

REZENSION

MEDITATION IST GESUNDHEITSFÖRDERND

PETER SEDLMEIERS
„DIE KRAFT DER MEDITATION“

HANS-ARVED WILLBERG

Sedlmeier, Peter (2016). *Die Kraft der Meditation: Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek: Rowohlt. ISBN 978-3-499-63150-4, 266 S., 16,99 €.

Der Autor war und ist nicht nur selbst maßgeblich an empirischen Forschungsprojekten zur Wirkung von Meditation beteiligt, sondern praktiziert sie auch seit langer Zeit. Er arbeitet als Professor für Psychologie an der Technischen Universität Chemnitz.

Das große Plus dieses gut gegliederten und gut zu lesenden Buches liegt darin, dass der vorgestellte Befund zur Meditationsforschung aus den sorgfältig gesichteten vorliegenden Metauntersuchungen resultiert. Die Vielzahl der vorhandenen Hinweise auf Wirkungsweise und Effektivität von Meditation aus der Forschung, die uns in der Fülle der angebotenen Literatur begegnet, erreicht den Leser somit bereits gefiltert und geordnet. Aus dem Gesamtbefund der Metaanalysen „ist es schwer“, konstatiert Sedlmeier, „den generellen positiven Effekt von Meditation zu bezweifeln.“ Eindeutig gilt das für ihre gesundheitsfördernde Wirkung auf als gesund geltende Personen. Die entsprechende Effektivität im Rahmen therapeutischer Maßnahmen für als krank geltende Personen ist ebenfalls deutlich, aber nicht so signifikant. Meditation scheint „nicht besser [...] als andere Therapien“ zu wirken, „jedoch auch nicht schlechter“ (S.100). Aus dem Gesamtergebnis der Metauntersuchungen hierzu lasse sich aber folgern, dass Meditation kein Allheilmittel ist, dass sie nicht geeignet ist, um Psychotherapie zu ersetzen, und dass sie auch mitunter keine positive Wirkungen bei Patienten hervorbringt. Sedlmeier weist darüber hinaus auch auf mögliche schädigende Effekte der Meditation je nach Disposition, Methodik und Kontext hin.

Der Stil dieses Buches ist von einer angenehm kühlen wissenschaftlichen Nüchternheit geprägt, die jedoch nicht zu trocken und abstrakt wird. Sedlmeier schreibt populärwissenschaftlich, ohne aber den sicheren Boden empirisch verifizierter Erkenntnisse zu verlassen. Das ist anscheinend auch der Grund dafür, dass im Unterschied zur Darstellung der Untersuchungsergebnisse aus der vergleichenden empirischen Psychologie der neuropsychologische Befund weniger

ausführlich präsentiert wird. Der Autor ist in dieser Hinsicht vorsichtig, denn er will nichts behaupten, was noch nicht ganz durchschaut, gesichert und möglichst eindeutig interpretiert ist.

Sedlmeier verschweigt nicht das Problem der unklaren Bestimmung des Meditationsbegriffs. Insbesondere im Blick auf den Boom der Achtsamkeitstrainings sind die fehlenden Kriterien zur Unterscheidung zwischen stressreduzierenden und ästhetisch wie sozial sensibilisierenden Übungen einerseits und meditativer Versenkungspraxis andererseits problematisch. „Manchmal [...] könnte der Eindruck entstehen, dass Achtsamkeitsmeditation einfach ein Synonym für Meditation ist. Doch stimmt das? Bei genauerer Betrachtung der Meditationstechniken ergeben sich viele Gemeinsamkeiten, aber auch nicht unerhebliche Unterschiede“ (S.47). Dadurch, dass er die verschiedenen Formen von Meditation wie auch der so genannten „Achtsamkeitsmeditation“ sachlich und übersichtlich präsentiert, wobei er auch die Methoden aus der christlich-abendländischen Tradition einbezieht, verhilft Sedlmeier dem Leser ein Stück weit zur Klärung dieser Undurchsichtigkeiten.

Die Forschungsergebnisse sind überwiegend aus der Untersuchung fernöstlicher Praktiken im religiösen Kontext von Buddhismus und Hinduismus entstanden. Mittlerweile kann, wie Sedlmeiers Buch deutlich aufweist und bestätigt, als erhärterter Befund gelten, dass die meisten gebräuchlichen Meditationsmethoden trotz ihrer Unterschiedlichkeit deutlich gesundheitsfördernde Wirkungen auf die Praktizierenden erzielen, unabhängig von ihrem jeweiligen religiösen Bezug. Ein wesentlicher Forschungsschwerpunkt für die Zukunft sollte meiner Ansicht nach darum in der Suche nach Antworten auf die Frage bestehen, wie sich die einzelnen Methoden tatsächlich von den religiösen Systemen, denen sie entstammen, unterscheiden und trennen lassen.

Hans-Arved Willberg