

Liebe Leserinnen und Leser

Es geht nicht um Entspannung. Es geht um Veränderung. Und das ist doch die eigentlich interessante Nachricht. Peter Sedlmeier ist Psychologieprofessor an der Technischen Universität Chemnitz und einer der profiliertesten Meditationsforscher in Deutschland. Ihn habe ich angerufen, um mit ihm über das Wesen von Yoga und Meditation zu sprechen. „Die Idee von Meditation im traditionellen Sinne ist, dass sie zu einer fundamentalen Veränderung führt – zur Erleuchtung oder zur Befreiung. Was wir jedoch heute wissenschaftlich am meisten beforschen, sind die Veränderungen, die auf dem Weg passieren“, sagt Sedlmeier. Und hier hat die Psychologie zahlreiche Effekte bei Meditierenden beobachtet: Sie sind stressresilienter, weniger schmerzempfindlich und sogar die Alterung ihrer Gehirnzellen verzögert sich.

„Auch die Emotionsregulation scheint mit Meditation deutlich besser zu funktionieren als mit reinen Entspannungstechniken wie autogenem Training“, sagt Peter Sedlmeier. Woran liegt das? „Einen wichtigen Mechanismus nennen wir De-Automatisierung“, erklärt der Forscher. Das meint, vereinfacht gesagt, dass Menschen, die beispielsweise Yoga- oder Achtsamkeitsmeditation praktizieren, spontanen Empfindungen wie Ärger oder Angst weniger ausgeliefert sind. „Meditation lockert die automatische Verbindung zwischen ‚Ich sehe diesen Menschen – ich mag ihn nicht‘ oder ‚Ich höre etwas Negatives – ich ärgere mich‘.“ Es ist ein kognitiver Prozess. Aber auch einer, der zu einem anderen, wohlwillenderen, friedlicheren Blick auf sich selbst und seine Mitmenschen führen kann.

Wie hat ihn persönlich seine jahrzehntelange Meditationspraxis verändert, frage ich Peter Sedlmeier noch zum Abschluss. Da antwortet er ganz als Wissenschaftler: „Es ist schwierig, das bei sich selbst zu sehen. Denn es gibt ja keine Kontrollgruppe. Es müsste jemand geben, der genauso ist wie ich und der nicht meditiert. Und dann müssten wir vergleichen – vielleicht merke ich am ehesten die Effekte der De-Automatisierung“, räumt er ein „dass ich nicht mehr so schnell auf bestimmte Reize reagiere wie früher. Aber das könnte natürlich auch eine Sache des Alterns sein ...“ Er lacht.

Yoga, Achtsamkeit, Meditation – all das boomt. Und verflacht zum Teil. Grund genug für uns, die Weiten und Tiefen dieses Themas auszuleuchten. Was bedeutet Yoga eigentlich, was ist Meditation und was meint Achtsamkeit? Wir legen am Anfang dieses *Compact*-Heftes erst einmal die Grundlagen. Und berichten dann über Selbstfürsorge und McM mindfulness, das revolutionäre Potenzial der Meditation und über Yoga zwischen Volkssport und Religion. Viel Vergnügen bei den zahlreichen Erkenntnissen – und vielleicht beim Ausprobieren – wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which reads "dorothea siegle". The signature is written in a cursive, flowing style.