

Die praktische Spiritualität – Meditation im Judentum

Tom Kučera

Einleitung

Ich benutze ein Wort, das ich im weiteren Text am liebsten vermeiden würde. „Meditation“ ist einer der negativ beladenen Begriffe, dennoch kann sie eine Bereicherung unseres Lebens darstellen. Ich war ihr gegenüber skeptisch. Auch das Buch *Meditation für Skeptiker* von Ulrich Ott mit dem Untertitel „Ein Naturwissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst“ hat mich erst einmal nicht dazu bewogen, nach diesem Buch zu greifen. Im Tschechischen gibt es das Sprichwort „Wie die Not Dalibor beibrachte, Geige zu spielen“. Dalibor ist der Held der gleichnamigen Oper von Smetana. Er kam in das Gefängnis auf der Prager Burg, das zum Dalibor-Turm wurde. Um in seiner Not-situation mehr Halt zu haben, lernte Dalibor, Geige zu spielen. Jede Krankheit und jede Plage ist gewissermaßen ein „Dalibor-Turm“, jedoch das „Geigespielen“ vermag auch unabhängig von jeder Notsituation, einen nicht vernachlässigbaren Halt zu geben. Darum beschreibe ich in diesem Artikel die theoretische und praktische Bedeutung der Meditation auch bei einer Krankheit.

Missdeutung und Bedeutung von Meditation

Warum wäre es besser, den Begriff „Meditation“ zu vermeiden? Für diejenigen, die an unterschiedliche spirituelle Übungen gewöhnt sind, ist er irrelevant. Bei anderen ruft dieser Begriff den manchmal begründeten Verdacht hervor, die nachweisbare Wirklichkeit zu ignorieren und in die unvorhersehbaren Tiefen des Geistes einzutauchen. Diese Einstellung entspricht jedoch nicht dem heutigen Wissensstand in Bezug auf die Meditation, die religiös-neutral in der Hirnforschung intensiv untersucht wurde,¹ definiert als „temporäre, intentionierte, selbstgesteuerte Einstellung eines besonderen (d.h. vom durchschnittlichen Tageswachbewusstsein unterschiedenen) Bewusstseinszustandes“². Die Verbindung mit religiöser Esoterik entstand möglicherweise mit ihrer europäischen Verbreitung in den 1970er Jahren, mit den *Beatles* und ihrem Guru Maharishi, dem Grün-

der der transzendentalen Meditation. In der wissenschaftlichen Literatur wird Meditation als ein mentales Training, eine Methode zur Selbstregulation verstanden.³

Bei der Meditation geht es primär um die Aufmerksamkeit und die Akzeptanz. Ich beobachte und bewerte nicht. Die grundlegende Durchführung der Meditation ist für mich die gedankenfreie Aufmerksamkeit für den Atem und der erwartungsfreie Gleichmut. Statt von Meditation spreche ich lieber kurz von der Atemachtsamkeit. Atem, auf Hebräisch *Neschima*, hat die gleiche Wurzel wie *Neschama*, der Inbegriff des Seelisch-Geistigen.⁴ Neurophysiologisch gesehen haben wir über die meisten unserer Handlungen, Gedanken und Empfindungen keinerlei bewusste Kontrolle. Unser bewusstes Ich macht nur den kleinsten Teil dessen aus, was in unserem Gehirn abläuft.⁵ Darum betrachte ich die Atemachtsamkeit als die Umarmung dieser unbehaglichen Tatsache und die Verstärkung des Bildes von unserem Selbst, das damit umzugehen lernt, dass mein bewusstes Ich letztendlich ziemlich unwichtig für meine Hirnfunktion ist. Der zweite Aspekt ist die Energieeffizienz. Das Gehirn hat eine bessere Leistung, wenn es weniger tut.⁶ Darum vermag die regelmäßige Atemachtsamkeit, verbunden mit der Befreiung von den Gedanken und einer nicht wertenden Haltung, unsere Hirnaktivität und damit unser Leben, d.h. unsere Denkmuster und Verhaltensweisen, wirksamer zu gestalten.

Die MBSR-Methode (*mindful-based stress reduction*) von Kabat-Zinn vermeidet in ihrem Namen das Wort Meditation⁷ und verspricht, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und das Selbstwertgefühl zu steigern. Jede Krankheit ist mit Stress verbunden, der in einer langfristigen oder ernsthaften Situation wegen Schmerzen und oft durch Angst entsteht. Die aktuellste Metaanalyse von 2009 bezeugt für die MBSR-Methode einen positiven Effekt mittlerer Größe auf die psychische Gesundheit: eine Reduzierung von Ängstlichkeit und grüblerischen Gedanken, eine Zunahme von Mitgefühl und Selbstfürsorge.⁸ Wenn die physische Gesundheit nicht mehr erworben werden kann, bedeutet jede psychische Erleichterung die wünschenswerte Erhöhung der Lebensqualität. Darum wird im *Mischeberach*, dem Gebet für die Kranken, nach dem Wunsch von *Refua schlema*, der vollkommenen Genesung, hinzugefügt: *Refuat haNefesch uRefuat haGuf*, das „Heilwerden der Seele“ und (eventuell) das „Heilwerden des Körpers“.⁹ Ich übersetze beide Begriffe

als psychisches (an erster Stelle) und physisches Wohlbefinden (das nicht immer möglich ist). Schon Maimonides (1135–1204) betonte, dass nicht nur der Körper die Seele beeinflusst, sondern auch umgekehrt die Seele den Körper. Heute bezweifeln nur wenige Menschen unsere psychosomatische Einheit. Trotzdem nehmen weiterhin nur wenige Menschen wahr, dass sich die geistigen Tätigkeiten auf neuronaler Ebene widerspiegeln.¹⁰ Es gilt als bewiesen, dass sich unser Gehirn auch im Erwachsenenalter ändern kann (Neuroplastizität) und neue Neuronen in bestimmten Hirnbereichen entstehen können (Neurogenese). Dies mag eine Regel sein, oft ist es aber ein Potenzial, das gezielt in Anspruch genommen werden muss.

Ergebnisse der Meditationsforschung

Die geistigen Aktivitäten, inklusive Meditation, stärken permanent neuronale Funktionen unterschiedlicher Hirnteile, die z. B. an der Angstverminderung oder an der Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten beteiligt sind.¹¹ Die Untersuchungen können auf einigen Ebenen dargestellt werden: das EEG-Muster, die Hirnareale der Großhirnrinde, die tiefer gelegenen Hirnstrukturen und die Gesamtkörpereffekte. Die EEG-Muster beruhen auf den Messungen der elektrischen Hirnaktivität: Die Alfa-Wellen (8–12 Hz, entspannter Wachzustand) werden bei Geräuschen während einer Meditation unterbrochen, bei den Yogis dagegen nicht.¹² Buddhisten sind in der Lage, die Gamma-Wellen (30–80 Hz, fokussierte Aufmerksamkeit) willentlich aufrechtzuerhalten.¹³ Die Verschiebung der EEG-Aktivität führte zusätzlich zu einer stärkeren Immunantwort.¹⁴ In den Hirnarealen der Großhirnrinde wurde im parietalen Kortex der OAA-Bereich¹⁵ entdeckt, der für die Raumorientierung zuständig ist und dessen Aktivität bei der Meditation heruntergeregelt wird, was zur vorübergehenden Auflösung des Ich-Gefühls beiträgt.¹⁶ Bemerkenswert sind die Änderungen in den tiefer gelegenen Hirnstrukturen des limbischen Systems, das das Zwischenhirn (Diencephalon) ummantelt und vereinfacht als „Gefühls-Gehirn“ bezeichnet wird.¹⁷ Hier beeinflusst die Meditation optimal, meistens durch das Wachstum der grauen Substanz, die Hauptstrukturen des limbischen Systems: die Amygdala (Mandelkern, das Zentrum der negativen Emotionen, vor allem Angst), ACC (anteriorer cingulärer Cortex, vordere gürtelförmige Rinde, das „Herz“ im Gehirn, ein limbisches Integrationszentrum mit erstens kognitiven Funkti-

onen wie Aufmerksamkeit und Konflikterkennung und zweitens limbischen Funktionen wie Schmerzwahrnehmung und Störreizausblendung)¹⁸ und der Hippocampus („Besserwisser“ des Gehirns, Umschaltstelle zwischen dem Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis, Ort der Neurogenese auch im Erwachsenenalter).¹⁹

Von den Gesamtkörpereffekten ist an erster Stelle die Synchronisierung von Atem-, Herz- und Blutdruckrhythmen zu erwähnen.²⁰ Schon dies kann ein Potenzial des Heilwerdens sein. Die eintägige intensive Achtsamkeitsübung erniedrigte bei Meditationserfahrenen die Genexpression der Entzündungsmarker RIPK2 und COX2.²¹ Sechs Monate regelmäßiger Achtsamkeitsübungen reduzierten den Rückfall der Depression um fast 40 Prozent.²² Eine Studie zeigte bei einem dreimonatigen Retreat eine Aktivitätserhöhung der Telomerase, die zur Langlebigkeit der Zellen, auch des Immunsystems, beiträgt.²³

Die Auswirkungen auf das Immunsystem müssen besonders hervorgehoben werden. Jede Immunkrebstherapie zielt darauf ab, das eigene Immunsystem zum Angriff auf die Krebszellen zu bewegen, die irrtümlich als körpereigen angenommen werden. Jeder Beleg einer erhöhten Immunantwort als Folge einer Meditation²⁴ liefert eine theoretische Grundlage für die beschriebenen, oft erstaunlichen Heilungen, zu denen die Meditation beigetragen haben könnte.²⁵ Die Ergebnisse der neuen Meditationsforschung kündigen ein neues Zeitalter an, in dem Rationalität und Spiritualität verbunden werden. Etwa wie *Higajon haLew*,²⁶ die Logik des Herzens, in der das Kognitive nicht ohne das Emotional-Motivationale auskommt.

Mithilfe der Entwicklung der bildgebenden Verfahren ist es gelungen, das Gehirn bei der fokussierten Aufmerksamkeit (Atemachtsamkeit) zu beobachten.²⁷ Wenn die Gedanken umherschweifen (*mind wandering*), leuchten viele Hirnareale des Ruhemodus-Netzwerks (*default mode network*, DMN) auf. Dies ändert sich plötzlich mit der Bewusstwerdung der Zerstreung (dabei wird der erwähnte ACC aktiv). Die Mühe, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten (Neuorientierung), übernehmen wieder andere Hirnareale. Wenn sich die fokussierte Aufmerksamkeit einstellt, bleibt nur der DLPFC (dorsolateraler präfrontaler Cortex) aktiv.²⁸ Als ein Erfolgsmaßstab der Atemachtsamkeitsübung gilt, wie lange die ausschließliche Aktivierung des DLPFC bestehen bleibt, bevor durch die umherschweifenden Gedanken das DMN aufleuchtet, d. h. wie viele Male der

beschriebene Zyklus „Abschweifen-Bewusstwerdung-Neuorientierung- Fokussiertsein“ während einer Atemachtsamkeit durchlaufen wird.

Meditation in den jüdischen Quellen

An Rosch haSchana wird als Haftara der Anfang des ersten Buches Samuels gelesen. Elkana nimmt seine Familie und geht nach Schilo. Eine seiner beiden Frauen heißt Chana. Sie kann keine Kinder bekommen und ist darum *marat nefesch* – „betrübt Gemütes“, d.h. existenziell bitter, voller Verzweiflung und Aussichtslosigkeit. Dieser Zustand kann auch in einem anderen Kontext bei langwieriger Krankheit auftreten. Chana betet, sie macht eine *Tefilla* (im Text wird das Verb *lehitpalel* benutzt). Später sagt sie auch: „*wa'eschpoch et nafschi lifnej Adoschem*, ‚ich habe meine Seele ausgeschüttet vor dem Ewigen.‘“ (1. Sam. 1,15). Wenn das für die Seele benutzte Wort *Nefesch* durch das rabbinische Synonym *Neschama* ersetzt wird, kommt man zur *Neschima*, dem Atem. Darum verbinde ich die Seelenausüttung mit der Atemachtsamkeit und die gesamte Chana-Geschichte mit der Beschreibung der beiden komplementären Pole jüdischer Spiritualität, die sowohl die verbalen Gebete, *Tefilla*, als auch die nonverbale Meditation, *Hitbonenut*, einschließt.

Ein Jude betet in einer Synagoge mit lauter, aufgeregter Stimme. Sein Nachbar neigt sich zu ihm und bemerkt: „Mit Gewalt wirst du hier auch nichts ausrichten.“ Die *Tefilla* bedeutet die Wiederholung der gleichen Worte, die oft ziemlich automatisch ausgesprochen werden. Gerade durch diese Automatisierung haben sie eine beruhigende Wirkung. Wenn ich einen großen, steilen Berg besteige, ist vieles dabei genauso automatisiert und oft gedankenlos, aber darin liegt auch die Erholung. Nicht, dass das Gebet immer automatisch abläuft. Aber auch die spontanen Bedeutungswahrnehmungen der automatischen Worte können inspirieren. Dennoch ist das Gebet oft wie eine Bergwanderung, bei der wir auch nicht unbedingt ein Ziel erwarten, sondern der Weg das Ziel ist. Die *Tefilla* ist die Zeitinvestition um einer Erfahrung willen. Dies kennzeichnet auch die *Hitbonenut*, mit dem Unterschied, dass es sich bei Letzteren um eine De-Automatisierung handelt, um das Aufbrechen des beschriebenen Ruhemodus-Netzwerks (DMN, *default mode network*) und damit der automatisch aufsteigenden Gedanken und Gefühle.

Die rabbinische Tradition spricht vom Gebet als einer Mizwa, zu der wir verpflichtet sind. Eine Mutter kommt verzweifelt zum Rabbiner gelaufen. Ihr Kind hat einen unstillbaren Durchfall. „Sag *Tehilim*“, empfiehlt der Rabbiner. Die Mutter befolgt den Rat, sagt die Psalmen auf und das Kind wird tatsächlich gesund. Aber nach einigen Tagen ist sie wieder bei dem Rabbiner. Diesmal leidet das Kind an den genau entgegengesetzten Symptomen. Der Rabbiner meint: „Sag *Tehilim*.“ Und die Mutter antwortet enttäuscht: „Ich dachte, die Psalmen sind gegen Durchfall.“ Dieser Witz geht mit der Meinung von Saadja Gaon einher, der sich als jüdischer Philosoph schon im 10. Jahrhundert n.d.Z., also einige Jahrhunderte nach dem Abschluss des Talmuds, nicht vorstellen konnte, dass Gott als der ursächliche Bewegter da ist, um unsere Gebete unmittelbar zu erhören oder gar nicht zu erhören, sondern dass das Gebet für uns selbst gut ist, für unsere mentale Gesundheit. Das ist eine gewagte postrabbinische Aussage, die die Brücke von der *Tefilla*, dem verbalen Gebet, zur *Hitbonenut*, der nonverbalen Atemachtsamkeit, schlägt und beide als zwei Elemente der mental-geistigen Hygiene ansieht.

Die Meditation ist den jüdischen Quellen nicht unbekannt. Die relevante Stelle in der rabbinischen Literatur findet sich in der Mischna: „Die ersten Chassidim warteten (*haju ssohim*) eine Stunde und beteten erst dann, um ihr Herz auf Gott (*Makom*) zu richten (*jeshawenu*).“ (Berachot 51,1). Das Verb **lisshot** (mit der Wurzel שיה) bedeutet „verweilen“, „verbleiben“, „sich aufhalten“. Mit der Einführung zweier Psalmverse (84,5 – *aschrej joshwej wetecha*, dem Anfang des Mincha-Gebets, und 140,14 – *zadikim jodu lischmecha*) erweitert die Gemara die Stunde des „Verweilens“ vor der regelmäßigen *Tefilla* zusätzlich auf eine ähnliche Stunde nach der *Tefilla* (Berachot 32b). Damit wird die Vor- und Nachmeditation etabliert.

Rabbi Chija der Ältere sagt im Jerusalemer Talmud: „Alle Tage meines Lebens habe ich mich niemals (ordentlich auf mein Gebet) konzentriert. Eines Tages wollte ich mich konzentrieren und ich meditierte. Und ich sagte mir: Wer kommt als Erster vor dem König? Oder vor dem hohen persischen Würdenträger? Oder vor dem Exilarch?“²⁹. Dieser Text verbindet die Konzentration mit der *Kawana*³⁰, und die Meditation mit *Hirhurej haLew*, den „Bewegungen des Herzens“. Die Fragen von Rabbi Chija erklärt Jacob Neusner in seiner in Klammern erweiterten Übersetzung: um den geeigneten geistigen Zustand herbeizurufen und damit

seiner Konzentration zu helfen. In der Fortsetzung des Textes kommen noch zwei andere Personen mit ihren eigenen Konzentrationshilfen: „Samuel sagte: Ich zählte Vögel oder Wolken. Rabbi Bun bar Chija sagte: Ich zählte die Reihen der Ziegelsteine.“ In allen diesen Beispielen bekommen wir Ideen, wie uns die Imagination einzelner Objekte helfen kann, unsere zerstreuten und sich immer wieder zerstreuenden Gedanken zu beruhigen, um die *Kawana*, „Identifizierung“ durch die geistigen Übungen herzustellen. Nelly Sachs schreibt in einem Gedicht: „das Wortlose heilt den erkrankten Stern“.

Praktische Durchführung

Meiner Erfahrung nach ist die Grundposition des aufrechten Sitzens (sei es auf dem Stuhl, sei es auf dem Bodenkissen) die wichtige Voraussetzung für eine Durchführung der Atemachtsamkeit. In dieser Position wird auch bei gewisser Müdigkeit durch die Aufrechterhaltung der geraden Position (ohne den Halt einer Stuhllehne oder Wand) ein Eindösen verhindert. Die Atemachtsamkeit kombiniert mit den Körperempfindungen wird zu einer ganzheitlichen Wahrnehmung, die zeitlich mithilfe eines Weckers festgelegt werden soll. Die große Herausforderung sind unsere Gedanken und Gefühle, die ständig um die Ereignisse der Vergangenheit oder die Aufgaben der Zukunft kreisen. Dies wird als der beschriebene Default-Modus des Gehirns bezeichnet, das das ständige Herumwandern unserer Gedanken und Gefühle (mind wandering) bewirkt. Nelly Sachs beschreibt es wiederum in einem Gedicht: „mit endlichem Gerede/ hinter dornverschlossenem Mund“. Rabbiner Cooper spricht von der „Meisterung der Affengedanken“ (*monkey mind*): Unsere Gedanken sind wie Affen, die von einem Ast auf den anderen herumspringen und herumkreischen.³¹ Das Ziel der Atemachtsamkeit ist, den Ruhemodes-Modus aufzuheben und damit die De-Automatisierung des Gehirns anzustreben.³² Mit anderen Worten geht es darum, zum Beobachter seiner selbst zu werden, der einfach nur zuschaut, nicht denkt, auftauchende Gedanken nicht verfolgt und sie ohne Wertung gehen lässt. Diese Metaperspektive, d.h. sich selbst beim Denken zuzuschauen, ist eine bereichernde Lebenserfahrung und kann beim Umgang mit den Grundemotionen (Trauer, Angst, Zorn, Ekel) helfen.³³ Die Metaperspektive kann auch betrachtet werden als eine Parallele zu der von Spinoza geprägten philosophischen Sicht *sub specie*

aeternitatis, „unter dem Blickwinkel der Ewigkeit“, die in vielen Lebenssituationen, auch in der Krankheit, hilfreich sein kann.

Um den ständig kommenden Gedanken standzuhalten, hilft es, sie ein wenig mit einem Inhalt zu „füttern“. Es können schon die Zahlen eins (beim Einatmen) und zwei (beim Ausatmen) sein, aber viel besser sind Worte, besonders „Schalom“. Der erste Teil „Scha-“ (beim Einatmen) ist gleichzeitig die Interjektion, um etwas wegzuscheuchen, in diesem Fall die sich immer wieder aufdrängenden Gedanken. Der zweite Teil „-lom“ (beim Ausatmen) ähnelt dem am angenehmsten empfundenen Wort „ohm“.³⁴ Auch andere Worte oder Doppelworte funktionieren gut, jeweils für ein Ein- und Ausatmen: *a-men*, *e-chad* („eins“), *lin-schom* („atmen“), *a-ni mo-delmo-da* („ich danke“) oder auch die sechs Worte des Schma. Genauso gut kann die konkrete Vorstellung des Luftweges durch einen Körperteil (Nase, Hals, Lunge) den Gedankenfluss stoppen und die Einstellung auf den leeren Raum zwischen den Gedanken ermöglichen.

Eine besondere Herausforderung ist der spontane Juckreiz (im Ohr oder Gesicht), weil man sich optimalerweise nicht bewegen sollte. Wenn Juckreiz gezielt ignoriert wird, kann tatsächlich bald seine spontane Verflüchtigung beobachtet werden. Dies gehört zu den überraschenden Erfahrungen der Metaperspektive. Hierin kann man die Fähigkeit sehen, sogar die Schmerzschwelle in einer Situation zu senken. Bei jeder Atemachtsamkeit gehört es zum Sieg, wenn man sich an ihrem Ende (zur Zeit des Weckersignals) in einer Pause zwischen den Gedanken befindet, d. h. im Augenblick, wenn die kognitiven und limbischen (emotional-motivationalen) Prozesse ausgeschaltet sind. Je mehr dies gelingt, desto einprägsamer wird diese Erfahrung.

Die Stille ohne jede Musik oder Lesung ziehe ich persönlich vor. Trotzdem möchte ich auf eine Möglichkeit der geleiteten Meditation mit einem Einführungstext hinweisen. Besonders die *Hineni*-Meditation finde ich ansprechend.³⁵ Die Worte können mit einer nonverbalen Musik kombiniert werden. Die *Ma-ly*-Meditation arbeitet zusätzlich mit einem mildernden Körperkontakt des Händeauflegens.³⁶ Diese Art Meditation gab dem schwerkranken David Gall, dem Gründer von *hagalil.com*, der gegen seinen Leberkrebs kämpfte, Momente der Ruhe und sogar der Erleichterung für seine angeschwollenen Beine. Beim Auflegen der Hände konstatierte er zusätzlich weniger Schmer-

zen. Als er seine letzten Monate durchlitt, hat er mithilfe seiner Frau zusätzlich die Gebete gesagt, die in unserem Gebetsbuch *Siddur haTefillot* für Schwerkranke vorhanden sind. Sie sprechen von der Hoffnung und Heilung, aber auch von der Möglichkeit der Reise aus dieser Welt. Das Aussprechen dieser Texte gab ihm zusätzlich mehr Ruhe. Sein Beispiel deutet an, wie sich die *Tefilla* und die *Hitbonenut* ergänzen und bei einer terminalen Krankheit unterstützen können.

Theoretische Herausforderung

Das viel zitierte Verweilen in der Gegenwart, sich ganz im Augenblick aufgehen zu lassen, verbinden wir mehr mit den östlichen Religionen, obwohl es auch in der jüdischen Tradition verankert ist – nicht nur in den Meditationen der Kabbala, die ich in diesem Text nicht thematisiere,³⁷ sondern auch im Wahrnehmen der Worte unseres Siddurs, beispielsweise in der Amida, die am Anfang von der Geschichte der Urväter und Urmütter spricht, im zweiten Teil von den Zukunftshoffnungen und im dritten Teil mit dem dreimaligen Aussprechen von „kadosch, kadosch, kadosch“ die zeitunabhängige Gegenwart betont. Dass wir uns dabei auf die Zehenspitzen erheben, wird traditionell als ein symbolisches Emporsteigen zu den höheren Sphären interpretiert. Es kann auch als ein Streben nach dem Verweilen in der Gegenwart verstanden werden, als Versuch einer nicht wertenden Atemmachtsamkeit, die technisch gesehen die möglichst lange Ausdehnung der Lücken zwischen den Gedanken darstellt.

Es ist nicht einfach, nur in der Gegenwart zu verweilen und nichts zu denken. Es ist schon schwer genug, einen Gedanken zu denken. Aber ist es nicht noch schwieriger, einen Gedanken nicht zu denken? Oscar Wilde sagte: „Gar nichts zu tun, das ist die allerschwierigste Beschäftigung und zugleich diejenige, die am meisten Geist voraussetzt.“ (Übersetzung des Autors). Ich weiß nicht, ob es ihm persönlich gelungen ist. Ich weiß aber, dass es empirisch belegt wurde, dass wir in unserem Leben schon nach einigen Wochen deutliche Änderungen in Bezug auf unsere Konzentration, Gedächtnisleistung und innere Ausgeglichenheit erfahren, wenn wir regelmäßig eine kurze Zeit unseren Atem beobachten – nur dies und nichts mehr. Können wir wirklich etwas Ähnliches erfahren? 18 Minuten des täglichen bewussten Nichtdenkens als ein Weg zur Erhöhung unserer Lebensqualität? Der Weg zu einer tiefen Wahrheit führt oft durch

eine oberflächliche Aussage. Wahrscheinlich ist die größte Herausforderung dabei die nötige Regelmäßigkeit. Ein Aphorismus von Kafka spricht vom Abbrechen des Methodischen als dem Anfang jeden Übels. Wie lange schaffen wir es, die 18 Minuten täglich zu investieren? Eine Woche, einen Monat, ein Jahr, das Leben lang?

Die *Mizwa* der *Tefilla*, die Pflicht zum Gebet, ist in der jüdischen Tradition nichts anderes als eine Übung der Regelmäßigkeit, die unser allgemeines Wohlbefinden weiterbringen kann, besonders, wenn sie mit der *Hitbonenut*, mit anderen Worten mit Meditation, Atemachtsamkeit, aber auch mit MBSR, Reiki, Yoga, Feldenkrais und anderen Methoden verbunden wird. Auf diese Weise kann die Spannung zwischen Existenz und Essenz, zwischen Sein und Sinn (Frankl), die Kluft zwischen der Realität und dem Ideal, die Trennung zwischen der Gesundheit und Krankheit gemildert werden. „Nur Existenz, die sich selbst transzendiert, kann sich selbst verwirklichen.“³⁸

Anmerkungen

- 1 Mehr als 4.200 Artikel sind auf www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed (US National Library of Medicine National Institutes of Health) zu finden. Eine der ersten Studien, die die Wirksamkeit der Meditation bei Bluthochdruckpatienten belegt, ist aus dem Jahr 1995.
- 2 Scharfetter, Christian: *Der spirituelle Weg und seine Gefahren*, Stuttgart. 21992, zitiert nach: Ott, Ulrich: *Meditation für Skeptiker*. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, München 2015, 142.
- 3 Vgl. Ott, Ulrich: *Meditation für Skeptiker*, München 2015, ebd., 1741.
- 4 Es soll betont werden, dass das Verständnis von Neschama als Seele das Ende der historisch-gedanklichen Entwicklung ist: Die Neschama in der Tora stellt nicht die vom Körper unabhängig existierende Entität dar, auch wenn dies im Talmud und Siddur selbstverständlich ist.
- 5 Vgl. Eagleman, David: *Incognito*, München 2013, 10.
- 6 Vgl. ebd., 88. Je besser der Schachweltmeister Garry Kasparow spielte, desto weniger musste er bewusst über die nächsten Spielzüge nachdenken. Dahinter steckt die Automatisierung des Gehirns, die schnelle und energieeffiziente Entscheidungen ermöglicht.
- 7 Der Begriff taucht jedoch im Buchtitel auf: Kabat-Zinn, Jon: *Gesund durch Meditation*. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, München 2013.
- 8 Vgl. Ott: *Meditation für Skeptiker* [FN 3], ebd., 1890ff.
- 9 Das Wort *Nefesch* im Tanach, der Hebräischen Bibel, hat jedoch eindeutig auch eine somatische Konnotation.
- 10 Vgl. Ott: *Meditation für Skeptiker* [FN 3], 177. Ein bekanntes Beispiel sind die Taxifahrer in London, deren räumliche Gedächtnisareale deutlich größer waren als die von Kontrollpersonen.
- 11 Vgl. Newberg, Andrew B.; Waldman, Mark Robert: *How God changes your brain*, New York 2010, 149ff.
- 12 Vgl. Ott: *Meditation für Skeptiker* [FN 3], 169.
- 13 Vgl. *Gehirn und Geist* (2015), Nr. 15, 46. Die globale Synchronisierung der Schnellen Gamma-Wellen (30–80 Hz) wird mit den mystischen Erfahrungen der allumfassenden Einheit in Verbindung gebracht, vgl. Ott: *Meditation für Skeptiker* [FN 3], 120.
- 14 Vgl. Ott: *Meditation für Skeptiker* [FN 3], 172.
- 15 orientation association area, Assoziationsareal für Orientierung im Scheitellappen.
- 16 Vgl. Newberg, Andrew; Waldman, Mark Robert: *Der Fingerabdruck Gottes. Wie religiöse und spirituelle Erfahrungen unser Gehirn verändern*, München 2010, 83ff.
- 17 Vgl. Beck, Henning; Anastasiadou, Sofia; Meyer zu Reckendorf, Christian: *Faszinierendes Gehirn. Eine bebilderte Reise in die Welt der Nervenzellen*, Berlin; Heidelberg 2016, 42. Das limbische System hat neben den emotionalen auch motivationale Funktionen, vgl. Roth, Gerhard; Strüber, Nicole: *Wie das Gehirn die Seele macht*, Stuttgart 2014, ebd., 917ff. und 1402.

- 18 Vgl. Roth: Wie das Gehirn die Seele macht [FN 17], ebd., 1265.
- 19 Vgl. Ott: Meditation für Skeptiker [FN 3], 178f., - vgl. Beck: Faszinieren des Gehirn [FN 17], 44.
- 20 Vgl. Ott: Meditation für Skeptiker [FN 3], ebd., 462.
- 21 Gemessen in den peripheren mononukleären Blutzellen (PMBC). Vgl. Davidson, R. J. et al.: Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators, in: *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 40 (2014), 96ff.
- 22 Vgl. *Scientific American*, November 2014, 27.
- 23 Vgl. Saron, C. D. et al.: Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators, in: *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 36 (2011) No.5, 664ff.
- 24 In den Büchern von Andrew Newberg werden sorgfältig die wissenschaftlichen Veröffentlichungen zu den relevanten Aussagen angegeben. So in: Newberg: Der Fingerabdruck Gottes [FN 16], 259 (erwähnt die Auswirkung der Visualisierung auf das Immunsystem) und 426 (Quellen der Publikationen).
- 25 Z. B. die Heilung der Bauchspeicheldrüse, vgl. Maly, Wolfgang: Die Maly Meditation, München 2012, 210.
- 26 Der Titel des tschechischen Reformsiddurs (2008).
- 27 Vgl. *Scientific American*, November 2014, 23–29.
- 28 Vgl. Roth: Wie das Gehirn die Seele macht [FN 17], ebd., 1376. DLPFC: die obere und seitliche Stirnhirnrinde. Der DLPFC wird als die höchste Ebene der Persönlichkeit mit dem kognitiv-kommunikativen Ich gleichgesetzt. Hier spielen Emotionen keine Rolle, er ist mit zeitlich-räumlicher Strukturierung von Sinneswahrnehmungen und entsprechenden Gedächtnisleistungen befasst. Der DLPFC ist auch Sitz des Arbeitsgedächtnisses.
- 29 Jerusalemer Talmud Berachot 2,4, zitiert nach Neusner, Jakob (Ed.): The Jerusalem Talmud. A translation and commentary on CD, 2010.
- 30 Diesen Grundbegriff der *Tefilla* behandelt Jakob Petuchowski in: Petuchowski, Jakob: Wie Juden beten, Gütersloh 1998.
- 31 Vgl. Cooper, David A.: A Heart of stillness, 2013, ebd., 216f.
- 32 Kabat-Zinn spricht davon, den Autopilot-Modus zu verlassen. Dies geschieht auch bei der fokussierten Durchführung der Aufgaben, die unsere ganze Aufmerksamkeit beanspruchen (flow experience). Der Default-modus, der überraschenderweise eine erhöhte Hirnaktivität bewirkt, ist jedoch wichtig für unsere Kreativität, Auswertung der Erfahrungen und Optimalisierung erlernter Hirnvorgänge.
- 33 Empfehlenswert dazu ist der Zeichentrickfilm Alles steht *Kopff/Inside out* (2016).
- 34 Vgl. Ott: Meditation für Skeptiker [FN 3], ebd., 569. „Ohm“ steht als Symbol für den Urklang des Universums.
- 35 Vgl. Gefen, Nan Fink: Discovering Jewish Meditation. Instruction and guidance for learning an ancient spiritual practice, Woodstock, Vermont 2000, 81. Das Wort *Hineni* kommt oft in der Tora vor, z. B. in der Ge-

schichte von *Akedat Jizchak* (Gn. 22). *Hineni* findet sich auch im Refrain im ersten Lied auf dem Abschiedsalbum von Leonard Cohen (2016).

- 36 Vgl. Maly: Die Maly Meditation [FN 25].
- 37 Dafür empfehle ich die Bücher von Rabbiner David A. Cooper: *Renewing your soul* (1995), *God is a verb* (1997) oder *The handbook of Jewish meditation practices* (2000, 2012 elektronisch).
- 38 Frankl, Viktor: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, München 2013, 225.