

Wie hilft Zen-Meditation in Corona- und Nach-Corona-Zeiten?

Hanspeter Gugger (Übersetzung und Überarbeitung), 28.05.21

Übersetzungshinweis: Mindfulness, Achtsamkeit werden kontextabhängig als Zen, Zen-Meditation und Achtsamkeit übersetzt, insbesondere Zen beinhaltet Achtsamkeit und das immer „im Jetzt“ sein sowie „nur tun“.

Experten der Yale-Universität (Medizin, Psychologie und Neurowissenschaften) sagen, dass Meditation sowohl gesunden Menschen als auch COVID-19 Erkrankten hilft besser mit Stress, Ängsten und einer Krankheit umzugehen und wieder gesund zu werden.

Zu sagen, dass COVID-19 eine emotionale Achterbahnfahrt war, ist eine Untertreibung. Während wir damit beschäftigt waren und es z.T. noch sind, im „Home-Office“ zu arbeiten, die Kinder zu betreuen und gekaufte Dinge zu desinfizieren, spielt sich im Denken ein Geplapper von Sorgen und Befürchtungen ab. "Was wird mit meinen Ersparnissen passieren?" "Was ist, wenn ich meinen Job verliere?" "Wie werde ich dann meine Hypothek bezahlen können?" Und die ultimative Angst: "Was ist, wenn ich Husten, Fieber, Kurzatmigkeit oder andere COVID-19 Symptome bekomme?"

Versuchen wir nun, all das für einen Moment zu vergessen. Wir atmen Sie ein paar Mal ein und aus. Wenn unsere Gedanken abschweifen, nehmen wir das einfach zur Kenntnis, wir akzeptieren, dass die Gedanken abschweifen und konzentrieren uns wieder auf unsere Atmung.

Das ist ein einfaches Beispiel für Zen oder für ein achtsames „im Jetzt sein“, eine Übung zur Stressbewältigung und einer Rückkehr zu einer inneren Ruhe, die uns wieder etwas Sicherheit und Gelassenheit für die Herausforderungen des Lebens zurückgibt.

Zen ist in Zeiten wie diesen wirklich wichtig. Einer der Yale-Mediziner empfiehlt seinen Patienten Achtsamkeitsübungen und Meditation, um ihre Krankheiten besser zu bewältigen. Angesichts der Tatsache, dass COVID-19 fast jeden Aspekt des Lebens beherrscht, glaubt er, dass viele Menschen unter der Oberfläche den Verlust ihres früheren Lebens betrauern. Es ist nicht nur die Art von Trauer, die man empfindet, wenn man einen geliebten Menschen verloren hat, weil diese Trauer alle Lebensbereiche betrifft, weil sehr viele Menschen erkranken und viele auch sterben.

Was ist Zen-Meditation?

Einer der Mediziner betrachtet Achtsamkeit und Meditation „wie ein Muskeltraining“. In der Meditation besteht unsere Aufgabe einzig darin, dem Atem zu folgen und zu bemerken, was unser Geist tut, während das geschieht. Wir lernen, wie wir „Muskeln entwickeln und diese einsetzen können“.

Mit Zen lernen wir im Moment zu sein und zu beobachten, was von außen auf uns zukommt oder im Innern auftaucht. Wir beobachten es ohne darauf zu reagieren und ohne es zu bewerten. Mit längerer Übung können wir anfangen, das was auf uns zukommt vorbei ziehen zu lassen oder sogar die Einheit zu erfahren – wir uns alle Dinge sind eins. Aber das erfordert eine regelmäßige und längere Übung.

Das mag einfach klingen, aber eine tägliche Meditation aufrechtzuerhalten ist nicht einfach. Man kann Meditation nicht einfach aus der Tasche ziehen, wann immer man sie braucht. Es ist weder eine „entspannende Ruhepause“, noch ist es ein "Geisteszustand" und wenn jemand sagt, er hatte einen achtsamen Tag, hatte sie/er es wahrscheinlich nicht, denn in der Meditation geht es nicht um die Vorstellungen etwas gehabt oder nicht gehabt zu haben. Wir denken vielleicht, dass wir im gegenwärtigen Moment sind, aber unsere Aufmerksamkeit

geht weiter zu dem Ort, an dem wir morgen sein müssen, oder zu dem Schmerz, den wir fühlen, oder zu dem Telefonat das wir führen müssen oder den Nachrichten, die wir mobil beantworten sollten. Wenn wir vollständig in einem Moment verweilen, bedeutet das, dass wir beobachten, was geschieht und bemerken, wenn unser Geist zu etwas anderem abschweift. Dann konzentrieren wir uns wieder auf den Atem und versuchen die Achtsamkeit zurückzuholen. Erst wenn wir das eingeübt haben, wird Meditation zu einer Fähigkeit.

Meditation kann das Geplapper stoppen, besonders in COVID-19 Zeiten

Das ständige Geplapper im Denken kann durch Meditation gestoppt werden, dies ist besonders wichtig, wenn wir uns über alles Mögliche Sorgen machen, von der Frage, ob sie ihre Maske im Lebensmittelladen richtig getragen haben, bis hin zu der Frage, wie man einem geliebten Menschen helfen kann, der schwer krank ist.

Starke Emotionen wie Angst, Traurigkeit und Wut - die wir alle gerade empfinden - werden durch kreisendes Denken [Gedankenmuster, die sich immer wiederholen] aufrechterhalten, so dass wir manchmal nicht einmal merken, dass dies geschieht. Normalerweise sind diese Gedanken spekulativ, sie beruhen auf etwas in den Nachrichten oder auf der Sorge, was in der Zukunft passieren könnte.

Diese Schleife des wiederkäuenden Denkens verstärkt und verfestigt negative Emotionen. Meditation hilft uns Dinge kommen und gehen zu lassen, ohne dass unsere Aufmerksamkeit an ihnen hängen bleibt. Sie kann uns auch helfen, bessere Entscheidungen zu treffen. Zwischen der Emotion und der Aktion gibt es eine Wahl, und das kann uns helfen, zielgerichtet aus dem Jetzt heraus zu handeln, statt gewohnheitsmäßig oder reflexartig zu reagieren.

Gibt es Beweise, dass Meditation funktioniert?

In einer von Hady Kobers (Professorin für Psychiatrie und Psychologie, Yale School of Medicine) jüngsten Studien rekrutierte sie Menschen, die noch nie meditiert hatten, lehrte sie, in einem Moment achtsam zu sein, und untersuchte die Auswirkungen dieses Verhaltens auf das Gehirn. Der Effekt war so ausgeprägt, dass, wenn die Teilnehmer Achtsamkeit praktizierten und körperlichen Schmerzen ausgesetzt waren (in diesem Fall die Anwendung von Hitze auf ihren Unterarm, die intensiv genug war, um Schmerzen zu verursachen, aber sie nicht verbrannte), ihre Gehirne reagierten, als ob sie eine niedrigere, weniger intensive Temperatur erlebten.

Kann Zen uns helfen?

Patienten mit schweren Krankheiten haben berichtet, dass sie weniger Leid erfahren haben, wenn sie achtsam meditiert haben. Ein Patient suchte innerhalb weniger Wochen dreimal die Notaufnahme auf, unter anderem, weil er so viel Angst vor COVID-19 hatte, obwohl er keine Symptome hatte. In einem Einzelgespräch lernte er, dass es in Ordnung ist, mit dem zu leben, was ist, und zu erkennen, wie wir uns selbst Leid zufügen, weil wir uns wünschen, dass die Dinge anders sind, als sie tatsächlich sind.

Diese Art von Angst überrascht eine der Yale-Meditationslehrerin nicht, es zeigt, dass viele Menschen die emotionalen Auswirkungen von COVID-19 und die Veränderungen, die es in ihrem täglichen Leben verursacht hat, unterschätzen. Die Emotionen sind auf einem viel höheren Niveau, als wir es gewohnt sind und es ist nicht nur Angst. Die Menschen sind sowohl wütend als auch traurig, und viele haben wirklich Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren. Ich denke, wir alle müssen an der Fähigkeit arbeiten, uns angesichts dieser Stressoren zu einer besseren inneren Ausgeglichenheit kommen.

Wir können Meditation als Werkzeug nutzen. Je nach dem Grad der Angst sollten wir auch andere Hilfsmittel wie Psychotherapie in Anspruch nehmen, zusätzlich sollten wir auf unsere Lebensgewohnheiten wie Schlaf, Bewegung oder Sport und gute Ernährung achten.

Das Fazit ist deshalb:

Üben sie regelmäßig und suchen Sie sich einen guten Lehrer|in, bei dem|der Sie sich wohlfühlen.

Investieren Sie Zeit für eine tägliche Meditation sowie für intensivere Übungsphasen wie Zen-Kurse (2-3 Kurse pro Jahr sind zu empfehlen) und haben Sie das Vertrauen, dass dies etwas ist, das den Menschen schon seit Tausenden von Jahren hilft.

Es ist keine schnelle Lösung aber es ist etwas, das eine nachhaltige Wirkung erzeugt.

(Quelle: Kathy Katella, Mindfulness - How It Can Help Amid the COVID-19 Pandemic)