

2 x 30 Minuten

2 x 30 Minuten ist eine Versuchsanordnung - oder eher ein Selbstversuch, bei dem ich während 38 Tagen morgens sowie abends 30 Minuten meditierte.

Bereits vor diesem Versuch kam ich 2014 während eines MBSR-Kurses und 2015 während eines MSC-Kurses mit Meditation in Kontakt; das Meditieren fand nach den Kursen jedoch nur schwer Einzug in meinen Alltag.

Durch verschiedene, voneinander unabhängigen Personen in meinem Umfeld wurden mir die Forschungen von Tania Singer näher gebracht. Tania Singer ist Neurowissenschaftlerin und Psychologin und beschäftigt sich mit der Empathieforschung. Da mich ihre Studien und Forschungsergebnisse, wie auch die Versuchsanordnungen (die teilweise auch Techniken des MSC-Kurses anwenden) faszinierten, wollte ich mich erneut im Meditieren üben.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde von Jon Kabat-Zinn entwickelt. Während eines achtwöchigen Kurses lernt man achtsamer mit seinen Körperwahrnehmungen, Gefühlen, Sorgen und Ängsten umzugehen. Und dadurch auch einen bewussteren Umgang mit Stress zu entwickeln.¹

MSC (Mindful Self Compassion) stammt von Kristin Neff und Christopher Germer. Ebenfalls während eines achtwöchigen Kurses kann man lernen, wie man mitfühlend mit Körperwahrnehmungen, Gefühlen, Ängsten etc. umgehen kann, anstatt in destruktive, selbstverurteilende Verhaltens- und Denkmuster zu fallen.²

Den Selbstversuch führte ich aus verschiedenen Gründen durch: Ich trage grundsätzlich schon ein gewisses Spannungsgefühl in mir. Dieses wird in stressigen Situationen oftmals noch verstärkt. Der Gedanke an den Masterabschluss setzte mich unter

¹ <http://www.mbsr-verband.ch/ueber-mbsr-mbct/was-ist-mbsr/>

² <http://www.mindfulselfcompassion.org/mscprogram.php>

Druck, verstärkte die innere Unruhe, wie auch die Folgen dieser Unruhe und führte zu Blockaden im künstlerischen Schaffen. Es ging also darum, der von Aussen einwirkenden Situation entgegenzutreten, und im besten Fall etwas zu tun, das mir gut tut, sowie ein Stück Autonomie wiederzuerlangen. Mein Wunsch war es, etwas mehr meine innere Ruhe zu finden und dadurch auch die Bedingungen meines Arbeitens zu verändern oder gar zu verbessern.

Um den Selbstversuch festzuhalten wählte ich verschiedene Mittel:

- Ich führte ein Tagebuch, in dem ich meine Gedanken und subjektiv wahrnehmbaren Veränderungen festhielt. Dieses Tagebuch war einzig für mich bestimmt und nicht für ein öffentliches Publikum.
- Vor und nach dem Versuch liess ich mir Blut entnehmen, wobei der Cortisol, der Prolaktin und der Interleukin-6 Wert gemessen wurde.

Cortisol ist ein Stresshormon. Bei anhaltendem Stress steigt die Cortisolproduktion stark an. Cortisol schützt den Körper vor den negativen Folgen des Stresses. Wenn die Werte jedoch konstant erhöht sind, kann Cortisol unter anderem auch zu Schlafstörungen oder einer schwächeren Immunabwehr führen.³

Prolaktin ist ein Hormon das sich auf das Wohlbefinden auswirkt. Es spielt jedoch auch bei der Regulation des Immunsystems und des Stoffwechsels eine Rolle.⁴

Interleukin-6 ist ein wichtiger Vermittler bezüglich der Entzündungsprozesse der Immunreaktionen.⁵

³ <http://edition-nm.ch/2015/03/23/stresshormone-adrenalin-noradrenalin-und-cortisol/>

⁴ <http://transinformation.net/das-passiert-in-deinen-zellen-wenn-du-glueck-erfaehrst/>

⁵ <http://flexikon.doccheck.com/de/Interleukin-6>

- Vor und nach dem Versuch wurde meine Herzfrequenzvariabilität gemessen.

Die Herzfrequenzvariabilität ist die Fähigkeit eines Organismus die Frequenz zwischen zwei Herzschlägen zu verändern. Dies geschieht auch im Ruhezustand. Das autonome Nervensystem wird hauptsächlich vom Sympathikus (Aktivität, Stress) und dem Parasympathikus (Erholung, Regeneration) gesteuert. Bereits positive oder negative Gedanken können die Herzschläge verändern.⁶

- Während der ganzen Versuchsanordnung fotografierte ich mich nach jeder Meditation via Selbstauslöser.

Auf die getesteten Parameter kam ich über verschiedene Wege. Einerseits besprach ich meinen Versuch mit einem Bekannten, der eine Ausbildung zum Meditationslehrer absolviert hat und welcher unter anderem im Feld der Psychologie mittels Herzfrequenzvariabilität Studien durchführt. Die Blutwerte eruierte ich anhand verschiedener bereits bestehender Studien. Oftmals ist bei diesen Studien jedoch eine längere Phase des Praktizierens vorangegangen.

So zeigt beispielsweise eine Studie, dass bereits 20 Minuten tägliche Meditation über 4 Wochen hinweg eine strukturelle Veränderung im Gehirn hervorruft.⁷ Eine andere Studie zeigt auf, dass sich die Cortisol-Reaktivität bei den Probanden bereits nach 25 minütigen Achtsamkeitsmeditationen an drei aufeinanderfolgenden Tagen vergrößert.⁸ Während meiner Recherche, als mein Selbstversuch bereits im Gange war, fand ich auch noch eine Arbeit von Peter Seidler. Er fotografierte Meditierende vor und nach einem einmonatigen Retreat.⁸

⁶ <https://de.wikipedia.org/wiki/Herzfrequenzvariabilität>

<http://www.pce-yoga.com/hrv.html>

<http://www.arbeitsmedizin.ch/fuer-unternehmen/messung-der-herzratenvariabilitaet-hrv/>

⁷ <http://yogainbern-alicakuehn.ch/blog/wie-kommt-das-gute-in-die-welt-how-comes-the-good-into-the-world-cómo-viene-lo-bueno-al-mundo>

http://wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien_Meditation

⁸ <http://shambhalatimes.org/2011/10/20/before-and-after-portraits-from-dathun/>

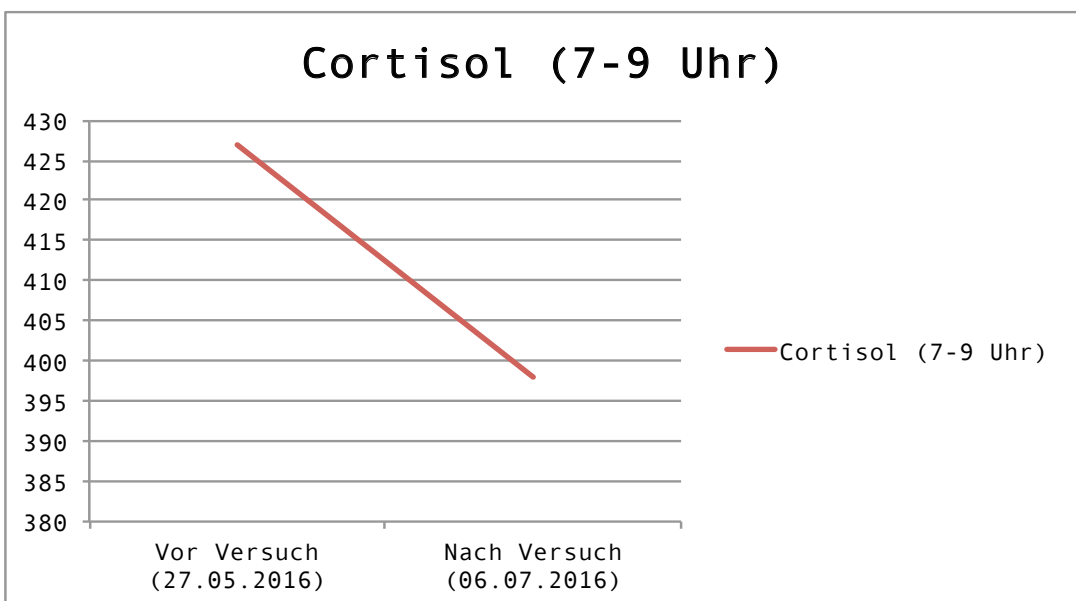
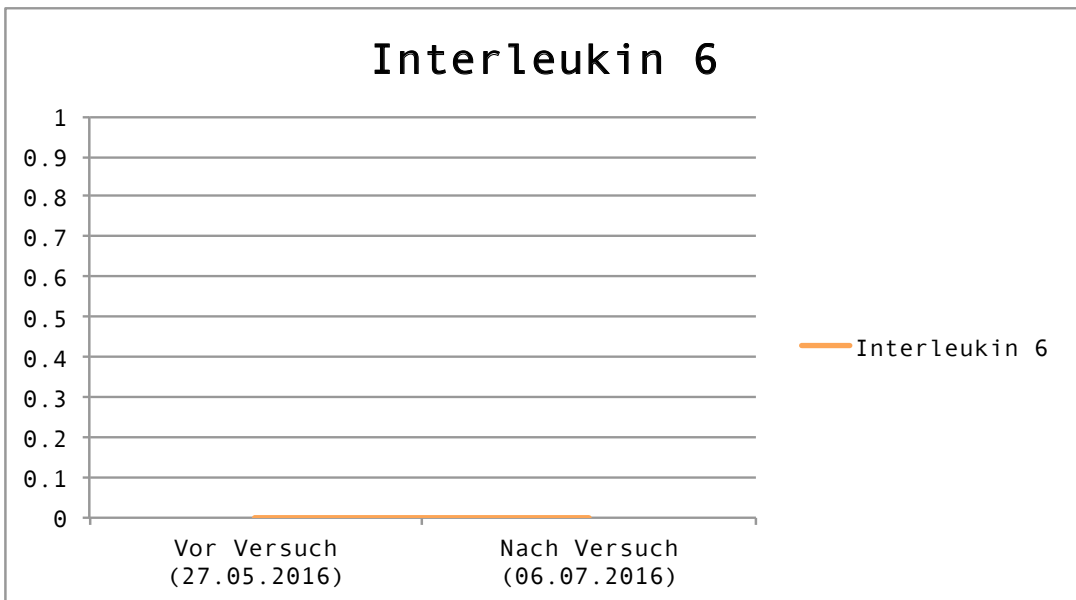
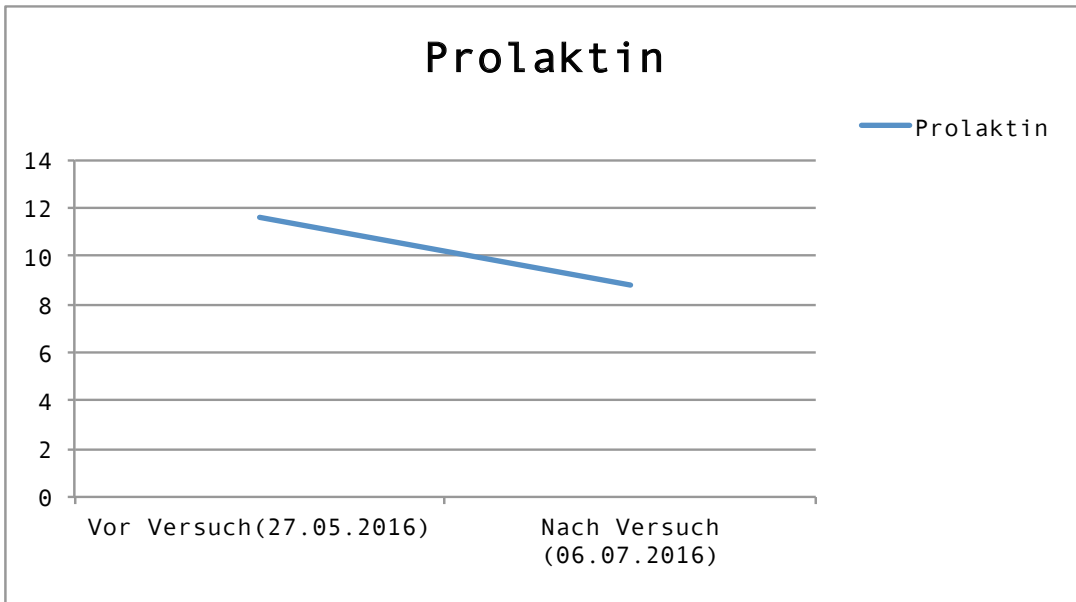
Was ich erst während des Versuches realisiert hatte war, dass der Versuch beinahe konträr zu meiner Arbeitsweise in der Kunst steht. In der Kunst "sammle" ich Gefühle, Aussagen und Worte - aus der Aussenwelt, von Freunden und Bekannten. Diese Sammlung trage ich mit mir und verweben sie im besten Fall mit meinen eigenen Wahrnehmungen und Gefühlen zu einer Arbeit oder einem Text. Der meditative Selbstversuch hingegen führte dazu, dass ich mich eine Stunde pro Tag nur auf mich und meine Wahrnehmungen fokussierte. In dieser Zeit sammelte ich keine Gefühle und Gedanken, ich hielt sie nicht fest und verwob sie nicht zu Geschichten. Es war vielmehr eine Stunde, in der ich versuchte, nicht meiner Obsession nachzugehen; in der ich versuchte nichts festzuhalten, wodurch eine künstlerische Arbeit entstehen könnte.

Während des Versuchs fiel es mir ab und zu nicht einfach zu meditieren; zu unruhig, zu viele Gedanken, zu viele Geräusche in meiner Umgebung. Immer wieder kamen auch Zweifel hoch, weshalb ich das denn tue, und ob es überhaupt etwas bringe.

Nach einer Woche bemerkte ich jedoch, dass ich beim Warten an der Kasse nicht mehr so unruhig und gehetzt war, dass ich mich nicht noch mehr in dieses Gefühl hineinsteigerte. Ich verlegte weniger meine Schlüssel oder mein Handy, um sie dann ebenso kopflos und in Eile suchen zu müssen. Ich fühlte mich allgemein wacher und offener für meine Mitmenschen. Ich lächelte öfters fremde Menschen an, und bekam ein Lächeln zurück. Ich unterhielt mich kurz, wenn es sich ergab, im Tram oder auf der Strasse mit Unbekannten. Diese kleinen Veränderungen waren mal mehr, mal weniger spürbar. Obwohl ich sonst nichts an meinem Lebensstil veränderte, fühlte ich mich gesundheitlich deutlich besser. Öfters wiederkehrende entzündliche Krankheiten blieben während dieser 38 tägigen Versuchsphase aus. Und obwohl ich nicht das Gefühl hatte, meine Schlafqualität habe sich verbessert, fühlte ich mich, vor allem morgens, weniger müde. Mein Empfinden, unabhängig von den Messergebnissen zeigte mir, dass etwas mit mir oder in mir passiert und dass dieses Etwas durchaus positiv ist.

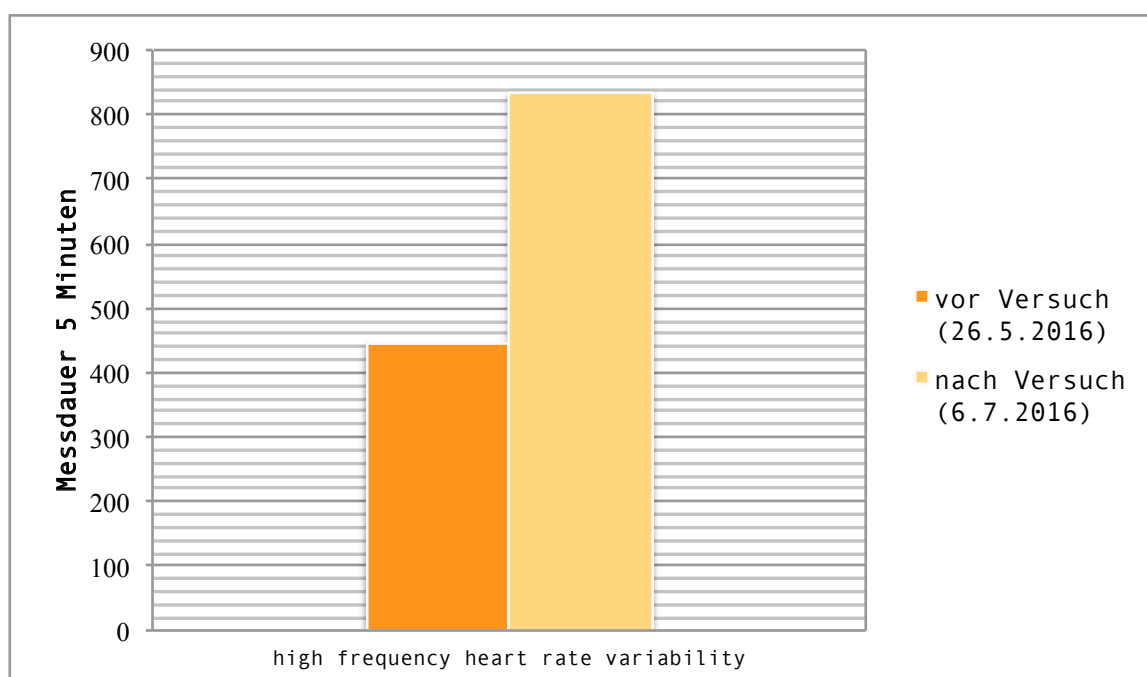
Es gelang mir, in dieser von Aussen auf mich einwirkenden Master-Situation, ein Stück Autonomie wiederzuerlangen. Die Meditationen und die, wenn auch nur phasenweise entstandene, innere Ruhe halfen mir nicht nur in meinen Arbeitsprozess zurückzufinden; ich glaube, der Selbstversuch hat dadurch auch meine künstlerische Arbeit geprägt und mitgeformt.

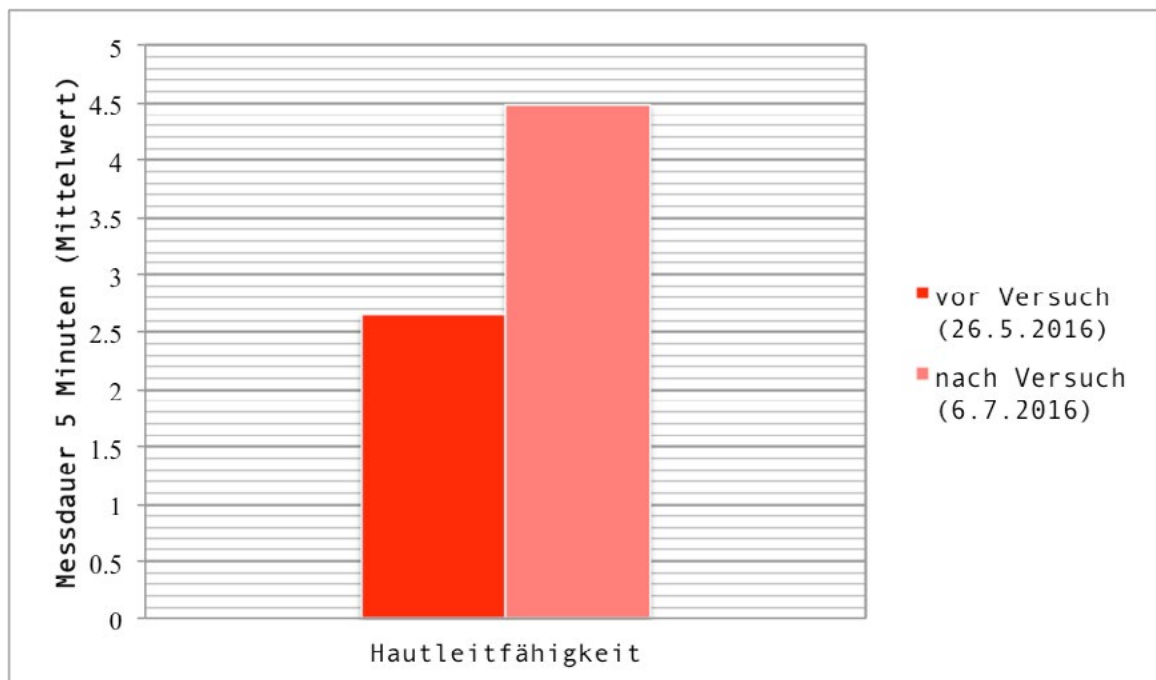
Trotz der mir bekannten Studien erstaunten mich die Ergebnisse der Blutuntersuchungen. Meine Ärztin meinte im Vorfeld, dass die Messung der Prolaktin-Werte wohl schwierig werden würde, da die Werte auch auf zyklusbedingte Veränderungen reagieren. Theoretisch hätten nach meinem Selbstversuch die Prolaktin-Werte etwas ansteigen sollen oder zumindest konstant bleiben. Jedoch war das Gegenteil der Fall und sie sanken. Die Interleukin 6 Werte waren bereits vor dem Versuch so niedrig, dass sich da keine Veränderung festmachen lässt. Was mich aber doch erstaunt sind die gesunkenen Cortisol-Werte. Die Normwerte betragen zwischen 145-619 nmol/L. Vor dem Versuch waren meine Werte bei 427 nmol/L, nach dem Versuch bei 398 nmol/L. Es wäre also durchaus möglich, dass sich mein subjektives Empfinden mit den körperlichen Veränderungen deckt.



Die Ergebnisse der Herzfrequenzvariabilität gestalteten sich schwieriger als ich gedacht hatte. Grundsätzlich ist es so, dass eine ausreichende Herzfrequenzvariabilität eine hohe Anpassungsfähigkeit an die Aussenwelt signalisieren kann.

Bei chronischer Überlastung wird beispielsweise die Variabilität kleiner, da zuerst der Parasympathikus (Erholung, Schlaf) zunehmend degeneriert, und in einem weiteren Schritt auch der Sympathikus (Stress, Aktivität).⁹ Die Hautleitfähigkeit war nach 38 Tagen Meditation deutlich höher als vor dem Versuch. Sie wird über das sympathische Nervensystem reguliert. Die HF welche über den Parasympathikus gesteuert wird, ist deutlich gestiegen. Da die Auswertung der Messung allerdings noch deutlich mehr Parameter beachten würde, und zwei Messungen zu wenig eindeutige Ergebnisse liefern, ist es kaum möglich, diese Resultate korrekt zu analysieren und als gültig anzusehen.





Ich fasste den Entschluss die Meditation auch nach dem Selbstversuch weiterhin in meinen Alltag einzubauen, wenn auch nur noch einmal täglich während 30 Minuten. Doch bereits in der ersten Woche nach dem Versuch versäumte ich, mir dafür Zeit zu nehmen. Es mag Zufall sein: nach 38 Tagen guten Wohlbefindens wurde ich nach dieser meditationsfreien Woche krank. Meditation sollte wohl, wie das Zähneputzen, einer Regelmässigkeit folgen. Diese Regelmässigkeit in den Alltag einzubauen ist aber auch nach dem Versuch eine Herausforderung. Wieso es mir so schwer fällt, mir die Zeit dafür zu nehmen und eine gewisse Routine zu generieren, weiss ich nicht. Ich übe mich weiterhin in der Meditation und der Regelmässigkeit.

"Whether your practice is good or not doesn't really matter. The important point is the intention to meditate. That alone is enough."

-Mingyur Rinpoche

Weiterführendes

Bücher

Barbara L. Fredrickson: Die Macht der Liebe,
Ein neuer Blick auf das grösste Gefühl, Campus Verlag

Christopher Germer: Der achtsame Weg zur Selbstliebe,
Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit,
Arbor Verlag

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation,
Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR, Knauer Verlag

Kirstin Neff: Selbstmitgefühl,
Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der
beste Freund werden, Kailash Verlag

Sam Harris: Waking up, Searching for spirituality without reli-
gion, Transworld

Artikel:

Tania Singer & Matthias Bolz; Mitgefühl. In Alltag und For-
schung, E-book

Heilen mit dem Geist; der Spiegel 21/2013

Achtsam ist heilsam; Susanne Schäfer; Zeit online

Filme/Audio:

Meditieren für den Frieden; Lässt sich Empathie trainieren?
SWR 2

How to train your mind and your heart
(Tania Singer, Max Planck Institute)

Matthieu Ricard; vom Wissenschaftler zum buddhistischen Mönch;
SRF Sternstunde Philosophie

Jon Kabat Zinn; Achtsamkeit–Die neue Glücksformel;
SRF Sternstunde Philosophie

Die Revolution der Selbstlosen, ARTE Doku, Teil 1

Die Revolution der Selbstlosen, ARTE Doku; Teil 2

