

# Gehirn: Meditation macht milde

Quell-Url:

[http://www.focus.de/wissen/mensch/psychologie/gehirn\\_aid\\_266846.html](http://www.focus.de/wissen/mensch/psychologie/gehirn_aid_266846.html)



Gehirnscans bei tibetischen Mönchen zeigen: Mitgefühl und Güte verändern die Gehirnaktivität. Das hat Folgen.

Amerikanische Forscher der Universität Wisconsin blickten per funktionaler Kernspintomographie in die Köpfe von 16 tibetischen Mönchen. Heraus kam, dass Mitgefühl und Güte die Gehirnströme der Mönche verändert hatten,

berichten die Wissenschaftler in der Fachzeitschrift „Plos One“.

Positive Emotionen sind Übungssache genauso wie das Spielen eines Instruments oder eine Sportart, folgern die Wissenschaftler. Damit die Seelenorgel also ruhige Lieder spielt, gilt es, eifrig zu meditieren. Die Gehirnscans zeigten, dass bei Menschen, die häufig meditieren, der Gehirnbereich für Emotionen deutlich verändert war. Tibetische Meditation mache den Menschen also einfühlsamer, glauben die Autoren. Die Studie war Teil einer größeren Untersuchung von Mönchen mit mindestens 10 000 Stunden Meditationspraxis.

## Hilfe für Depressive und Mobbing-Opfer

„Liebevoller Güte und Mitgefühl sind zentral für die Philosophie und den Auftrag des Dalai Lamas“, sagte Studienleiter Richard Davidson, der viel mit dem geistlichen Oberhaupt der tibetischen Buddhisten zusammengearbeitet hat. Es gebe zahlreiche Techniken der tibetischen Meditation zum Aspekt des Mitgefühls. Menschen, die zu Depressionen neigen, Kinder, die gemobbt werden, und die Gesellschaft insgesamt könnten möglicherweise von dieser Meditation profitieren.

Untersucht wurden nicht nur meditationserfahrene Mönche, sondern auch Kontrollpersonen. Die Kontrollpersonen wurden zur Übung zunächst gebeten, sich auf einen lieben Bekannten zu konzentrieren und ihm Wohlergehen und Freiheit von Leiden zu wünschen. Nach einiger Übung sollten sie die zunächst gerichteten Gefühle auf alle Lebewesen ausweiten. Danach wurden sie ebenso wie die Mönche in einen Kernspintomographen gelegt und erneut gebeten, mit der Meditation zu beginnen oder sie zu unterlassen. Während dieser Zeit hörten sie Stimmen von verzweifelten Frauen, das Lachen von

Babys oder Hintergrundgeräusche in einem Restaurant.

Die Scans zeigten deutliche Aktivitäten in speziellen Gehirnregionen des limbischen Systems, wenn die Mönche und die Kontrollpersonen meditierten und zugleich die Stimmen hörten. Das limbische System ist für die Verarbeitung von Emotionen zuständig. Die Stärke der Hirnsignale stimmte mit der von den Mönchen angegebenen Intensität der Meditation überein. Diese Hirnaktivität sei bei den Mönchen wesentlich stärker gewesen als bei der Kontrollgruppe, berichten die Forscher.