



# Entspannt zum Glück.

Wer gelassen durchs Leben geht, wirkt oft glücklicher. Tatsächlich haben Meditation, Yoga oder Achtsamkeit erstaunliche Auswirkungen auf die Architektur des Gehirns.

## **Meditieren für die Wissenschaft.**

Vor gut zehn Jahren beschäftigte sich der Neuropsychologe Richard Davidson mit den Auswirkungen von Meditation auf das menschliche Gehirn. In seinem Labor an der University of Wisconsin untersuchte er echte Profis: Acht vom Dalai Lama persönlich entsandte Mönche ließen ihre Hirnströme von Davidson untersuchen. Das Ergebnis: eine besonders hohe Aktivität im linken Frontalhirn, Indiz für eine besonders positive Grundstimmung. In einem früheren Versuch mit Menschen, die nicht oder wenig meditieren, war die Hirnregion weniger aktiv. Der US-Forscher folgerte daraus, dass Glück eine Eigenschaft ist, die sich durch genug Training erlernen lässt. Und die hatten die Testpersonen mit mehr als 10.000 Meditationsstunden pro Mönch.

Man möchte auch schon fast sagen Arbeitsstunden, denn wenn Mönche meditieren, schaltet das Gehirn nicht in den Leerlauf. Davidson konnte während der Meditation erhöhte Gamma-Aktivität in den Köpfen der Buddhisten feststellen, die bei einer Vergleichsgruppe ausblieb. Die Gamma-Frequenz steigt, wenn die grauen Zellen kognitive Höchstleistungen vollbringen müssen. Was auf den Außenstehenden entspannt wirkt, ist in Wahrheit also eine große mentale Herausforderung.

## **Das Gehirn wie einen Muskel trainieren.**

In den letzten Jahrzehnten haben buddhistische Werte und Praktiken losgelöst von der Religion weltweit an Popularität gewonnen. Meditation und Achtsamkeit sind für viele Menschen ein Zufluchtsort vom hektischen Alltag geworden. Doch kann uns der innere Rückzug wirklich glücklicher machen – vor allem wenn Mönche dafür Jahre an Erfahrung brauchen?

Die Antwort lautet: Ja, das können wir. Aber wie die Mönche brauchen auch wir Übung, um durch Entspannung unser Glück zu finden. Meditation zum Beispiel ist keine schnelle Lösung, um mal eben Stress und trübe Gedanken abzulegen. Laut Experten ist vor allem die Regelmäßigkeit entscheidend. Erst dann sind die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist messbar. Zum Einstieg reichen zwei zehninütige Einheiten pro Tag.

Wissenschaftlich nachgewiesen sinkt beim Meditieren unter anderem der Pegel des Stresshormons Cortisol. Untersuchte Personen fühlten sich im Anschluss weniger gestresst, aber merklich aufmerksamer. Auch Emotionen sollen sich durch regelmäßiges Meditieren besser verarbeiten lassen. Wer zum Beispiel zum Grübeln neigt, kann durch Meditation zunächst das Gedankenkarussell stoppen und langfristig die eigenen Emotionen besser reflektieren.

## **Belohnen macht glücklich.**

Auch die Hochschule Coburg nahm den Einfluss von Meditation genauer unter die Lupe. In Blutproben von Probanden, die an Entspannungsübungen teilnahmen, fanden die Forscher zunächst etwas Erstaunliches: Zu Beginn schüttet der Körper aktivierende Botenstoffe wie Dopamin und das Stresshormon Noradrenalin aus. Das treibt die Atem- und Herzfrequenz in die Höhe. Die Wissenschaftler vermuten, dass dies ein Sicherheitscheck ist: Droht in der Umgebung Gefahr oder können wir uns voll und ganz auf die Meditation fokussieren? Erst dann kann die Entspannung eintreten – körpereigenes Morphin wird ausgeschüttet und dessen Abbauprodukt Stickstoffmonoxid setzt die Stresshormone außer Gefecht.

Studien belegen auch hier Veränderungen im Gehirn, die mit dem Effekt von regelmäßiger sportlicher Bewegung vergleichbar sind. Im Hippocampus, der mit dem Lern- und Belohnungssystem eng verknüpft ist, wachsen neue Nervenzellen. Nach Auffassung der Coburger Forscher lernt das Gehirn, dass Meditation uns guttut, und belohnt uns, sobald wir wieder trainieren. Und diese Belohnung macht uns natürlich glücklich.