

**Meditation macht gesund – glauben jetzt auch die Schulmediziner. Vermehrt setzen sie Yoga & Co. bei chronischen Krankheiten und in der Vorbeugung ein. Erste Beweise für die Wirksamkeit liegen vor.**Von **Odette Frey**

Eine halbe Ewigkeit schon steckt Matthieu Ricard in der Röhre. Lautes Hämmern, abgelöst nur von hohem Sirren, dringt an seine Ohren. Der Franzose liegt bewegungslos im Innern eines Tomografen, der den Blutfluss in seinem Hirn aufzeichnet. Schliesslich erlösen die Forscher den 56-Jährigen aus der Enge. Doch von Erschöpfung keine Spur: Ricard strahlt, als hätte er nie schönere drei Stunden verbracht.

Matthieu Ricard ist ein glücklicher Mensch, glücklicher als alle anderen 150 Testpersonen, deren Hirne die Emotionsforscher Antoine Lutz und Richard Davidson am W.-M.-Keck-Labor der Universität Wisconsin bislang durchleuchtet haben. Seine Glückszentren – angesiedelt links hinter der Stirn – waren so aktiv wie bei niemandem zuvor.

Heute, zwei Jahre nach dem ersten Experiment, glauben Lutz und Davidson das Geheimnis von Ricards heiterem Gemüt gelüftet zu haben: regelmässige Meditation. Ricard ist ein Meister der geistigen Versenkung. Vor dreissig Jahren trat er einem buddhistischen Kloster in Nepal bei. Sein mentales Training scheint tatsächlich jene neurologischen Schaltungen im Hirn zu stärken, die für erhebende Gefühle zuständig sind. «Seit Jahrhunderten glauben Buddhisten, dass sie durch ihre Praktiken ruhiger und glücklicher werden, nun gibt es dafür wissenschaftliche Belege», freute sich der Dalai-Lama, nachdem er höchstpersönlich das Labor in Wisconsin besucht hatte.

Lutz und Davidson interessieren sich aus profanen Gründen für Ricards Innenleben: Meditieren, glauben sie, macht gesund. Gegen die Hektik der westlichen Welt wollen sie und ihre Kollegen der so genannten Mind-Body-Medizin zwei Königsdisziplinen buddhistischer Meditationskünstler ins Feld führen: Tiefenentspannung und Achtsamkeit. Letzteres bedeutet, den Augenblick bewusst zu erleben, und soll zu mehr Zufriedenheit, grösserer Stressresistenz und damit auch besserer Gesundheit verhelfen.

Geist und Körper. Der Glaube, Psyche und Materie seien zwei komplett unterschiedliche Dinge, ist in der Medizin schon lange hinfällig. Placebos wirken oft wie richtige Medikamente, Voodoo-Zauber kann einen Verwünschten vor Angst umbringen, Pilger sind geheilt, sobald sie am Wallfahrtsort ankommen. Die Psyche hat einen machtvollen Effekt auf den Körper. So leben Optimisten länger, und Menschen, die sich geliebt fühlen, sind gesünder. Umgekehrt wird früher oder später krank, wer am Rande eines Nervenzusammenbruchs dahinhetzt.

Die Mind-Body-Mediziner wollen die Heilkraft der Psyche als Ergänzung zu Medikamenten und Operationen nutzen – nicht als Alternative. Die Medizin der Zukunft soll «stabil wie ein dreibeiniger Stuhl auf allen drei Methoden ruhen», fordert Herbert Benson, Kardiologe an der Universität Harvard und Gründer des Mind/Body Medical Institute in Boston. Auch Gesunde können die Kraft, die in ihnen schlummert, nutzen, um sich aus dem Würgegriff des täglichen Stresses zu befreien.

An einigen Dutzend Kliniken in den USA – und seit kurzem in einem deutschen Modellversuch – wird die Mind-Body-Medizin in die Praxis umgesetzt. Ob bei Asthma, Herzleiden, Rückenschmerzen, Migräne oder Krebs – die östlich inspirierte Lehre kann Linderung schaffen oder gar heilen. Berührungängste kennt die Gilde nicht. Yoga, Qi Gong oder Meditation – das ferne Asien dient als Inspirationsquelle. So hat Jon Kabat-Zinn, Mediziner an der Universität von Massachusetts, ausgehend von buddhistischen Meditationstechniken ein Antistressprogramm entwickelt. Über 13'000 Personen haben das «Achtsamkeitstraining» bereits absolviert: CEOs, Gefängnisinsassen und Sportler wie die Basketballer von den Chicago Bulls lernten dank Kabat-Zinn «mehr mit dem Leben verbunden zu sein, mit dem, was ist, jetzt, im gegenwärtigen Augenblick». Das Resultat nach acht Wochen Training: weniger Schlafstörungen, weniger Schmerzen und grössere Gelassenheit. Meditieren hilft laut Kabat-Zinn gegen eine Vielzahl von Leiden. So glättete sich die Haut bei Patienten mit Schuppenflechte viermal rascher, wenn sie während der Lichttherapie meditierten.

Die Seele-Leib-Mediziner bieten, was Patienten fordern: vom Arzt als Person wahrgenommen zu werden und nicht als Nummer. Sie erwarten vom Kranken, dass er am Heilungsprozess aktiv mitmacht.

Der Durchschnittsmediziner hingegen bekundet schon Mühe, seine Patienten ausreden zu lassen. Ganze 22 Sekunden hält er aus, ohne sie ein erstes Mal zu unterbrechen, wie eine US-Studie zeigte.

Über die Heilkraft der Psyche staunen die Mediziner seit der Entdeckung des Placebo-Effekts: Scheinmedikamente, die keinerlei Wirkstoffe enthalten, lindern bei mindestens jedem dritten Patienten die Symptome. Je grösser das medizinische Brimborium, desto beeindruckter der Kranke: Kapseln mit Kügelchen wirken besser als einfache Tabletten, bunte Pillen besser als weisse. Stärker als alle Pillen wirken Spritzen in den Muskel, noch stärker solche in die Vene. Selbst bei schweren Leiden wie der Nervenkrankheit Parkinson kann eine Kochsalzlösung den gleichen Effekt haben wie ein potentes Medikament. Positive Gefühle wirken auch unbewusst: Eine Aussicht ins Grüne lässt Spitalpatienten schneller gesunden als ein Fenster zum Hinterhof.

Trotz eindrücklicher Belege hat die Forschung sich bis anhin vor allem auf die negative Macht der Emotionen konzentriert: Hektik, Einsamkeit, Niedergeschlagenheit und Wut sind Gift für die Gesundheit.

Aber nicht die kurzen Stress-Momente schaden dem Körper, gegen sie ist er bestens gerüstet: Das Herz pumpt heftig, der Blutzucker steigt, die Muskeln spannen sich, die Sinne sind geschärft. Das Reflex-Programm gegen Gefahr ist eine uralte Erfindung der Evolution und ermöglichte schon unseren Urahnen, blitzschnell zu entscheiden, ob sie dem Säbelzahntiger einen Knüppel über den Kopf ziehen oder sich besser mit einem Sprung auf den nächsten Baum retten sollten.

So ausgeklügelt das evolutionäre Programm, so schlecht rüstet es den Menschen für eine Gegenwart, in der Stress nicht nur kurz und plötzlich auftaucht, sondern konstant an den Nerven zerrt. Volle Terminkalender, Verkehrsstau oder die Lärmberieselung im Grossraumbüro lassen sich nicht mit einem Knüppelschlag aus der Welt räumen. 44 Prozent der Schweizer und Schweizerinnen gaben in der Gesundheitsbefragung 2002 an, unter Stress am Arbeitsplatz zu leiden. Von ihnen hatten fast doppelt so viele mit Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, Rücken- oder Kopfschmerzen zu kämpfen wie gelassenere Mitbürger. Stress spielt bei einer Reihe von Leiden mit: Asthma, Reizdarm, Neurodermitis, Unfruchtbarkeit, Depressionen und auch beim Killer Nummer eins, den Herz-Kreislauf-Krankheiten. Entscheidend ist die Wahrnehmung: «Menschen, die glauben, sie könnten an ihrer Situation nichts ändern, sind besonders verletzlich», sagt Ulrike Ehlert, Psychologin an der Universität Zürich.

Stress ist Charaktersache: Wer sich oft ärgert – ob er die Wut nun hinunterschluckt oder hinausbrüllt –, überflutet seinen Körper mit Adrenalin. Das Infarktrisiko erhöht sich dabei um das Sechsfache. Feindseligkeit gegenüber Mitmenschen und Ungeduld lässt die Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck um 50 bis 80 Prozent steigen – wer andere hasst, schadet sich selbst.

Auch Traurigkeit und Einsamkeit sind keine reine Angelegenheit der Psyche. Schon die alten Griechen wussten, dass Menschen mit melancholischem Temperament anfälliger für Krankheiten sind.

Depressionen, so weiss man heute, verschlimmern Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Epilepsie und sogar Knochenschwund. Besonders verletzlich ist, wer über kein soziales Netz verfügt: «Einsamkeit ist ein ebenso grosser Risikofaktor für die Gesundheit wie Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht oder körperliche Inaktivität», sagt John Cacioppo, Psychologe an der Universität Chicago.

Die Mind-Body-Mediziner wollen der Phalanx der negativen Gefühle etwas entgegensetzen. Zum Beispiel das Cultivating Emotional Balance Program, das Paul Ekman, Uni-Psychologe in San Francisco, auf Anregung des Dalai-Lama entwickelt hat. Der fünfwöchige Meditations-Intensivkurs soll Ausgeglichenheit, Aufmerksamkeit und Mitgefühl fördern.

Einen Schritt weiter gehen Ärzte, die nicht nur Gesunde zufriedener machen, sondern Kranke heilen wollen. «Die normalen Schulmediziner lächeln zwar ein wenig über uns», sagt Anna Paul, Gesundheitspädagogin am Essener Knappschafts-Krankenhaus. «Aber weil wir Erfolg haben, überweisen sie die schwierigsten Fälle dann trotzdem an uns.»

Zum Beispiel Elke Ganske. Die Chefsekretärin litt 20 Jahre lang an einer chronischen, stressbedingten Dickdarmentzündung. Krämpfe und Durchfall quälten sie beinahe täglich. «Seit 1983 war ich immer wieder im Spital und in der Reha-Klinik. Das hat mir zwar jeweils gut getan, und ich habe stets die besten Vorsätze getroffen, zu Hause mein Leben umzukrempeln.» Doch kaum war sie wieder im Alltag, löste sich das alles in Luft auf. «Ich stand wieder unter Strom.» Im September 2002 versuchte es Ganske schliesslich mit der Abteilung für Naturheilkunde und integrative Medizin des Knappschafts-Krankenhauses.

Dort absolvierte sie ein Programm, das Gymnastik und Ernährungslehre mit Naturheilkunde, Meditation und Achtsamkeitstraining kombiniert. «Bei uns geht sehr wenig direkt über den Kopf», erklärt Oberarzt Andreas Michalsen den springenden Punkt des Konzepts. «Statt nur darüber zu reden, dass man gesünder leben muss, sollen die Leute spüren, worum es geht.» Zum Beispiel mit der Rosinen-Übung:

Die Patienten werden angehalten, sich eine halbe Stunde lang mit einer einzigen Rosine zu beschäftigen, sie anzuschauen, an ihr zu riechen, bevor sie sie langsam zerkauen. Das Motto heisst: Achtsamkeit. Den Moment bewusst erleben.

Die Buddhisten trainieren diese Stufe höchster Aufmerksamkeit mit der Meditationsform vipassana, was «klar sehen» bedeutet. An sie lehnt sich das Konzept von US-Mediziner Jon Kabat-Zinn an, das die Essener Therapeuten übernommen haben. Die geistige Versenkung bringt die Patienten zur Ruhe. «Die Meditation ist wie ein Aha-Effekt, ein Knackpunkt, bei dem sich der ganze Körper entspannt, und die Achtsamkeit steigt», sagt Pädagogin Paul. Um den Effekt zu belegen, werden die Daten von allen Patienten wissenschaftlich analysiert. Die Essener sind überzeugt: Das veränderte Bewusstsein ist der Grund, dass dem Knappschafts Krankenhaus gelingt, was andere vergeblich versuchen.

Bei Elke Ganske hats geklappt. «Mein neuer Leitspruch ist: Komm erst mal an!», erzählt die 53-Jährige. «Nach der Arbeit mach ich eine halbe Stunde Entspannungsübungen. Die Einkäufe und die Post lass ich einfach liegen.» Der schonende Umgang mit sich selbst hat sich ausgezahlt: «Heute bin ich fast vollständig gesund.»

Von Kollegen erhält das deutsche Modellprojekt Lob. «Ein Programm in dieser Grösse ist einmalig für Europa», sagt Kurt Laederach, Arzt für Psychosomatik am Berner Inselspital. Hier zu Lande muss die Psyche oft mit dem zweiten Platz vorlieb nehmen, wenn der Körper krank wird. «40 Prozent der Herzpatienten sind depressiv», sagt Laederach. «Doch erkannt wird das bei den wenigsten, und richtig behandelt wird vielleicht einer von hundert.» Die Ganzheitlichkeit bleibt oft auf der Strecke.

Eines der wenigen umfassenden Programme in der Schweiz bietet die Klinik Gais im Appenzel an. Neben Sport, Stressmanagement, Ernährungslehre, Entspannungsübungen und Lebensberatung stehen Meditation und Qi Gong auf dem Programm. «Wichtig ist, dass jeder eine Entspannungsmethode wählen kann, die ihm liegt», sagt Chefarzt Heinz Hubbauer. «Zielstrebige, dominante Typen haben mit der Meditation beispielsweise Mühe. Sie werden nervös, wenn sie passiv in sich hineinfühlen sollen.»

Wirksame Entspannung. Die Mind-Body-Forscher konnten den Nutzen ihrer Achtsamkeits-Medizin inzwischen in ersten wissenschaftlichen Studien bei Gesunden wie Kranken belegen:

- 25 Angestellte einer Biotech-Firma, die den achtwöchigen Meditationskurs von Kabat-Zinn besucht hatten, wiesen danach nicht nur ein aktiveres Glückszentrum im Hirn auf – ähnlich wie der Mönch und Meditationsprofi Matthieu Ricard. Auch ihr Immunsystem profitierte: Eine Grippeimpfung schlug bei ihnen stärker an als bei einer Vergleichsgruppe, die nicht meditiert hatte.
- Den Effekt von Yoga auf Bluthochdruck, Schlafstörungen, Rücken- und Kopfschmerzen hat die Berliner Verhaltenswissenschaftlerin Martina Bley bei 253 Personen untersucht. Bei allen Leiden liess sich eine positive Wirkung feststellen.
- In Essen waren 50 Herzpatienten, die das Mind-Body-Medizin-Programm besuchten, nach einem Jahr besser dran als eine gleich grosse Kontrollgruppe. Ihr Blutdruck war niedriger, sie litten seltener an Schmerzen und benötigten weniger Medikamente.
- Kanadische Forscher testeten den Effekt von Entspannungstraining, Meditation und sanftem Yoga bei 48 Brustkrebs- und 10 Prostatakrebs-Patienten. Resultat: Die Kranken schliefen besser, fühlten sich wohler, und ihr Immunsystem wurde angekurbelt, was möglicherweise auch ihre Abwehrkräfte gegen die Krebszellen stärkte.

Können Meditation, Yoga und fernöstlich inspiriertes Achtsamkeitstraining wirklich mehr ausrichten als altbewährte Entspannungsübungen? Oder ist Mind-Body-Medizin einfach gewöhnliche Anti-Stress-Therapie in modischer Fernost-Verpackung? «Natürlich entspannt man sich auch beim autogenen Training», gibt der Essener Arzt Andreas Michalsen zu. «Das Problem ist aber, dass im Alltag kaum jemand autogenes Training macht, auch wenn er es einmal in der Reha-Klinik gelernt hat.» Beim Achtsamkeitstraining sei das anders. «Die Leute bleiben bei den Entspannungsübungen, weil sie gelernt haben, sie im Kontext zu sehen.» Wer das Leben insgesamt achtsam betrachte, sich das Hier und Jetzt bewusster mache, gehe pfleglicher mit seinem Körper um.

Beliebter als autogenes Training sind die ganzheitlichen Übungen aus Asien allemal. Besonders in den USA. «Es wird immer schwieriger, der Meditation aus dem Weg zu gehen», spöttelte kürzlich das Nachrichtenmagazin «Time». Zehn Millionen Amerikaner üben sie regelmässig – doppelt so viele wie Anfang der Neunzigerjahre. Und zumindest der Yoga-Trend ist nach Europa übergeschwappt. Allein in der Schweiz gibt es heute fast doppelt so viele Schulen für Yoga-Lehrer wie vor drei Jahren. «Es würde mich nicht wundern», sagt Claudia Guggenbühl vom Indologischen Seminar der Uni Zürich, «wenn in den USA und Europa prozentual gesehen inzwischen mehr Leute Yoga machen als in Indien.»

Das wissenschaftliche Fundament zum Ganzheitlichkeitstrend liefert ein noch junges Forschungsgebiet: die Psychoneuroimmunologie (PNI). Sie untersucht, wie die Psyche auf das Hormon- und das

Immunsystem wirkt.

Die bahnbrechende Entdeckung gelang dem US-Forscher Robert Ader bereits 1974 – per Zufall. In einer Verhaltensstudie gab er Ratten ein süsstoffhaltiges Getränk zu trinken, gleichzeitig verabreichte er ihnen ein Brechmittel. Ader wollte testen, wie gut die Nager den Zusammenhang zwischen süßem Geschmack und verstimtem Magen lernten. Nach einer Weile setzte er das Medikament ab, liess die Ratten aber weiterhin das Zuckerwasser trinken. Zu seiner Überraschung starben im zweiten Monat des Experiments einige seiner Versuchstiere. Dabei hatte er das Medikament schon lange abgesetzt. Er fragte sich, ob das harmlose Getränk die Ratten umbringen könne. Und tatsächlich: Das Brechmittel, das Ader verwendet hatte, schwächte das Immunsystem – und dieser Effekt hielt so lange an, wie der süsse Geschmack bei den Tieren die Erinnerung daran auslöste. Infektionen erledigten den Rest. Ader hatte den Zusammenhang zwischen Psyche und Abwehrkräften entdeckt.

Seit dem Ratten-Experiment haben die PNI-Forscher ein komplexes Geflecht zwischen Psyche, Hormon- und Immunsystem aufgedeckt. Über Nervenverbindungen und Botenstoffe im Blut wirken Geist und Körper aufeinander ein. Gut erforscht ist die Reaktion auf Stress: Auf Kommando des Hirns setzt die Hirnanhangsdrüse das Hormon ACTH in die Blutbahn frei. ACTH stimuliert die Produktion von Cortisol in den Nebennieren. Ist ein Mensch im Dauerstress, bleibt der Cortisol-Spiegel im Blut hoch, hemmt die Immunzellen und schwächt so die Abwehrkräfte.

Weniger gut erforscht ist die gegenläufige Reaktion, die Biochemie der Entspannung. Warum sind gewisse Menschen stressresistenter als andere? Wie gelingt es ihrer Psyche, das Immunsystem in gesunder Balance zu halten?

Antworten darauf sucht die Forschungsgruppe von Ulrike Ehlert, Professorin für klinische Psychologie an der Uni Zürich. Aus Tierversuchen ist bekannt, dass Weibchen, die ihren Nachwuchs säugen, eine überdurchschnittliche Gelassenheit an den Tag legen. Die Zürcher Forscher fanden den Effekt auch beim Menschen. «Eine Stunde nach dem Stillen waren die Mütter noch nachweisbar resistenter gegen Stress», sagt Ehlert. Gemessen wurde die Widerstandsfähigkeit der Probandinnen mit einem Test, bei dem die Versuchsperson während zehn Minuten unter psychischen Druck gesetzt wird. Auf ein simuliertes Bewerbungsgespräch folgen fünf Minuten Kopfrechnen vor Publikum. Bei den Müttern blieben Herzrate und Stresshormonspiegel tief. Die Gelassenheit wird durch ein Hormon verursacht, das so genannte Oxytocin, das beim Stillen im Hirn produziert wird und dort die Stressreaktion unterdrückt.

Oxytocin kann noch mehr: Es ist ein «Sozialhormon», das Tiere wie Menschen die Nähe von anderen suchen lässt. Wegen seines beruhigenden Effekts ist es vermutlich eine der Ursachen, weshalb gesellige Menschen gesünder sind. Einsame, so der Umkehrschluss, leiden an Oxytocin-Mangel, sind deswegen gestresster, ergo krankheitsanfälliger.

Noch ist vieles Theorie, und die Forscher können oft nur spekulieren, wie die Psyche dem Körper hilft. Leben Brustkrebskranke dank Gesprächsgruppen länger? Hilft Meditieren berufstätigen Müttern mit Burn-out-Syndrom? Könnte eines Tages die Pharmaindustrie Oxytocin als Medikament für Gehemmte vermarkten? «Noch haben wir viel zu wenig Langzeitstudien, um solche Fragen zu beantworten», sagt Ulrike Ehlert. Doch die Richtung stimmt. Patienten brauchen und verlangen Ganzheitlichkeit. Anna Paul von der Essener Klinik ist denn auch überzeugt: «Bald werden sich Schulmediziner rechtfertigen müssen, wenn sie keine ganzheitliche Medizin machen.»