frauen, aber zu einem Viertel auch Männer. Die Medizin forscht an neuen Therapien gegen die weitverbreitete Qual.



Neues aus der Ernährung

Sekundäre Pflanzenstoffe haben mehr Effekt als angenommen



Im Hier und Jetzt zu Hause sein

Von Atemübungen bis zur Mitgefühlspraxis: Meditation ist mehr als stilles Verharren im Lotussitz. Forschungen aus der Neurowissenschaft und Psychologie zeigen, dass sie Stress mindert, die Resilienz stärkt und den Blick auf sich selbst verändert.



FOTO: ISTOCKPHOTO/FRESHPLASH, ILLUSTRATION: BLAGOVESTA BAKARDJIEVA/STUDIO BILGVST



Gabriele Kuhn ist langjährige Autorin und Kolumnistin mit den Schwerpunkten Medizin und Lifestyle. Sie schreibt seit 1995 für den KURIER, zuerst als stv. *Freizeit*-Chefin, später als Leiterin des Leben-Ressorts, zu dem auch die Gesundheit zählt.

Lotussitz und Räucherstäbchen: Das stellen sich viele Menschen unter Meditation vor. Dr. Ulrich Tran vom Institut für Psychologie der Kognition, Emotion und Methoden an der Uni Wien schmunzelt: „Ein Klischee – aber so weit entfernt ist es von der Praxis gar nicht. Die Sitzmeditation ist ein zentraler Bestandteil vieler Methoden.“ Meditation beschreibt er so: „Im Kern geht es darum, sich mit inneren und äußeren Reizen zu beschäftigen, sie wahrzunehmen, ohne an ihnen festzuhalten und dadurch zu mehr innerer Klarheit zu kommen.“ Man spürt den Atem, beobachtet Gedanken, lässt sie wieder gehen. Manche Übungen fokussieren auf Körperempfindungen, andere auf Mantras, manche arbeiten mit Visualisierungen. „Es gibt mehr als 50 verschiedene Techniken, die wissenschaftlich beschrieben wurden. Was sie verbindet, ist die bewusste Lenkung von Aufmerksamkeit.“

Anstieg der Thetawellen

Achtsamkeitstrainer Klaus Kirchmayr findet hier das Wort „geistesgegenwärtig“ passend. Achtsamkeit – jene Form der Meditation, bei der die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments geübt wird – bedeutet, immer wieder im Jetzt anzukommen. Nicht in der Zukunft, nicht in der Vergangenheit, sondern im gegenwärtigen Moment. Heißt: jetzt sehen, hören, schmecken, fühlen.“ Jon Kabat-Zinn, Erfinder der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion MBSR, beschreibt Achtsamkeit als „eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit: bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen“. Wissenschaftlich betrachtet, zeigt sich dabei oft ein Anstieg von Thetawellen – eine langsame Hirnaktivität, die für Entspannung und für Lern- und Gedächtnisprozesse wichtig ist. Für Kabat-Zinn ist Meditation eine Superkraft, wie er in einem Interview mit der „Zeit“ betonte. Dabei gehe es nicht darum, Gedanken zu stoppen, sondern sie zu bemerken – mit einer Haltung von Neugier und Freundlichkeit. Laut Kirchmayr lassen sich drei Grundformen unterscheiden: fokussierte Aufmerksamkeit, ▶



ZUR PERSON
Mag. Dr. Ulrich Tran
Institut für Psychologische Grundlagenforschung und Forschungsmethoden an der Universität Wien.



ZUR PERSON
Klaus Kirchmayr
Achtsamkeitstrainer, MBSR-LehrerInnen-Ausbildner und -Supervisor. Er praktiziert seit 2009 täglich Meditation. Info: geist-reich.jetzt

etwa auf den Atem, zur Schulung der Konzentration. Offenes Gewahrsein, bei dem alles, was auftaucht, wahrgenommen wird. Sowie die Mitgefühlsmeditation, in der wohlwollende Haltungen gegenüber sich selbst und anderen kultiviert werden. Daneben gibt es weitere Techniken – von der Mantra-Meditation über Yoga bis zur Gehmeditation. „Das ist für Einsteiger oft verwirrend“, sagt Tran. Er rät: „Wer mit dem Meditieren anfangen will, sollte sich etwas suchen, das keine großen Versprechungen macht und seriös begleitet wird.“

Was sagt die Wissenschaft?

Am besten erforscht ist MBSR, als achtwöchiges Programm mit Meditation, Achtsamkeit im Alltag und Gruppenaustausch. „In der medizinischen Datenbank PubMed finden sich über 2000 Studien dazu“, sagt Kirchmayr. Und: „Es gibt klare Belege für die Wirksamkeit bei Stress, Emotionsregulation, Schlafstörungen und chronischen Schmerzen.“ Tran bestätigt: „Kurse mit klarer Struktur wie MBSR zeigen ähnliche Effekte wie kognitive Verhaltenstherapie. Der Vorteil: Sie sind leicht zugänglich, gut im Alltag anwendbar und besonders hilfreich bei Depression, Angstzuständen und chronischem Stress. Welche Methode welchen Effekt hat, ist wissenschaftlich aber noch nicht eindeutig geklärt“, so Tran. Zudem sei Meditation kein geschützter Begriff. „In der Welt da draußen wird vieles als Meditation verkauft, was wenig mit achtsamkeitsbasierter Praxis zu tun hat“, sagt Tran. Wichtig wäre, sich nicht von Hochglanz-Versprechen blenden zu lassen. Eine Meta-Analyse unter Beteiligung von Tran

zeigt: Der positive Einfluss von Meditation könnte mit einer Verringerung von Neurotizismus zu tun haben: der Tendenz zu emotionaler Instabilität und starker Reaktion auf Stress. Einfacher formuliert: Meditation macht emotional robuster und resilient.

Kein Allheilmittel

Was sie laut beiden Experten nicht ist: ein Allheilmittel. „Meditation ist keine Wunderpille, sondern ein Prozess“, sagt Kirchmayr. Wer erwartet, nach wenigen Sitzungen gelassener zu sein, wird oft enttäuscht. Im Gegenteil: „Viele erleben am Anfang mehr Unruhe. Das ist ein gutes Zeichen. Die Wahrnehmung wird geschärft.“ Gleichzeitig birgt Meditation auch Risiken. Gerade bei traumatisierten Menschen können bestimmte Übungen triggern. „Auch Halluzinationen sind möglich“, so Tran. Deshalb sei professionelle Begleitung wichtig, denn wenn verdrängte Erlebnisse auftauchen, braucht es einen sicheren Rahmen. Meditation kann Konfrontation bedeuten, aber sie kann auch helfen, alte Erfahrungen einzuordnen, ohne sich damit zu identifizieren. Wer mit dem Meditieren beginnen möchte, braucht keine App und kein Luxusretreat. „Sie brauchen nur sich selbst, einen ruhigen Ort und vielleicht ein wenig Anleitung“, so Tran. Dann heißt es üben, üben, üben. Kirchmayr: „Es reicht nicht, Meditation zu verstehen, sie muss gelebt werden. Wie beim Sport: Nur wer schwimmt, schwimmt.“ Sein persönliches Fazit nach Jahren der Praxis: „Ich bin ruhiger geworden, weniger reaktiv. Spüre schneller, wenn mir etwas zu viel wird. Achtsamkeit hat mein Leben nicht spektakulär, aber grundlegend verändert.“ ■

FOTOS: ISTOCKPHOTO/FRESHPLASH, PRIVAT (2), CHRIS

PROJEKT

Ruhe und Klarheit: Achtsamkeit an Schulen

Meditation soll Lehrkräfte entlasten, Kindern mehr Ruhe geben und den Unterricht menschlicher gestalten.

Achtsamkeit ist mehr als eine Entspannungstechnik – sie ist ein Haltungstraining mit wissenschaftlich belegter Wirkung. Und: Sie könnte dem Schulsystem guttun. Davon ist der Bildungsforscher Dr. Karlheinz Valtl, Universität Wien, überzeugt. Seit Jahren setzt er sich dafür ein, Achtsamkeit in die LehrerInnenbildung und in Klassenzimmer zu bringen – aber nicht als Modewort, sondern mit Tiefgang. „Achtsamkeit ist die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment mit Offenheit, Freundlichkeit und Neugier wahrzunehmen – ohne zu urteilen“, sagt Valtl. Dabei gehe es nicht nur um Konzentrationstechniken, sondern auch um eine ethische Dimension: Mitgefühl, Dankbarkeit, Großzügigkeit. „Diese Haltung ist trainierbar. Und sie verändert, wie Menschen sich selbst und anderen begegnen.“ Auch und gerade in Schulen.

Einfache Meditation für Schüler

Im Projekt „Das Herz der Schule neu entdecken“ (herz-der-schule.at) hat Valtl plus Team ein zweistufiges Angebot entwickelt: eine Jahresgruppe für Lehrkräfte, die Raum für Reflexion, Entlastung und persönliche Entwicklung bietet. Sowie, ab Herbst, einen „Methodenkoffer“ für Achtsamkeitspraxis im Unterricht. „Gerade engagierte Lehrerinnen und Lehrer stehen unter enormem Druck. Oft fehlt ihnen die Energie für das, was ihnen selbst guttun würde. Unsere Gruppe will das auffangen“, sagt Valtl. Die Rückmeldungen seien berührend, die meisten sagen: „Jede Minute hat sich gelohnt.“ Auch die Schüler profitieren. Die Übungen im sogenannten „Methodenkoffer“ sind einfach aufgebaut und lassen sich problemlos in den Schulalltag integrieren – zwischendurch und ohne großen Aufwand. Praktische Beispiele: Beim „Finger Breat-

hing“ fahren Kinder mit dem Zeigefinger der einen Hand langsam die Finger der anderen Hand entlang – beim Hochfahren einatmen, beim Runterfahren ausatmen. So wird der Atem sichtbar und spürbar. Für jüngere Kinder gibt es spielerische Varianten: Sie legen sich ein Stofftier auf den Bauch und beobachten, wie es sich beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Ältere Schülerinnen und Schüler lernen Methoden wie den Bodyscan kennen, bei dem sie gedanklich durch den Körper wandern, oder den sogenannten „FOFBOC“ („Feet on Floor, Buttocks on Chair“): Dabei wird die Aufmerksamkeit bewusst auf die Körperstellen gelenkt, die Kontakt zum Boden oder dem Sessel haben. Alles Übungen, die die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und die Konzentration steigern. Sie bringen einen Moment der inneren Ruhe ins Klassenzimmer. „Wir wissen heute: Wer sich selbst gut regulieren kann, hat bessere Lernchancen“, betont Valtl. Die Forschung gibt ihm recht. Regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann körperliche Parameter verbessern (*Schlaf, Blutdruck, Immunsystem*), die psychische Stabilität fördern und kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und Arbeitsgedächtnis stärken.

Achtsamkeit verinnerlichen

Ein zentraler Zugang zur Achtsamkeit ist Meditation, speziell die achtsamkeitsbasierte als eine der am besten erforschten Meditationsformen. Wundermittel sei sie trotzdem keines, betont Valtl. In Großbritannien scheiterte etwa das hochgepreisene „Myriad Project“, weil man Lehrerinnen ohne eigene Erfahrung mit Achtsamkeit in Schnellkursen zu Vermittlerinnen machte. „Das ist, als würde man jemandem, der nie Geige gespielt hat, sagen: Unterrichten Sie



Bildungsforscher Karlheinz Valtl setzt sich für Achtsamkeit in der Schule ein

jetzt Beethoven“, sagt Valtl. Sein Plädoyer: „Wer Achtsamkeit weitergeben will, muss sie selbst verinnerlicht haben.“ Langfristig gehe es nicht nur um einzelne Übungen, sondern um einen achtsamen Unterrichtsstil. International werde das unter dem Stichwort „Contemplative Teaching“ diskutiert. „Achtsamkeit verändert den pädagogischen Blick – macht ihn weiter, urteilsfreier, beziehungsorientierter.“ Für Valtl ist sie in der Schule kein Luxus, sondern ein Beitrag zu einem Bildungssystem, das Menschen ernst nimmt – in ihrer Verletzlichkeit, aber auch in ihrem Potenzial. Oder, wie er es anschaulich formuliert: „Wenn es den Lehrenden gut geht, geht es auch den Lernenden besser.“