

Mit Operationen, Therapien und Medikamenten versucht der Mensch, seine körperlichen und seelischen Leiden zum Verschwinden zu bringen. Oft vergeblich. Manchmal zeitigen alternative Methoden mehr Erfolg. Zum Beispiel die Meditation, wie eine neuere Studie an Fibromyalgie-Patienten zeigt.

Von Adrienne Theimer

Gerade diffuse Krankheitsbilder wie die Fibromyalgie mit chronischen Schmerzen in Bindegewebe und Muskulatur, aber auch Angstzustände und/oder depressive Verstimmungen sind schwierig zu therapieren.

Ermutigende Resultate «Da sich chronische Schmerzen meist als medizinisch therapieresistent erweisen, kommt der psychologischen Behandlung eine grosse Bedeutung zu», weiss die Psychologin Dr. Ulrike Tiefenthaler-Gilmer, die in ihrer Studie zur Wirksamkeit eines Meditationsprogrammes an Patientinnen mit Fibromyalgiesyndrom (Universität Wien 2002) zu hoffnungsvollen Resultaten gekommen ist. «Die Ergebnisse dieser Studie scheinen zu bestätigen, dass sich das so genannte Achtsamkeitstraining, wie das Meditationsprogramm nach Jon Kabat-Zinn auch heisst, positiv auf die Beschwerden von Fibromyalgiepatientinnen auswirkt», erläutert die Psychologin, die selber seit über fünfzehn Jahren meditiert. «Verbesserungen zeigten sich bei den Frauen, die am Achtsamkeitstraining teilgenommen hatten, in der Selbstwirksamkeit und Kompetenz. Die Möglichkeiten, den Schmerz zu bewältigen, verbesserten sich, die Schmerzen nahmen ab. Angst und Depressivität verringerten sich, es kam zu einer anhaltenden Steigerung der Lebensqualität, und vegetativ funktionelle Störungen wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Atem-, Herz- und Blasenbeschwerden nahmen ab.»

Meditation hilft und heilt

Das eigentliche Achtsamkeitsprogramm wird in der Schweiz bis jetzt nur gelegentlich angeboten. Hilfreich ist aber auch die übliche Vipassana-Meditation, wenn sie von jemand Erfahrenem gelehrt wird, der die entsprechenden Grundlagen wirklich studiert hat, wie Dr. Uyen Huynh-Do vom Inselspital in Bern betont. Trotz der enormen Belastung im Universitätsspital meditiert die Oberärztin seit Jahren regelmässig. Sie empfiehlt auch ihren Patienten zu meditieren. Nicht nur bei chronischen Schmerzen: «Meditation eignet sich auch gut als Zusatztherapie bei Essstörungen, wo es in erster Linie um eine falsche Körperwahrnehmung geht.» Uyen Huynh-Do ist es sehr wichtig, auch aus der richtigen inneren Haltung heraus zu meditieren: «Die Meditation hört nicht auf, wenn wir nicht mehr in sitzender, meditierender Stellung sind, sondern sie stellt vielmehr eine Lebensweise und Philosophie dar; die Achtsamkeit sollte sich nämlich auf den ganzen Alltag erstrecken. Durch eine gute Meditationstechnik entspannen sich sowohl Körper als auch Geist, aber dies ist mehr ein «Nebenbefund» als das Hauptziel der Meditation!»

Was bedeutet Meditation?

«Meditation steht für eine Gruppe von Techniken, die zum Ziel haben, die Aufmerksamkeit in nicht-analyisierender Weise zu konzentrieren und nicht seinen Gedanken in

grüblerischer Weise nachzuhängen. Meditation beinhaltet Absicht, sie ist prozesshaft, das Wahrnehmen von Kommen und Gehen der Gedanken ist wichtiger als deren Inhalt, sie kann innerhalb wie ausserhalb von Religionsystemen praktiziert werden (Shapiro). Das Ziel der Meditation ist das Wiederverbinden von innen erlebter Mitte und aussen erlebter Welt (Engel), und sie hat die Befreiung von den selbst verursachten körperlichen, psychischen und mental wirksamen Verstrickungen zum Ziel (V. Brück).»

Bücher und Kurse

Von Jon Kabat-Zinn gibt es auf Deutsch folgende Bücher: «Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit», «Gesund durch Meditation» und «Stark aus eigener Kraft». Im Meditationszentrum Beatenberg, Tel. 033 841 21 31, das auch Meditationswochenenden für Einsteiger anbietet, wird vom 6. bis 8. Februar 2004 ein Achtsamkeitsprogramm mit Susanne Kersig und Barbara Dietz angeboten.

