

Buch Zwei

Und wieder liegt sie wach im Bett, wie so oft am Abend. Alles hatte sie ausprobiert, warme Milch, Handy aus, Yoga, nichts hatte geholfen.

Also beginnt Simone Ullmann, Geschäftsführerin, strahlend grüne Augen, ansteckendes Lächeln, morgens um acht Uhr zu meditieren im Schlafzimmer, anfangs nur 15 Minuten, mehr schafft sie nicht in ihrem durchgetakteten Alltag als Chefin eines großen Unternehmens. Aber sie merkt, wie sie sich verändert, innerlich wird sie ruhiger, der Schlaf besser, und so meditiert sie dann auch abends, bucht irgendwann ein Retreat in London für Fortgeschrittene.

Schon am ersten Tag des Retreats, nach stundenlangen Meditationen, schießt Simone Ullmann, 51, „plötzlich eine Art Lichtblitz“ durch Kopf, Nacken, Herz, in der Meditationshalle, um sie herum 2500 andere Menschen. „Ich war aufgeputscht“, sagt sie, „als hätte ich Drogen genommen.“ Ein Supervisor beruhigt sie, sie sei „auf dem richtigen Weg“.

Ein paar Wochen später sitzt sie in der Psychiatrie.

Danial Girard, 41, IT-Experte, hatte immer gedacht, selbstbewusste Menschen kämen selbstbewusst zur Welt, „und die, die es nicht sind, so wie ich, haben halt Pech gehabt“. Bis er eines Tages beim Googeln auf Internetseiten stößt von Menschen, die sagen: Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein ließen sich antrainieren, mit Persönlichkeitscoaching, Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Büchern, die einem raten: Lebe im Jetzt! Also beginnt Girard, der IT-Spezialist, dessen Welt ansonsten aus Zahlen und Daten besteht, zu meditieren, schaut Youtube-Videos des indischen Gurus Sadhguru, der sagt „Du bist nicht dieser Körper, du bist nicht einmal dieser Geist.“ Eines Tages, Girard ist gerade einkaufen im Supermarkt, „begann plötzlich alles zu glänzen“. Er hat das Gefühl, seine Arme gehörten nicht mehr zu seinem Körper.

Die Arbeit im Imbiss schlauchte Sebastian Timm, 32. Das viele Stehen, die Mittagszeiten, wenn alle schnell ein Wrap, einen Hafermilchkaffee, eine Salatbowl bestellen. Er beschließt, eine Auszeit zu nehmen, den Winter im Süden zu verbringen, radelt von Baden-Württemberg bis nach Portugal. Abends im Zelt und auf dem Sattel meditiert er viel, verdrängt negative Gedanken, empfindet den Fahrtwind als „positiv“, das Gezwitscher der Vögel, einfach alles. „Nur noch Glück“ spürt er in sich. Ist das jetzt die Erleuchtung? Nach zwei Monaten erreicht er Portugal, dort bekommt er auf dem Fahrrad plötzlich Todesangst, gerät in Panik, halluziniert.

Minutenlang kann Simone Ullmann sich nicht bewegen, ihre Beine zittern

Alle drei, Simone Ullmann, Danial Girard und Sebastian Timm, die mit ihren echten Namen nicht in der Zeitung stehen wollen, hatten keine diagnostizierten psychischen Vorerkrankungen. Sie haben Jobs, Familie, einen großen Freundeskreis, sie fühlten sich gesund, bevor sie anfangen mit Apps, Büchern, Youtube-Videos, auf Retreats zu meditieren, mal allein, mal unter Anleitung.

Was sie eint: Sie haben Psychosen entwickelt, und die Meditation scheint dabei eine Rolle gespielt zu haben.

Für Meditation gibt es keine allgemein anerkannte Definition. Die mehr als 300 bekannten Techniken eint, dass man in die Stille geht, im Gehen, beim Qigong, bei Yogaübungen oder im Schneidersitz, dass man achtsam seine Gedanken beobachtet, sie, im Idealfall, weiterziehen lässt, seine Körperempfindungen scannt, bewusst atmet. Die Meditation, wie wir sie kennen, entstammt den hinduistischen und buddhistischen Kulturkreisen. Das ursprüngliche Ziel ist die Erleuchtung, also die Auflösung des Ichs, das Eingehen ins Nirwana im Buddhismus – im Westen dagegen ist Meditation zu einem Allheilmittel gegen Alltagsbeschwerden geworden. Zu einem Milliardenmarkt.

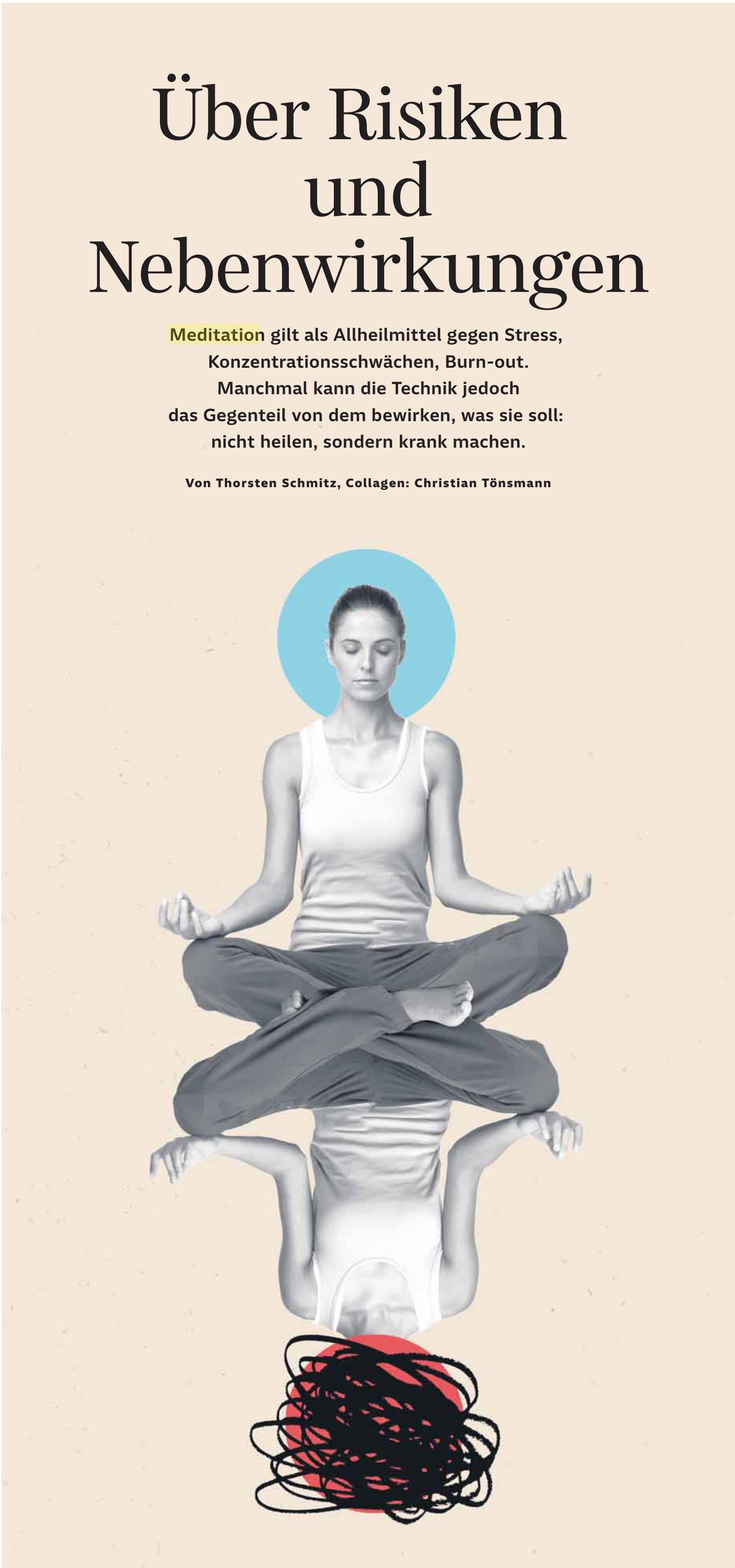
Und zu einem Objekt immer größeren wissenschaftlichen Interesses: In den vergangenen zehn Jahren sind mehr Studien zu Meditation erschienen als in den fünfzig Jahren zuvor, jedes Jahr werden rund tausend wissenschaftliche Publikationen zum Thema „Meditation“ veröffentlicht. Dass aus einer gesellschaftlichen Nischenerscheinung ein Massenphänomen werden konnte, hat einen banalen Grund: Die Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass Meditation wirkt. Wer regelmäßig meditiert, haben Forschende herausgefunden, lebt entspannter, steigert Konzentration, Selbstbewusstsein. Langjährige Meditierende sind weniger gestresst, haben weniger Ängste und Depressionen. Das alles ist bekannt.

Neu ist die Frage: Kann intensive Meditation in manchen Fällen das Gegenteil

Über Risiken und Nebenwirkungen

Meditation gilt als Allheilmittel gegen Stress, Konzentrationsschwächen, Burn-out. Manchmal kann die Technik jedoch das Gegenteil von dem bewirken, was sie soll: nicht heilen, sondern krank machen.

Von Thorsten Schmitz, Collagen: Christian Tönsmann



von dem bewirken, was sie soll? Kann sie also auch krank machen?

Simone Ullmann sitzt im Wohnzimmer ihrer lichtdurchfluteten Penthousewohnung, es gibt frischen Kaffee, sie redet eloquent, kristallklar, ihre Augen sind wach. Als sie im Internet das Wort „Meditation“ googelte, stieß sie immer wieder auf Joe Dispenza, einen sehr erfolgreichen US-amerikanischen Chiropraktiker, der verspricht, durch seine angeleiteten Meditationen könne er Menschen von allen Leiden heilen, egal ob Lähmungen, Schlafstörungen oder sogar Krebs. Sie fand ihn „ziemlich charismatisch und witzig“, sagt aber auch, jetzt, im Nachhinein: „Ob das jetzt richtig ist, was er erklärt, ist noch mal was anderes.“ Auf Instagram folgen ihm 3,2 Millionen Menschen, auf Youtube mehr als eine Million.

Als Dispenza 2019 nach Deutschland kam, buchte sie einen Kurs in der Esslinger Stadthalle, wo er eine längere Meditation anleitete. Das Publikum? Rund 1200 Menschen auf Kongressstühlen, „bunt gemischt“, erinnert sich Ullmann, „viele jüngeren Alters“. Dabei erlebte Ullmann eine Gedankenleere, von der ihr immer alle vorgeschwärmt haben, die selbst meditieren oder über die Effekte von Meditation Bücher schreiben. „Ich dachte also, das ist der Trick: Man muss nur länger meditieren!“ Tatsächlich, sagt sie, wurde sie „fokussierter“, „entspannter“, auch ihre Schlaflosigkeit besserte sich ein wenig.

Ullmann möchte nach dem eintägigen Meditationsretreat in Esslingen einen längeren buchen, aber wegen der Pandemie muss sie warten. Im Sommer 2022 dann endlich kann sie zusammen mit einer guten Freundin nach London fliegen, auf ein sechstägiges Dispenza-Retreat, fast 3000 Dollar kostet der Kurs.

Zusammen mit 2500 anderen meditiert sie in einer Halle, wo sie gleich am ersten Tag nach mehrstündigen Meditationen das Blitz-Erlebnis hatte. Minutenlang kann sie sich nicht bewegen an diesem ersten Tag, ihre Beine zittern, sie hat das Gefühl, „wahnsinnig viel Blut“ werde in ihren Kopf gepumpt.

Willoughby Britton hatte das Gefühl, ihr Körper löse sich auf, dass sie schwebte

„Ich wollte da raus“, sagt sie heute. Und dennoch meditiert sie am zweiten Tag weiter, einmal sogar vier Stunden und zwanzig Minuten, durchgehend, mal im Sitzen, mal im Liegen, um sie herum nicken viele ein, Ullmann ist hellwach. Sie fragt eine Supervisorin, erzählt ihr, wie sie sich fühlt. Die sagt, alles okay, das sei eine „gute Erfahrung“, dennoch setzt sie sich beim Meditieren neben Ullmann. Nachts schläft sie kaum. Sie fühlt sich überdreht, links und rechts in der Halle schnarchen manche, die beim Meditieren eingeschlafen sind, aber Simone Ullmann ist hellwach.

Was sie erlebt hat, ist mittlerweile wissenschaftlich erforscht, in Teilen zumindest. Weltweit gilt Willoughby Britton als eine der führenden Expertinnen für Meditationsprobleme, auch mit dem Dalai Lama hat sie sich schon getroffen. Die US-amerikanische Psychologin, 51, lehrt und forscht an der Brown University in Providence, Rhode Island. Monatelang versucht man sie zu erreichen, dann, endlich, hat sie eine Stunde Zeit.

Im Videocall sieht man sie in ihrem hellen Arbeitszimmer sitzen, hinter ihr Bücherregale, ein Kamin. Nachher wird sie einen jungen Mann sprechen, der verstört aus einem Meditationsretreat zurückgekehrt ist.

Britton selbst hat als Zwanzigjährige angefangen zu meditieren, damals hatte sie der Suizid einer Freundin in eine tiefe Krise gestürzt. Ihr Vater empfahl ihr ein Meditationsbuch des Kaliforniers Jack Kornfield, der in Klöstern Thailands, Indiens und Burmas zum buddhistischen Mönch ausgebildet wurde und seit 1974 international Meditation lehrt. Sie las es und stellte fest: Meditation hilft. So gut, dass sie immer mehr meditierte, bis sich auch bei ihr, wie bei manchen Menschen, die die Praxis so intensiv betreiben, Erlebnisse von Dissoziationen bemerkbar machten: Sie hatte das Gefühl, ihr Körper löse sich auf, dass sie schwebte, dass sie hinter ihre Augen schauen könne. Und sie war ständig aufgedreht, schlief kaum, so wie es Simone Ullmann auch erlebt hatte.

Im Rahmen ihrer Doktorarbeit an der University of Arizona führte Britton Mitte der 2000er-Jahre eine Studie im Schlaflabor durch, um nachzuweisen, wie sich regelmäßige Meditation auf die Schlafqualität auswirkt. Die vorherrschende Ansicht damals war: Meditation verhilft Menschen zu besserem Schlaf. Doch die meisten Studien stützten sich auf Selbstauskünfte.

Britton war eine der ersten Forscherinnen auf ihrem Gebiet, die ihre Probanden über Nacht ins Labor holte und deren Ge-

► Fortsetzung nächste Seite

► Fortsetzung von Seite 11

hirmnströme, Augenbewegungen und Muskelspannungen maß. Zweihundert Nächte lang sammelte sie Daten. Ihre zwölf Probanden bestätigten, was als Konsens galt: Sie schliefen besser, nachdem sie begonnen hatten, an fünf Tagen in der Woche zu meditieren. Die Daten schienen die Aussage für die Gruppe zu bestätigen, die weniger als dreißig Minuten pro Tag meditierte. Wer kurz meditiert, sagt Britton im Videogespräch, hat einen gesunden Tiefschlaf.

Allerdings zeigte die Studie auch, dass jene Probanden, die länger als eine halbe Stunde meditierten, weniger tief schliefen und nachts häufiger aufwachten, ihre Gehirne seien erregter. 2007 schrieb Britton ihre Ergebnisse in ihrer Doktorarbeit in klinischer Psychologie über ihre Ergebnisse – und war selbst überrascht, dass die Praxis, die als Allheilmittel für Entspannung und Stressabbau gilt, tatsächlich manchen Meditierenden den Schlaf raubt.

Ein Jahr vorher schon, Britton war gerade auf einem zehntägigen Vipassana-Retreat, erzählte sie ihrer Meditationslehrerin von ihren Ergebnissen aus dem Schlaflabor „Warum“, fragte die Lehrerin, „glaubt ihr Psychologen denn immer, dass Meditation reine Entspannung sei?“ Jeder wisse schließlich, dass Meditation auch zu Schlafstörungen führen könne.

Wobei – fast eine halbe Stunde lange durfte sie dem Dalai Lama die Erkenntnisse aus ihrer Studie vortragen, vor sechs Jahren war das, was für eine Ehre, dachte sie. Heute erinnert sie sich eher ungern an diese Begegnung, die auf Youtube abrufbar ist. Man sieht sie, wie sie hoch konzentriert und zügig all die Erkenntnisse aus der Studie vorträgt, sie zitiert Passagen, die meiste Zeit aber redet sie frei, schaut dem Dalai Lama in die Augen. Sie berichtet von „unsern klügsten und besten“ Meditationslehrern, von denen einige bis zu drei Jahre lang beeinträchtigt waren in ihrem Alltag, so stark waren die Meditationsnebenwirkungen.

Ab und zu wird sie vom Dalai Lama unterbrochen. Er hakt nach, kommentiert, aber was Britton vor allem irritiert hat: dass der Dalai Lama gelacht hat. Die Menschen, von denen sie berichtet, praktizieren einfach nicht richtig Meditation, verstünden das Konzept nicht, hätten keine ausreichende buddhistische Ausbildung. Im Video wirkt sie, als fiele es ihr schwer, die Reaktion des Dalai Lama einzuordnen, der übrigens immer lacht, wenn er redet.

Brittons Studien und Erkenntnisse werden nicht überall geschätzt. Sie wird sogar angefeindet, bekommt Hunderte Mails jedes Jahr von Meditationszentren, Lehrenden, Meditierenden, Menschen, die ihr vorwerfen, sie verzerre, sie sei keine professionelle Forscherin, sie liege falsch, sie sei schrecklich, böse. Sogar mit Klagen wurde ihr schon gedroht. Ein renommierter Kollege aus Deutschland, den man später noch treffen wird, sagt dagegen, es sei wichtig, sich die genauen Zahlen anzuschauen.

Willoughby Britton sagt, wissenschaftlich betrachtet könne man intensive Meditation auch als eine Form der kortikalen Erregung betrachten, jener Hirnregion, die Sehen, Lesen, Hören, Sprechen, Denken steuert. Zu viel Meditation habe für diese Hirnregion dann fast den Stimulierungseffekt einer Droge. Sie zieht einen Vergleich: Viele Menschen konsumierten Kaffee, Amphetamine, Ritalin oder gar Kokain, um ihre Aufmerksamkeit oder Wachsamkeit zu steigern. Man könne sich besser konzentrieren, wenn man diese Stimulanzien einnimmt. „Aber wenn man zu viel nimmt, bekommt man Angst, Panik und Schlaflosigkeit. Und in manchen Fällen wahrscheinlich auch Psychosen, wenn man genug nimmt.“ Bei Meditation sei es ähnlich: „Je höher die Dosis, desto wahrscheinlicher sind Schwierigkeiten.“

Die gemeinnützige Organisation Cheetah House ist seit 2013 eine Online-Einrichtung für Menschen, die nach Meditationen Ängste, Retraumatisierungen und Hypersensibilitäten entwickelt haben. Menschen aus aller Welt wenden sich an Britton und deren Team. Und oft glichen sich die Erfahrungen, sagt Britton. Wenn Meditation lange Zeit entspannend oder beruhigend war und sie dann plötzlich Ängste entwickeln, unruhig würden, Schlafprobleme entwickelten, fingen sie oft an, mehr zu meditieren, um sich mehr zu beruhigen. „Dann wird es natürlich schlimmer. Und so werden sie ängstlicher, also meditieren sie mehr.“ Und dann, das beobachtet Britton bei den 150 Menschen, die sie und ihr Team vom Cheetah House jeden Monat kontaktieren, beginne der Teufelskreis.

So ähnlich war es auch bei Simone Ullmann, der erfolgreichen Geschäftsführerin auf dem Retreat in London. Am letzten Tag des Retreats kroch die Angst in ihr hoch, ganz plötzlich ist sie sich sicher, sie werde auf dem Rückflug abstürzen. Sie bucht den Flug um, ruft den Vater ihres Sohnes an, von dem sie getrennt lebt, bittet ihn, für den Elfjährigen zu sorgen, wenn sie sterbe. Zurück in Deutschland bleibt Ullmann wach, in der Nacht glaubt sie, ihr Vater sei gestorben, um vier Uhr früh ruft sie ihren Bruder an, sagt ihm, auch sie werde sterben. „Ich war wirklich im Delirium“, sagt sie heute.

Dennoch fährt sie in den Urlaub, ein paar Tage nach ihrer Rückkehr aus London, zusammen mit ihrem neuen Partner und ihrem elfjährigen Sohn nach Mecklenburg-Vorpommern. Ullmann schläft dort höchstens zwei Stunden am Stück, glaubt, dass jemand ins Ferienhaus eingedrungen sei, dass sie vergewaltigt wird. Ihr Partner besorgt ein Beruhigungsmedikament, sie brechen den Urlaub ab. Ein Psychiater diagnostiziert eine „Angst-Glück-Psychose“ bei ihr, die kenne man von Menschen, die aus indischen Ashrams zurückkehren, deshalb heiße diese Psychose auch „Indian Disease“.

Bei dieser Art der Psychose, lernt Ullmann, die vorher nie psychisch krank war, Digital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München
Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de

könnten Gefühle der Angst und des Glücks extreme Formen annehmen, von panischer Angst bis zur Ekstase. Der Psychiater verschreibt ihr ein Antipsychotikum, aber Ullmann traut sich nicht, es einzunehmen, weil die möglichen Nebenwirkungen auf der Packungsbeilage, sagt sie, für sie damals „so gruselig“ geklungen hätten. Erhöhter Cholesterinspiegel, erhöhte Blutfettwerte, Schwindel, Symptome der Parkinsonschen Krankheit, Bewegungsstörungen, Wassereinlagerungen.

Beim Meditieren, sagt Psychologe Ulrich Ott, könnten Traumata aufsteigen

Sie ist verängstigt, verunsichert, hat Halluzinationen, manchmal ein paar Stunden lang, „ich war grunderschöpft“. Noch immer schläft sie kaum. Mit Glück und Beziehungen finden sie und ihr Partner einen Platz in einer psychiatrischen Klinik. Drei Monate lang bleibt sie dort. Dem Psychiater, der sie in der Klinik betreut, habe Sorge bereitet, sagt Ullmann heute, dass sie Flugzeugabstürze und Vergewaltigungen halluziniert – wegen möglicher Selbstgefährdung kommt sie in den geschlossenen Bereich. Diese Zeit sei für sie „mit Abstand das Schlimmste“ gewesen, „das war der Horror. Es war schrecklich, eingesperrt und fremdbestimmt zu sein“. Ihr Zimmer wird kameraüberwacht, die Fenster haben keine Griffe, sie kann sie also nicht öffnen, sie darf nicht im Gemeinschaftsraum essen, nur eine Stunde am Tag darf sie raus in den Hof der Klinik.

Ihre Tage sind angefüllt mit Psychotherapie und Ergotherapie, ein Handy ist nur stundenweise erlaubt. Die Ärzte begründen gegenüber Ullmann die Isolation mit der Befürchtung, dass sie sich etwas antun könne. Als ihr elfjähriger Sohn zu Besuch kommt, wollen sie ihr erst nicht erlauben,

ihn zu umarmen. Sie protestiert, dann darf sie ihren Sohn doch berühren, aber nur im Beisein seines Vaters.

Willoughby Britton gilt weltweit als die Expertin auf dem Gebiet unerwünschter Wirkungen von Meditation. Sie und ihr Team haben insgesamt 59 Symptome zusammengetragen, die der allgemeinen Auffassung widersprechen, Meditation tue ausschließlich Gutes. Sie könne Schlaflosigkeit hervorrufen, Panikattacken, Halluzinationen, Angst, Dissoziation, traumatische Flashbacks, Depersonalisierung, Manien, psychotische Episoden mit Wahnvorstellungen. In einer zehnjährigen Langzeitstudie konnte Britton nachweisen, dass etwa jeder zehnte Meditierende eine oder mehrere dieser 59 Nebenwirkungen entwickelt. Die betroffenen Personen empfanden sich als im Alltag stark eingeschränkt, bei manchen hielten die Nebenwirkungen mindestens einen Monat lang an.

Viele ihrer Patientinnen und Patienten, sagt Britton, lange, blonde Haare, rauchige Stimme, kämen von Meditationsretreats, andere hätten zu Hause meditiert. Oft berichteten ihr Meditierende, dass sie von den Retreat-Leitenden für ihre Krise selbst verantwortlich gemacht würden: „Sie haben es nicht richtig gemacht, Sie waren nicht ausreichend vorbereitet“, werde den Meditierenden einge-redet, sagt Britton im Videocall.

Habe ich einfach nur Pech gehabt? Oder habe ich etwas falsch gemacht? Das hat sich auch Daniel Girard gefragt. Im Nachhinein sagt der Informatiker in einem Bahnhofscafé im tiefsten Süden Deutschlands, sei man natürlich immer schlauer. War das richtig, allein Videos des Gurus anzuschauen, allein zu meditieren? Zum Gespräch hat Girard sein Laptop mitgebracht, er bestellt sich einen Pfefferminztee, den er die kommenden zwei Stunden nicht anrührt.

Unkontrolliertes Zucken und Schütteln, Lichterlebnisse, starke Energien, all das, sagt Girard, habe er am eigenen Leib gespürt. Man könne von der Meditation, ver-schüttet werden, wenn man nicht die nötige Führung hat“, sagt Girard. „Zum Glück“, sagt er, sei ihm die Psychiatrie erspart geblieben. Mehrstündige Gespräche mit den Psychologen Ulrich Ott und Liane Hofmann hätten ihm geholfen, sich zu erden. Geholfen habe ihm auch ein mehrwöchi-

ger Yogakurs. Er kann der Erschütterung sogar etwas Positives abgewinnen, sagt, diese „schwierige Phasen“ seien eine „existenzielle Herausforderung“ für ihn gewesen, aber sie hätten ihm geholfen, sich selbst besser zu verstehen.

Alles hatte damit angefangen, dass Girard Unsicherheiten ablegen wollte, die ihn sein Leben lang begleitet hatten, er wollte zum Beispiel selbstsicherer auftreten. Er stieß auf die Internetseite eines Persönlichkeitscoaches, befolgte dessen Tipps, begann zu meditieren, las den Weltbestseller von Eckhart Tolle über spirituelle Erleuchtung, der einem das „Leben im Jetzt“ rät.

Wenn er nicht arbeitete, ging Girard in die Natur, versuchte, nicht an die Dinge zu denken, die er noch zu erledigen hatte, und nicht an die Dinge, die ihn geärgert hatten. Er stand vor einem Baum und versuchte, den Baum auf sich wirken zu lassen. „Verstehen Sie, was ich meine?“, fragt er.

Eines Morgens dann, vor zwei Jahren, nach einer langen Geburtstagsparty und wenig Schlaf, wacht er auf „und alles war anders“. Er nimmt die Realität detaillierter wahr, alles hat eine „hohe Frequenz“, er verspürt „eine Art Brain Fog“ und rasende, desorientierende Gedanken im Kopf. Ist es ein Gehirnschlag? Zusammen mit seiner Partnerin beschließt er, die Notaufnahme eines Krankenhauses aufzusuchen. Dort untersuchen sie ihn und stellen fest: Alles okay. Aber er weiß: Es ist nicht okay.

Zu Hause stößt Girard auf die Internetseite von Ulrich Ott und Liane Hofmann, beide Psychologen, die eine Beratungsstelle betreiben für Menschen in spirituellen Krisen. Im Videocall schildert Girard ihnen, was los ist mit ihm. Das Gespräch empfindet er als „sehr aufschlussreich“. Ott und Hofmann hören ihm zu, sagen, sie kennen viele Menschen mit solchen Erfahrungen. Wichtig sei jetzt, sagen sie ihm, „die Beruhigung“. Sie empfehlen ihm, einen Yogalehrer aufzusuchen.

Ulrich Ott, 58, kann sich noch gut erinnern an die Gespräche, die er zusammen mit seiner Kollegin mit Daniel Girard geführt hat. Beide empfanden Girard als verunsichert, „zugleich aber manchmal auch als verwirrt und manchmal als klar“. Ott sitzt in seinem Büro vor dem Computer, durchs geöffnete Fenster hat man einen Blick auf die Bäume des Campus. Der

Psychologe, lockige Haare, Nickelbrille, Kinnbart, arbeitet am „Bender Institute of Neuroimaging und ist Leiter der Arbeitsgruppe „Veränderte Bewusstseinszustände und Meditationsforschung“ an der Gießener Justus-Liebig-Universität. Er forscht zu Meditation und Atemtechniken und auch zu spirituellen Krisen und unerwünschten Nebenwirkungen von Meditation.

In den Gesprächen mit Girard hatten sie den Eindruck gewonnen, dass Meditation für ihn sinnvoll wäre, allerdings nicht allein vor Youtube. Wichtig sei bei ihm die „Normalisierung“ der Erfahrung, die „Erdung“. Meistens, sagten sie Girard, klängen die „Symptome“ relativ schnell wieder ab. Sie empfahlen ihm, Yoga zu praktizieren, um den Kontakt mit seinem Körper zu verbessern, gerade in seinem Fall sei das angebracht, weil die Meditationsclips des indischen Gurus Sadhguru die Identifikation mit dem Körper stark infrage gestellt hatten („Du bist nicht dieser Körper, du bist nicht einmal dieser Geist“). Seine Meditationspraxis müsse er von Grund auf neu aufbauen, rieten ihm die beiden Psychologen. Ein Haus, hatten sie ihm gesagt, baue man ja auch nicht vom Dach aus, „sondern man baut ein Fundament“.

Schon als Teenager hatte sich Ulrich Ott für Meditation interessiert, ist nach dem Abitur „ganz in die Yogaszene eingetaucht. Da muss man viel ertragen, was nicht wissenschaftlich solide ist“. Ott nahm sich vor, Yoga, Psychologie und Meditation zu erforschen, „um wissenschaftliche Erklärungsmodelle zu finden“.

Bei einem von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Projekt haben er und sein Team von 2016 bis 2019 untersucht, welche Schwierigkeiten bei rund 100 Menschen während der Meditation aufgetreten sind und unter welchen Bedingungen. Motiviert dazu hatte ihn eine Begegnung mit Willoughby Britton, die er ein paar Jahre zuvor auf einer Sommertagung in den USA kennengelernt hatte. Britton hatte ihm und ein paar anderen Forschenden am Rande von ihrer Studie über Menschen in den USA berichtet, die in spirituelle Krisen geraten waren. Die beiden verabredeten daraufhin, dass Ott eine Studie über Menschen in Europa starten würde, die nach Meditationen in psychische Krisen geraten sind.

Es zeichnet sich ab, sagt Ott, dass die Ergebnisse in vielen Punkten übereinstimmen. Menschen mit Traumata etwa, sagt Ott, seien im Alltag durch Beruf und Familie oft so abgelenkt, dass sie davon kaum belastet würden. Der Alltag wirkt quasi als Puffer. Wer meditiere, richte dagegen die ganze Aufmerksamkeit nach innen und senke damit die Schwelle, dass traumatische Erfahrungen aufsteigen könnten. Für manche sei das so überwältigend, dass eine psychotherapeutische Begleitung nötig werde. Meditation, sagt Ott, der selbst seit Jahrzehnten meditiert, „ist kein Universalheilmittel“.

Sind unerwünschte Nebenwirkungen nach Meditationen eigentlich nur ein Phänomen, das die Menschen im Westen betrifft? Oder gibt es diese auch in China, Thailand, Indien, Laos, wo Meditation ja Teil des Alltags ist? Ott öffnet auf seinem Uni-Computer die Website PubMed, eine der größten frei zugänglichen Datenbanken, auf der man sich über den Forschungsstand zu einem Thema informieren kann. Sofort findet er zwei Studien, die psychotische Reaktionen von Asiaten nach einer Qigong-Praxis und nach Zen-Meditationen beschreiben, „was belegt“, sagt Ott, „dass auch Einheimische von den Nebenwirkungen betroffen sein können“. Dennoch, fügt er hinzu, sei das Risiko „bei einer kulturellen Einbettung vermutlich geringer“.

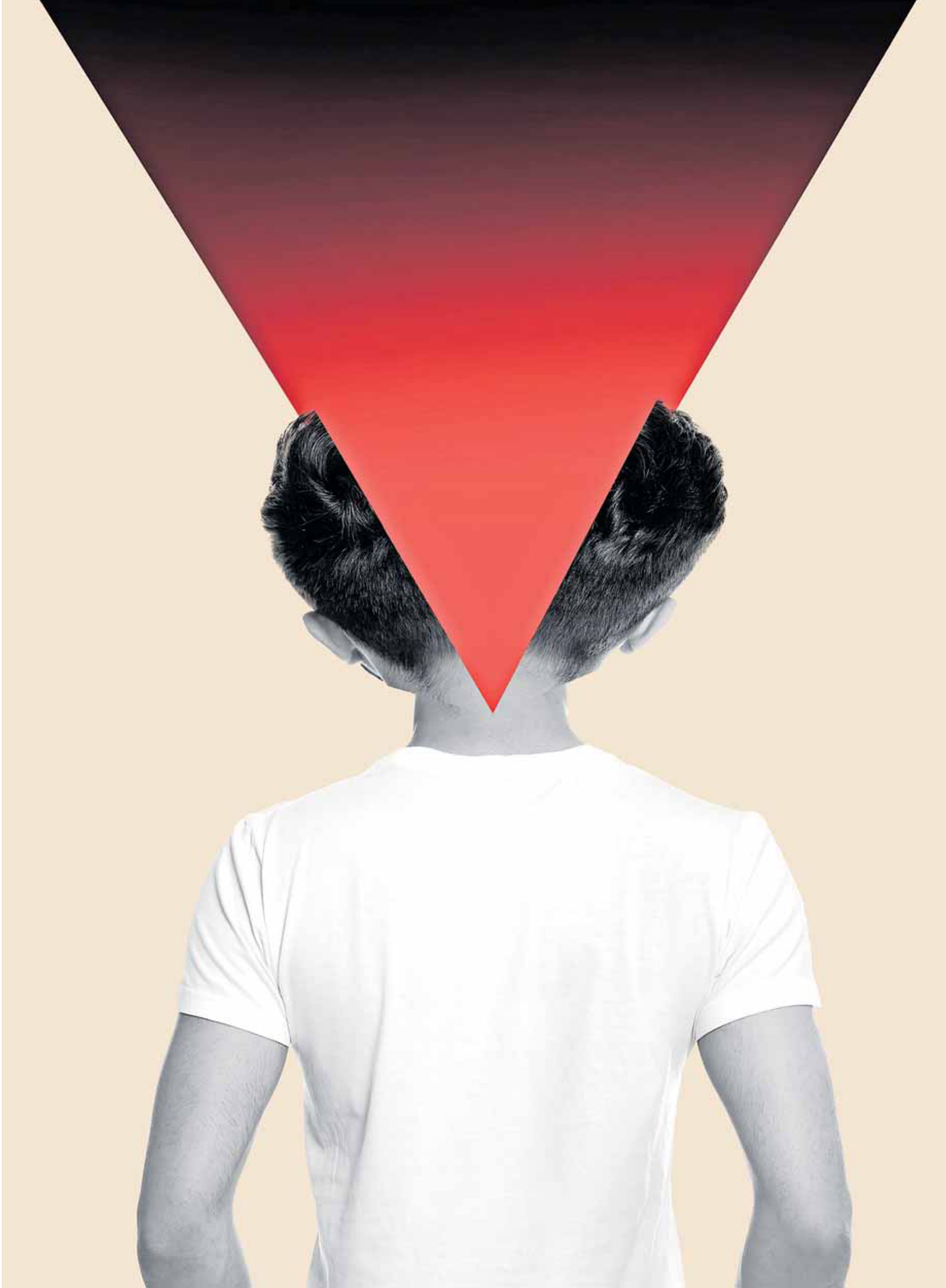
Heute versuchen viele Menschen, sich mit Meditation selbst zu heilen

Aber was genau passiert im Gehirn, wenn man meditiert? Und was genau ist bei Daniel Girard passiert, dass Meditation bei ihm kurzzeitig eine Depersonalisationsstörung ausgelöst hat, also eine Art Selbstentfremdung, bei der ein Mensch kurzfristig das Bewusstsein verliert, wer er ist?

In der Uni Gießen verfügen Ott und sein Team über einen Kernspintomografen, sie haben herausgefunden: Wer meditiert, trainiert sein Gehirn wie einen Muskel, tut ihm also erst einmal Gutes. Auf den Aufnahmen des Kernspintomografen haben sie bei den Gehirnen von Meditierenden erkennen können, dass bei der Fokussierung auf die eigene Atmung – zentraler Bestandteil der meisten Meditationstechniken – die Hirnareale aktiviert werden, die für Aufmerksamkeit zuständig sind.

Zudem haben sie beobachten können, dass der anteriore cinguläre Cortex beim Meditieren aktiviert wurde, eine Region im vorderen Bereich des Gehirns, die unter anderem dafür sorgt, dass Störungen und Ablenkungen ausgeblendet werden. Eine weitverbreitete mögliche Störung beim Meditieren ist etwa, dass man in Gedanken abdriftet. Durchs Meditieren, sagt Ott, „werden die Landkarten im Gehirn feiner“.

Hirnareale, die mit Körperempfindungen zu tun haben, also der somatosensorische Cortex und der insuläre Cortex, wurden aktiviert. Bei Menschen, die bereits länger über einen bestimmten Zeitraum meditiert haben, konnten Ulrich Ott und sein Team erkennen, dass diese Areal größer geworden sind und die Dichte der synaptischen Verbindungen zugenommen hat, also jener Verbindungen, über die Nervenzellen in unseren Gehirnen miteinander



kommunizieren können. Auch Regionen, die beim Mitfühlen aktiv sind, werden beim Meditieren gestärkt. So weit die Vorzüge. „Man sollte aber klar sagen“, sagt Ott: „Meditation kann nicht alles heilen!“ Seiner Erfahrung nach kommen heute viel mehr Leute mit psychischen Störungen in die Meditationszentren als früher. Angeregt durch die vielen positiven Berichte in den Medien gingen viele Menschen nicht mehr zur Psychologin, sondern versuchten, sich durch Meditation selbst zu heilen. Oder, wie Danial Girard, ihr Bewusstsein auf eigene Faust zu erweitern. Aber weshalb tauchen bei einigen wenigen psychische Probleme beim Meditieren auf – und bei sehr vielen nicht? Kann es sein, dass schon zuvor vorhandene psychische Probleme an die Oberfläche kommen?

In Freiburg sitzt Deutschlands einzige Anlaufstelle für spirituelle Krisen

„Das ist eine wirklich schwierige Frage, denn woher soll jemand wissen, ob er ein psychisches Problem hat?“, sagt Ott. Bei vielen Retreats müsse man lediglich ein Formular ausfüllen und angeben, ob man jemals bewusst psychische Probleme hatte oder Drogen missbraucht hat oder nicht. „Und wenn Sie nie ein psychisches Problem hatten und nie Drogen genommen haben, sagen Sie natürlich Nein und Nein und gehen hinein.“ Manche Menschen gingen mit naiven Vorstellungen in mehrtägige Retreats, wo sie dann „im eigenen Saft brodeln“. Selbst er, als Psychologe, mit intakter Ich-Struktur, „komme in einem zehntägigen Vipassana-Schweigeretreat an meine Grenzen, da wird brutalst aufgeräumt im Keller, da kommen die Leichen zum Vorschein“. Solche Retreats würden mitunter mit einer Auszeit, mit Urlaub verwechselt, „Ich tue mir mal was Gutes“, dabei sei man dort „plötzlich allein mit sich“, und Traumata, die im Alltagsstress gekonnt verdrängt werden, könnten hochkommen. Eine der häufigsten Erfahrungen, berichteten ihm Betroffene, sei das Auftauchen belastender Erinnerungen aus der Vergangenheit. „Wenn Sie dann da sitzen und machen die Augen zu, da haben Sie Kino, und zwar von innen her, da kommen die ganzen Bilder.“ Ott's Kollegin Liane Hofmann, 57, meditiert selbst seit Jahrzehnten. Sie sitzt in ihrem Büro, vor sich eine Tasse Tee, in einem unscheinbaren Bürogebäude in Freiburg, das Deutschlands erste und bislang einzige Anlaufstelle für Menschen beherbergt, die durch Meditation in eine Krise geraten sind – hier rief Dernier damals an. Das Beratungsangebot gehört zum Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene (IGPP), einem mit privaten Mitteln geförderten gemeinnützigen Verein, der seit 1950 interdisziplinäre Forschung durchführt, zurzeit sind dort 15 wissenschaftliche Mitarbeitende beschäftigt. Die Bibliothek des IGPP ist eingegliedert in die Universitätsbibliothek Freiburg, außerdem besteht eine Kooperation mit dem Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen. Die Beratung für Menschen in spirituellen Krisen ist ein kostenloser Service, für den es „sehr großen Bedarf“ gebe, sagt Hofmann. In jüngster Zeit seien es oft auch jüngere Leute, die sich bei ihr meldeten, die im Alleingang mit Youtube-Anleitungen meditierten. Jene, die sich noch in einer Übergangsphase im Leben befinden, die studieren, deren Persönlichkeit noch nicht gefestigt sei, „die stoßen dann auf diese Praktiken, die als Selbstoptimierung vermarktet werden mit Sätzen wie ‚Das macht dich schlauer, kreativer, glücklicher‘“.

Immer wieder meldeten sich beim Beratungstelefon Menschen, die ein „ganzes Sammelsurium an psychospirituellen Methoden“ praktiziert hätten, holotropes Atmen, eine Art Hyperventilation, mehrtägige Vipassana-Meditation, Mantrasingen. Anfangs hätten diese Menschen „positive“ und „freudvolle Zustände“ erfahren, die dann aber manchmal ins Gegenteil umgeschlagen seien.

Wie bei Sebastian Timm. Er war Betriebselektroniker, aber der Job füllte ihn nicht aus, zu 6d schien ihm der Alltag. Lieber wollte er sich „kulinarisch weiterbilden“, neue Gerichte kochen, und wer weiß, daraus einen Beruf machen. Ein paar Jahre später hatten er und seine Mutter die Idee, einen vegetarischen Imbiss zu eröffnen, der „super lief“. Die Selbstständigkeit in einer Kleinstadt in Süddeutschland gefiel Timm, aber sie kostete auch viel Energie. Er hatte Geld angespart, flog nach Indien, wo ein Bekannter ein Yogaretreat betreibt. Das Yoga empfand er als „befreiend“, beim Meditieren schließt er die Augen, verfolgt „achtsam“ seinen Atem und seine Gedanken, „das hat eine innerliche Ruhe in mir ausgelöst, wo ich gedacht habe, hey, das passt“.

Das tropische Wetter, das indische Essen, die halsbrecherischen Rikschafahrten, die zuvorkommenden Inden, all das war für Timm „eine komplett andere Welt“, verglichen mit der, in der er bislang gelebt hatte. Seine braunen Augen leuchten, wenn er in einem Berliner Café von Indien erzählt. Er besucht gerade Freunde hier.

Die Meditationen helfen ihm, „das war befreiend, das hat eine innerliche Ruhe in mir ausgelöst“. Meditation und Yoga haben ihm auch durch die Corona-Pandemie geholfen, in der sie den Imbiss zeitweise DIdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de



nicht betreiben konnten. Er war arbeitssuchend, hatte sich von der Freundin getrennt, er stellte sich die Frage nach dem Sinn des Lebens. „Ich bin immer mehr ins Achtsame geraten“, sagt er. Hört Podcasts, in denen von „guten“ und „bösen“ Wolken die Rede ist, achtsamkeitsbasierte Meditation ist, grob gesagt, eine Form der säkularen Meditation, bei der man Körperempfindungen wahrnimmt, im Moment in sich hineinhorcht, ohne sich ständig zu bewerten. Nach einem anstrengenden Imbissommer radelt er wochenlang durch Deutschland, Frankreich, Spanien. Taucht auch nur ein Anflug von Schwermut auf, zum Beispiel, weil er seine Freude mit niemandem teilen kann, sagt er sich: Ich kann machen, was ich möchte, „ich bin frei“. Bis er nur noch Glück in sich spürt, so erzählt er es heute, so stark, dass es ihm plötzlich Angst macht. Ist das noch normal, fragt er sich. Die Euphorie, die Sebastian Timm auf dem Fahrrad empfindet, weicht nach fast zwei Monaten völligen Glücks plötzlich einer Angst, die er bis dahin noch nie in seinem Leben empfunden hat. In Portugal, an der Algarve, bucht er ein Hotelzimmer, Panik erfasst ihn, alles wirkt grell, wie elektrisiert, sein Herz rast, er weint, läuft barfuß durch die Stadt, isst mit den Händen das Buffetessen im Hotel. In einer Apotheke bittet er um ein Beruhigungsmittel, doch die Tabletten helfen nicht wirklich. Er ruft seinen Bruder in Deutschland an, sagt, er habe Todesangst. In Portugal hat er das Gefühl, „durchzudrehen“, so beschreibt er es selbst im Café. Er sehnt sich nach seiner Familie, will zurück nach Deutschland. Er begreift nicht, was mit ihm passiert, schafft es aber, nach drei Tagen einen Rückflug zu buchen. Sein Bruder redet mit ihm am Telefon, bis das Flugzeug abhebt. Wie er es nach Hause geschafft hat, erfüllt von Todesangst, ist Sebastian Timm bis heute ein Rätsel. In Deutschland wird er für vier Wochen in die Psychiatrie eingewiesen, Diagnose: schizoaffective Störung mit Wahnvorstellungen und Halluzinationen. Dort bekommt er Psychopharmaka, die ihn zurückholen in die ihm vertraute Welt. Vielleicht, fragt er sich manchmal und schaut aus den Caféfenstern auf die Passanten,

„habe ich es übertrieben. Aber ich hatte einfach auch keinen, der mich angeleitet hat“. Sebastian Timm, Danial Girard, Simone Ullmann haben alle ähnliche Erfahrungen gemacht, Meditation, das zeigen ihre einzelnen Fälle, kann Meditierende auch heimsuchen. Aber wie oft – oder selten – kommt das vor? Diese Frage stellt man am besten Kerem Böge, 33, Professor an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Berliner Charité. Zusammen mit einem Team aus Forschenden hat er eine wissenschaftliche Arbeit zur Häufigkeit unerwünschter Wirkungen von Meditation publiziert, die eine der größten internationalen Studien zu diesem jungen Forschungsfeld darstellt. Dafür wurden beispielsweise Meditationsretreats und auch psychiatrische Behandlungszentren angeschrieben und so weltweit mehr als 1370 Meditierende erreicht. Seine erste Antwortmail auf eine Gesprächsanfrage liest sich wie ein Zögern. Differenzierung sei ihm wichtig, sagt er, sehr wichtig. Böge leitet den Forschungsbereich Psychotische Störungen an der Charité und lehrt als Gastprofessor für Klinische Psychologie an der Medizinischen Hochschule Brandenburg. Er nimmt sich dann zwei Stunden in einem ruhigen Café in Neukölln.

Zum Gespräch hat Böge die Ergebnisse der Querschnittstudie mitgebracht und stellt sie in einem Kontext dar: 22 Prozent derjenigen, die an seiner Studie teilnahmen, gaben an, unangenehme Effekte der Meditation erlebt zu haben. 13 Prozent berichteten gar von moderaten bis extrem unerwünschten Erfahrungen, die andauerten, eine Behandlung oder Krankenhausaufenthalte notwendig machten. Unangenehme Erfahrungen mit der Meditation traten häufiger bei Teilnehmenden auf, die schon einmal eine psychische Erkrankung hatten. Nun muss man einräumen, dass die Studie nicht repräsentativ ist. Menschen nahmen teil, weil sie Lust dazu hatten. Von den mehr als 11 000, die sich anfangs gemeldet hatten, konnten letztlich nur Angaben von rund 1400 ausgewertet werden. Es muss also nicht so sein, dass 22 Prozent aller Meditierenden unerwünschte Erfahrungen

machen. Dennoch zeigt die Studie unmissverständlich: „Die Vorstellung, Meditation tut nur gut“, sagt Böge, schwarzer Vollbart, braune leuchtende Augen, „kann nicht gehalten werden.“ Andererseits dürfe man verschiedene Tatsachen „nicht in einen Topf werfen“: Es ist etwas anderes, wenn etwa Menschen nach einer Meditation weinen oder aber wenn sie im schlimmsten Fall in eine Psychiatrie eingeliefert werden. Es gebe „eine breite Forschungsevidenz hinsichtlich der positiven Effekte von achtsamkeitsbasierten Verfahren, wie Meditation bei unterschiedlichen psychischen Erkrankungen“. Auch wenn ein Effekt der Meditation kurzzeitig unangenehm oder emotional aufwühlend sein könne, seien diese meist vorübergehende Zustände, „die langfristig auch als befreiend und transformativ erlebt werden“. Wird Meditation im Westen vielleicht oft missverstanden?

Aufwühlende Effekte der Meditation, sagt Kerem Böge, könnten auch befreiend sein

Böge sagt, dass mit Achtsamkeit und Meditation häufig „rasche Stresslinderung und Entspannung oder auch ein endlos erhellender Zustand“ verbunden werde. Diese Vorstellung möge viele Menschen dazu motivieren, selbst zu meditieren. Das könne auch ein Risiko sein. Achtsamkeit sei „weder rein gut oder nur schlecht“. In Momenten der Ruhe, des Innehaltens, könnten eine Vielzahl von Gefühlen und Gedanken in den Fokus kommen. Eine Überforderung mit dem Erleben entstehe dann, „wenn kein sicheres oder angepasstes therapeutisches Umfeld gegeben ist, welches die Person auffangen kann“. Dann schließt er die Studienergebnisse auf, und

schon verlieren die 22 Prozent an Dramatik. Böge und sein Team haben die 22 Prozent unangenehmen bis negativen Erfahrungen noch einmal heruntergebrochen: 8,9 Prozent gaben an, die negativen Erfahrungen nach der Meditation seien „mild“ und temporär, 8,8 Prozent sagten „moderat“ und „aufwühlend“, 3,1 Prozent „schwer“, 0,9 Prozent „sehr schwer“ und 0,2 Prozent „extrem schwer“, was die Einlieferung ins Krankenhaus oder in eine Psychiatrie zur Folge hat. Bei nur drei Menschen von 1370 Befragten führte die Meditation am Ende zur Hospitalisierung. Was die Querschnittstudie auch zeige: „Dass bei Menschen, die eine psychische Erkrankung haben, die Vulnerabilität erhöht ist, eine unangenehme Erfahrung beim Meditieren oder danach zu haben.“ Aber was genau passiert im Gehirn bei Menschen mit psychotischen Störungen, die durch Meditationen ausgelöst wurden? „Bei solchen Erklärungsversuchen sollten wir schon demütig sein“, sagt Kerem Böge, „das ist nicht bis ins letzte Detail verstanden.“ Psychische Erkrankungen seien nicht komplett dechiffriert. Was man wisse, vereinfacht gesagt, sei eben, dass durch Meditationen gewisse Hirnregionen mehr stimuliert und andere heruntergefahren würden. Die Ursachen von Halluzinationen oder Wahnvorstellungen seien „multifaktoriell und individuell unterschiedlich“. Die aktuelle Evidenz gehe von einer Kombination aus genetischer Veranlagung und umweltbedingten Auslösern und Stressoren in der Entwicklung bis zum jungen Erwachsenen aus, die zum Ausbruch einer Psychose führen könnten. Sebastian Timm macht einen ausgeglichenen Eindruck im Café. Gerade erst war er in Dänemark, an der Ostsee, es ging ihm dort richtig gut. Meditiert hat Sebastian Timm seit seiner Rückkehr aus Portugal vor sechs Monaten nie wieder. Gut möglich, sagt er, dass er sein ganzes Leben lang Psychopharmaka nehmen müsse, im Moment hat er sie ein paar Wochen abgesetzt auf Anraten seiner Psychologin. Mal schauen. Wenn er entspannen möchte, geht er jetzt in die Natur. Und er hat ein Praktikum als Pfleger absolviert. „Das war Realität pur“, sagt Timm, zieht seine Baseballkappe auf, und reicht zum Abschied die Hand. Im Oktober möchte er eine Ausbildung beginnen. Ein paar Tage nach dem Gespräch schickt er eine Whatsapp: „Meditation kann richtig süchtig machen, gerade durch das Wohlbefinden, deshalb bin ich da immer drangeblieben.“ Danial Girard findet nach längerem Suchen ein Yogastudio. Er schildert dem Lehrer, was ihm widerfahren ist. Der Lehrer sagt, ja, ich weiß, wie es dir geht. Girard schreibt sich in einen dreimonatigen Kurs ein, verteilt auf zehn Tage, zwischendrin wird er betreut, kann Fragen stellen, Gespräche führen, etwas, was er zu Hause vor dem Laptop nicht konnte. Der Lehrer empfiehlt ihm, weiter zu meditieren, aber Girard fühlt sich unwohl damit, weil er jedes Mal, wenn er meditiert, ein Kribbeln im Kopf spürt, als flösse Strom seine Wirbelsäule entlang. Auch Halluzinationen entwickelt er noch einmal. Dennoch kann er seiner Krise auch etwas Gutes abgewinnen. Obgleich sie unangenehm gewesen sei, diene sie ihm jetzt „als starker Impuls für Veränderung“. Er schaut auf seine Notizen, die er sich für das Interview gemacht hat, dann sagt er: „Meine persönliche Resilienz ist stärker geworden, ich habe jetzt ein vertieftes Verständnis des eigenen Selbst und von der Welt.“ Dennoch wolle er ein „Wort der Warnung“ an Meditierende richten, deshalb habe er auch dem Interview zugestimmt. Es gebe im Westen den „weitverbreiteten Irrglauben“, Meditation sei „universell sicher“ und „immer nützlich“. Meditation sei aber nicht nur „eine Methode zu etwas mehr Entspannung und innerem Frieden“, sondern berge auch Risiken. Immer mehr hochintensive Formen der Meditationspraxis wie wochenlange Retreats machten „unangenehme, unerwartete Transformationsprozesse praktisch unausweichlich“. Vor ein paar Monaten ist seine Tochter zur Welt gekommen. So oft er kann, geht er mit seiner Frau und dem Baby im Tragetuch im Wald spazieren, sagt er. Er gehe jetzt in kein Yogastudio mehr, brauche kein „formelles Stillsitzen“, nach dieser „existenziellen Krise“ könne er jetzt in jedem Moment meditieren, an jedem Ort. Die Krise habe ihn „transformiert, und zwar denkbar positiv“. Simone Ullmann schaut beim Gespräch in ihrer Penthousewohnung immer wieder hinaus in den Himmel, sie ist heute im Home-Office, gleich kommt ihr Sohn von der Schule, sie werden zusammen Mittag essen. Es geht ihr wieder gut, sagt sie, längst arbeitet sie wieder ihre vollen Stunden. Alle Psychiater und Psychologinnen hatten ihr gesagt, dass es „total ungewöhnlich“ sei, dass sie in ihrem Alter eine Psychose bekommen hat, die bekomme man eigentlich zwischen 18 und 35 Jahren. Rückblickend schüttelt sie den Kopf: „Dass ausgerechnet mir das passiert ist!“ Eine Psychiaterin hatte ihr gesagt, man könne ihren Zustand nach dem Meditationsretreat mit einem schweren Verkehrsunfall vergleichen, nach dem man erst auf die Intensivstation kommt, anschließend auf eine normale Station, von der man dann entlassen werde. „Ich hoffe sehr“, sagt sie, „dass es das einzige Vorkommnis in meinem Leben sein wird.“ Am Ende des Gesprächs hatte man Willoughby Britton, die amerikanische Psychologin gefragt, wie sie meditiere – und sie begann, von ihrem riesigen Garten Grundstück in den Wäldern Vermonts zu erzählen. Dort zieht Britton heute Tomaten hoch, beschneidet Bäume mit der Motorsäge, gräbt mit den Händen in der Erde. Gleich nach dem Videocall, hatte sie gesagt, werde sie rausgehen, Tomatenstauden pflanzen. Draußen, in der Natur, sei sie jetzt oft „ekstatisch glücklich. Das hat Meditation bei mir nie bewirkt“.