

Quelle: [lazarus.at/2017/01/05/taegliche-meditation-kann-auch-die-lebensqualitaet-aelterer-menschen-steigern](https://lazarus.at/2017/01/05/taegliche-meditation-kann-auch-die-lebensqualitaet-aelterer-menschen-steigern)

## Tägliche Meditation kann (auch) die Lebensqualität älterer Menschen steigern



**Masterarbeit: „Meditation aus der Sicht der Gerontologie. Potentiale und Grenzen der Meditation zur Steigerung der Lebensqualität für älter werdende Menschen, insbesondere Frauen ab dem Klimakterium.“**



.Die Effekte der Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns, auch Neuroplastizität genannt, stehen aufgrund von bewerteten Studien fest. So nimmt z. B. die Aktivität in der Amygdala (Angstzentrum, emotionale Bewertung, Kampf-Flucht-Reaktion) ab. Größenunterschiede und eine Zunahme der Dichte an grauer Masse im Hippocampus (Gefühlsregulierung, Gedächtnis, Lernen) wurden belegt. Meditation fördert die Intelligenz und hält die Offenheit für das Lernen aufrecht. Weiters erzeugt der Hippocampus neue Neuronen - Kortisol, also Stress verhindert das. Es gibt Beweise, dass Meditation das Gehirn vor Stress schützt: Gebiete vom präfrontalen Kortex und der Amygdala regulieren negative Gemütsbewegungen für eine effektive Stressreaktion.

In Gebieten des Gehirns, die positive Emotionen erzeugen, zeigt sich eine hohe

Aktivität und in jenen, die negative Emotionen erzeugen, zeigt sich geringe, beinahe keine Aktivität mehr. Die Gebiete zeigen die hohe Aktivität nicht nur während der Meditationspraxis, sondern auch wenn nicht meditiert wird. D. h. es gibt einen permanenten Gehirnschaden: Sie sind immer glücklich.

Im Präfrontalen Kortex nimmt die Dichte an Nervenzellen bedeutend zu (Arbeitsgedächtnis, selektive Aufmerksamkeit): Graue Masse, also die Anzahl an Nervenzellen, nimmt normalerweise im präfrontalen Kortex ab dem 25. Lebensjahr ab, doch 40-50jährige Meditierende haben den Level von 20-25jährigen.

Weitere 3 Gebiete, in denen graue Masse zunimmt:

Insula (eingebunden in Sinneserlebnisse, Gefühlen, Gedanken, beteiligt an Atemfrequenz, Herzfrequenz und Hunger)

hinterer cingulärer Kortex (Selbstentwicklung)

Temporaler-parietaler Knotenpunkt (Mitgefühl und Empathie)



***Durch tägliche Meditationspraxis gestärkte, neuronale Netzwerke steigern die Widerstandskraft gegen vorzeitiges Altern.***

Durch die via Meditation gesteigerte Aufmerksamkeit werden im Gehirn verteilte

Prozesse verbunden. Das bedeutet, Achtsamkeit wird gestärkt durch Aktivierung oder Synchronisation der Nervenzellen. Nicht das Alter sagt dafür die Kapazität voraus, sondern die Anzahl der Stunden an Meditationspraxis. Stabilere neuronale Netzwerke steigern die Widerstandskraft. Die Telomeraseproduktion, die gegen vorzeitiges Altern schützt, nimmt zu.

## **Doch was ist Meditation?**

Die Begriffe Meditation und Medizin haben dieselbe indoeuropäische Wurzel „etwas messen“. Medizin ist die Wiederherstellung des rechten inneren Maßes oder Gleichgewichts. Meditation hingegen ist die direkte Wahrnehmung des rechten inneren Maßes in allen Erscheinungen und wird als Prozess verstanden, um den eigenen Geist kennenzulernen. Er führt zur Erfahrung, wie der Geist arbeitet, sodass man sich nicht mit den eigenen Gedanken und Emotionen identifiziert. Yamyang Khyentse Rinpoche sagte, dass Meditation die Verlängerung der Pausen zwischen den Gedanken sei.

Es gibt einen großen Umfang verschiedener Meditationsmethoden. Sie reichen von der Erlangung von Wohlbefinden bis zur Entdeckung dessen, was nach dem Tod andauert. Kabat-Zinn sieht Meditation als eine Art des Seins und Erkennens, das auf einer tiefen Erforschung des Selbst beruht.

In Bezug auf den **Körper** lernt man durch Meditation, wie man mit akuten oder chronischen Schmerzen umgehen kann. Einige Methoden wie z. B. Tonglen oder das Widmen können die Bewertung von Sinneserfahrungen verändern. Schmerzen sind nicht länger der Hauptfokus und der Toleranzlevel nimmt zu, ohne den Schmerz zu blockieren. Studien über das Training, genannt Mindful Based Stress Reduction (MBSR), zeigten sehr gute Ergebnisse in der Stärkung des Immunsystems. Meditation reduziert den Blutdruck und die Funktion des Vagusnervs ist verbessert.

Bei der Betrachtung der Effekte auf die **Psyche**: Zeiten der Trauer und des Verlusts können besser bewältigt werden. Nicht nur im zunehmenden Alter, sondern auch in der Menopause ist Meditation ein Werkzeug gegen Burnout, Depressionsrückfälle, Angst, Schlaflosigkeit und posttraumatischen Belastungsstörungen.

Die Fähigkeit zur Unterscheidung zwischen Projektion und Realität sowie Klarheit in Entscheidungen, Geduld und Gelassenheit nehmen zu. Ärger nimmt ab und man wird sich der nicht abgeschlossenen Themen bewusst. Selbstzentriertheit und Selbstabsorption wird reduziert, während das Bewusstsein über Selbstwirksamkeit und Suchen und Finden von Sinn geöffnet werden können. Man wird sich der inneren Antreiber bewusst.

Im Hinblick auf die **soziale Ebene** zeigen Beweise, dass Meditation eine Offenheit für Beziehungen verursacht, dass Toleranz sich selbst und anderen gegenüber zunimmt. Die Praxis der Meditation oder des Mitgefühls steigert die Bereitschaft, anderen zu helfen. Singer, ein weltbekannter Hirnforscher, sagte, dass es möglich ist, dass Meditation spezielle Straßen im Netzwerk des Gehirns öffnen und schließen kann, sodass wenn starke negative oder positive Emotionen entstehen, die Straße des Mitgefühls geöffnet werden kann.

Betreffend der **Grenzen**: Meditation ist kein Ersatz für einen gesunden Lebensstil und kein Allheilmittel. Wenn man die Meditationspraxis mit einer großen Erwartung beginnt, dass Schmerz reduziert wird oder sich der körperliche Zustand verbessert, wird man sehr wahrscheinlich enttäuscht. ExpertInnen raten im Fall einer schweren Depression vom Beginn einer Meditationspraxis ab, da sie ohne Begleitung eines meditationserfahrenen Psychiaters nicht hilfreich ist und psychotische Symptome sich verschlimmern können. Grundsätzlich kann eine Erstverschlimmerung auftreten.

**Zusammengefasst**

Meditation ermöglicht eine Transformation der Emotion und Kognition sowie Wohlbefinden unabhängig vom äußeren Umfeld. Forschung zeigt, dass man bei einer Meditationspraxis von täglich einer halben Stunde über einen Zeitraum von zwei Monaten messbare Ergebnisse in jenen Gebieten des Gehirns feststellen kann, die mit Glück und Wohlbefinden in Verbindung stehen.

Zur Autorin:

*DGKP Elisabeth Schrattner, M.A. (Gerontologie) ist selbstständig tätige, mobile Gesundheits- und Krankenpflegerin in der Steiermark. Sie berät, unterstützt und entlastet Menschen bei der Pflege daheim. Zudem bietet sie **Workshops** an.*

Mailkontakt: [info@elisabethmobil.at](mailto:info@elisabethmobil.at)

**[Die gesamte Masterarbeit finden Sie zum Download hier.](#)**