

[Schlagzeilen](#) | [TV-Programm](#) | [RSS](#) | [Newsletter](#) | [Mobil](#) | [Dienste](#) | [Startseite](#) | [Wetter](#) | [DER SPIEGEL](#)

SPIEGEL ONLINE WISSENSCHAFT

Suche



[NACHRICHTEN](#) [VIDEO](#) [ENGLISH](#) [EINESTAGES](#) [FORUM](#) [SPIEGEL WISSEN](#) [ABO](#) [SHOP](#)

[Home](#) | [Politik](#) | [Wirtschaft](#) | [Panorama](#) | [Sport](#) | [Kultur](#) | [Netzwelt](#) | [Wissenschaft](#) | [UniSPIEGEL](#) | [SchulSPIEGEL](#) | [Reise](#) | [Auto](#)

[Nachrichten](#) > [Wissenschaft](#) > [Mensch & Technik](#)

[Login](#) [Registrierung](#)





18.09.2008

[Drucken](#) | [Senden](#) | [Bookmark](#) | [Leserbrief](#) | [Merken](#)

MEDITATION

Schrift:

[Home](#) | [Politik](#) | [Wirtschaft](#) | [Panorama](#) | [Sport](#) | [Kultur](#) | [Netzwerk](#) | [Wissenschaft](#) | [UniSPIEGEL](#) | [SchulSPIEGEL](#)
[eingestages](#) | [Reise](#) | [Auto](#) | [English Site](#) | [Video](#) | [Schlagzeilen](#) | [Forum](#) | [Wetter](#) | [Dienste](#)
[SPIEGEL TV](#) | [KulturSPIEGEL](#) | [weitere Zeitschriften](#)
[SPIEGEL Wissen](#) | [manager magazin](#) | [manager-lounge](#) | [Harvard Business Manager](#) | [buchreport](#)
[SPIEGEL-Gruppe](#) | [MediaSPIEGEL](#) | [Mediadaten](#) | [Quality Channel](#)
[Alle Artikel](#) | [Hilfe](#) | [Kontakt](#) | [Nachdrucke](#) | [Impressum](#)

Die Durchleuchtung der Erleuchtung

Von Ulrich Schnabel

2. Teil: Macht Meditieren tatsächlich glücklich?

Was aber unterscheidet das Straßenkehren von religiösen Meditationstechniken, wie sie aus dem Buddhismus oder der christlichen Mystik bekannt sind? Haben diese über die Entspannung hinaus noch spezielle Effekte? Richard Davidson ist davon überzeugt. Er durchleuchtet in seinem Labor an der University of Wisconsin in Madison regelmäßig meditierende Mönche mit dem Kernspintomografen. Sein Paradebeispiel ist ein Übersetzer des Dalai Lama, der französische Mönch Matthieu Ricard, der früher einmal Molekularbiologie studierte und seit 30 Jahren im Shechen-Kloster in Kathmandu lebt. Rund 40.000 Stunden Meditationserfahrung hat Ricard gesammelt, und so brachte er – wie sieben andere Mönche – das Kunststück zustande, in Davidsons laut dröhnender Kernspinröhre einen kontemplativen Zustand "unbegrenzter Liebe und vorbehaltlosen Mitgefühls" zu erreichen.

Dabei entstanden von allen acht Meditierenden Hirnbilder mit einem ähnlichen Muster: Stark durchblutet waren jeweils die linke präfrontale Hirnrinde und eine Reihe weiterer Regionen, die alle an der Verarbeitung emotionaler Erfahrungen beteiligt sind. Davidson folgerte, die Mönche würden genau die Bereiche aktivieren, in denen "positive Emotionen" wie Liebe, Mitgefühl und Glück verarbeitet werden. Und die Tatsache, dass diese Hirnareale bei den Mönchen insgesamt aktiver waren als in einer Kontrollgruppe aus nicht meditierenden Studierenden, wertete der Neurobiologe als Beweis dafür, dass sich Nächstenliebe und Glück wie ein Muskel trainieren lassen. Aufgrund dieser Ergebnisse wählte das Magazin "Time" Davidson unter die "hundert Persönlichkeiten, die die Welt verändern". Auch Matthieu Ricard wurde weltberühmt: Da bei ihm die Messgeräte am stärksten ausgeschlagen hatten, kürten ihn Zeitungen zum "glücklichsten Menschen dieses Planeten"; prompt veröffentlichte der Mönch ein Buch mit dem simplen Titel "Glück".

MEHR ÜBER...

Neurowissenschaft
Meditation Geist Stress
Buddhismus Kernspin-
Tomografie Dalai Lama

zu SPIEGEL WISSEN

Macht Meditieren also glücklich? Können Davidsons Daten das unumstößlich belegen? Aus wissenschaftlicher Sicht sind noch einige Fragen offen. Erstens fehlt noch eine Bestätigung von unabhängiger Seite. Und zweitens ist es recht kühn, die Kernspindaten gleich als Beweis für die Hervorbringung so komplexer Gefühle wie "Glück" oder "Liebe" zu deuten. Denn ob

sich die betreffende Person tatsächlich glücklich oder liebevoll *fühlt* und ob sie sich auch wirklich so *verhält*, können die farbigen Hirnscans nicht belegen.

Und noch etwas irritiert: Kürzlich wurde zum Beispiel an der Universität Bremen der deutschstämmige Zen-Mönch Michael Sabaß untersucht. Dessen EEG zeigte während der Meditation ein ganz anderes Hirnwellenmuster als das von Matthieu Ricard. War der eine konzentrierter bei der Sache als der andere? Oder funkt es in Hirnen tibetischer Buddhisten einfach anders als in denen von Zen-Mönchen, obwohl doch beide der Lehre des Buddha anhängen?

Solche Vergleiche zeigen, wie schwierig die Interpretation der Meditationsforschung ist. Entscheidend ist eben nicht nur, wie intensiv jemand meditiert, sondern auch, welcher Tradition er folgt: Im Zen-Buddhismus steht weniger das Hervorbringen eines liebevollen Mitgefühls im Mittelpunkt, sondern eher das Erreichen eines ungetrübten "Grundzustandes des Geistes".

Ein Missverständnis ist es zudem, zu glauben, beim Meditieren gehe es vor allem um individuelle Glücksgefühle. Buddhistische Praktiken haben gerade nicht das Ziel, unser Ego in einen wohligen Glücksrausch zu versetzen, sondern dienen im Gegenteil dazu, unsere egoistische Struktur auf einer viel tieferen Ebene zu durchschauen.

In der buddhistischen Meditation "kultivieren wir nicht das Ego, sondern Achtsamkeit und Weisheit", sagt der Religionswissenschaftler und praktizierende Buddhist Alan Wallace. Da sei es ja schön und gut, wenn die Forschung nachweise, dass Meditation Stress reduziere oder das Immunsystem stärke. "Aber der Buddha ist nicht im Alter von 29 Jahren aus seinem Königshaus ausgezogen, um eine Methode zu finden, Hämorrhoiden zu kurieren". Meditation sei nun einmal keine Therapie; auch in Tibet seien für die Kranken Ärzte zuständig und nicht die Meditationslehrer.

Um zu zeigen, wie meditative Methoden auf lange Sicht die Persönlichkeit verändern, hat Wallace das sogenannte Shamatha-Projekt ins Leben gerufen: In einer Langzeitstudie will er Praktizierende mehrere Monate lang wissenschaftlich begleiten und Veränderungen dokumentieren. Dieser Versuch weist in die richtige Richtung. Denn echte, tief greifende Verhaltensänderungen brauchen Zeit; und ob sich jemand im Laufe einer meditativen Praxis wirklich weiterentwickelt oder ob er nur eine Art Erleuchtungsdünkel kultiviert, zeigt sich oft erst nach Jahren oder Jahrzehnten.

Bis die Ergebnisse vorliegen, wissen wir nur: Meditative Praktiken beeinflussen die neuronale Aktivität des Gehirns und die psychologische und emotionale Disposition der Praktizierenden. Sie sind also, um das gern gepflegte Vorurteil zu widerlegen, mehr als nur Rumsitzen und Nichtstun. Ob und wie sich allerdings eine meditative Praxis auswirkt, hängt sowohl von der Methode als auch von der inneren Einstellung eines Übenden ab.

Wer nun wissen will, was meditative Praktiken tatsächlich bewirken, dem bleibt bis auf Weiteres nur eines: die Sache selbst zu erproben. Denn das beste Messgerät, um den Zustand des eigenen Geistes zu erfassen, ist immer noch

MOST WANTED

Wissenschaft | **Alle Ressorts** | **Videos**

- 1 **Meditation:** Die Durchleuchtung der Erleuchtung
- 2 **Hirnentwicklung:** Kein Bewusstsein ohne Sprache
- 3 **"Bilder der Forschung":** Die bizarre Schönheit des Verborgenen
- 4 **Psychologie:** "Genießen Sie Ihre Halluzinationen"

VIDEOS WISSENSCHAFT

◀ 1 | 2 | 3 ▶



Heuschrecken als Vorbild:
Neues Sicherheitssystem für Autos



Mini-U-Boot Nemo: Auf Tauchfahrt im Helensee

EXKLUSIV

Entstehung des Lebens: Planloses Universum, besamte Erde



AP / NASA

Geologen in der Arktis: Schatzsuche im Eisbärenland

Unterwasser-Archäologie: PC-Tauchgang zu geheimnisvollen Schiffswracks

Zeitgefühl: Wir leben länger und denken kürzer

Malediven: Blutige Hai-Metzerei im Inselparadies

DAS WISSEN VON MORGEN



Spezial: SPIEGEL ONLINE präsentiert in einer Serie ausgewählte Antworten berühmter Wissenschaftler auf die Frage "Was halten Sie für wahr, ohne es beweisen zu können?"

"EDITION UNSELD"



REUTERS

Spezial: In der "edition unseld" des Suhrkamp-Verlags definieren Forscher und Schriftsteller das Verhältnis zwischen Mensch und Forschung.

SPIEGEL SPECIAL GESCHICHTE



Heft 3/2008:
Der Kalte Krieg

Wie die Welt das Wettrüsten überlebte

Inhalt

Heft bestellen

ANZEIGE

HOTSPOTS

Klimawandel: Der erhitzte Planet



AP

Psychologie: Das Universum im Innern

Geoforschung: Die Urgewalten der Erde

Artensterben: Der Todeskampf der Tierwelt

Unterwasser-Archäologie: Tauchgänge in versunkene Welten

SERIEN

Satellitenbild der Woche



Numerator: Die Wunderwelt der Mathematik

Astronomische Ausblicke: