



Die Reise nach innen lehrte sie Trauer zuzulassen

STEFFI ROHR, 36

Die Fitnessökonomin ist überzeugt, „es gibt viele Wege, um Gelassenheit zu üben“. Sie hat erst das Yoga und dann das Meditieren für sich entdeckt. Nachdem sie vor sechs Jahren ein Kind verloren hatte, verschafften ihr erst die täglichen Übungen einen Zugang zu ihrer Trauer. Heute ist sie selbst Yoga-Lehrerin, übt und unterrichtet am liebsten an spektakulären Orten in der Natur.

Die positiven Studien befeuern den Hype. Aber Meditation ist kein Allheilmittel



Achtsamkeit für Westler

Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte ein Programm zur Stressreduktion, frei von religiösen Bezügen



Chronischer Schmerz

Mehrere Studien belegen, dass Meditierende Schmerzen weniger intensiv wahrnehmen als Nichtmeditierende.

Immunsystem

Meditieren wirkt sich möglicherweise positiv auf unsere Abwehr aus. In einer Studie wiesen Meditierende weniger Interleukin-6 (Biomarker für Entzündungsprozesse) auf.



Darmerkrankungen

Forscher des Massachusetts General Hospital konnten empirisch eine Wirkung bei Reizdarmsyndrom und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen nachweisen.

Essstörungen/Übergewicht

Die Psychologin Jean Kristeller zeigte, dass sich durch achtsamkeitsbasiertes Essstraining sowohl Übergewicht als auch Fressattacken (Binge Eating) therapieren lassen.



Rückenschmerzen

Ärzte der Universität von North Carolina trainierten Patienten mit Rückenschmerzen und stellten fest, dass Meditationsübungen die Schmerzen linderten.

Bluthochdruck

Forscher an der Universität Würzburg zeigten, dass Meditieren Bluthochdruck senkt. Zudem beugt es Herzerkrankungen vor, wie Übersichtsstudien belegen.



nicht viel", resümiert der Psychologe und Meditationsforscher Ulrich Ott. Im Moment gelte Meditation als eine Art „Breitbandantibiotikum“. Ein Medikament mit durchschlagender Wirkung bei Gebrechen aller Art.

Zumindest kann es helfen, die Seele zu heilen. Für Stefanie Rohr, 36, Mutter eines gesunden achtjährigen Sohnes, war ein Schicksalsschlag der Beginn einer neuen Freundschaft mit sich selbst. Viele Menschen wachsen erst durch eine Krise über sich hinaus. Gehen auf innere Entdeckungstour. Und finden dabei eine neue, ungeahnte Lebensqualität. „Heute gibt es nur noch sehr wenige Tage, an denen es mir mal nicht so gut geht“, sagt sie stolz, „ich bin wieder bei mir.“

Vor sechs Jahren starb ihr Kind im Mutterleib. Die junge Frau musste ihr Baby tot gebären. Ein halbes Jahr lang bangte sie danach noch um die eigene Gesundheit, verbrachte viele Wochen immer wieder im Krankenhaus, brauchte Bluttransfusionen und musste sich mit dem Gedanken an eine mögliche Chemotherapie auseinandersetzen. „Ich wollte mich auf den Verlust nicht einlassen“, erzählt sie. Sie habe alles verdrängt. Unterdrückt.

Dann stolperte sie zufällig in einen Yoga-Kurs. Das war der erste Schritt. Und durch die Asanas, die Übungen für den Körper, gelang-

te sie zur Meditation, dem Training für den Geist. „Ich hätte mich damals nicht einfach hinsetzen können und meditieren“, sagt die Fitnessökonomin. Dafür ist sie zu sportlich, viel zu quirlig. „Aber es gibt viele Wege zur Meditation.“

Inzwischen weiß Rohr, wie sie zur Ruhe kommt. Mit tiefen, langen Atemzügen in ihren Bauch beginnt sie ihre zehnminütigen Meditationen. Meistens nimmt sie sich die kleine Auszeit zu Hause. Aber auch im Auto, wenn sie im Stau steht, oder im Zug. Viele Menschen rennen kurzatmig durch ihren Alltag, meint Rohr, und verlernen dadurch, Aufmerksamkeit auf sich zu richten, auf ihren Körper, ihre Gefühle. „Erst durchs Meditieren“, erzählt sie, „habe ich es geschafft, mein totes Kind loszulassen und zu trauern.“

Inzwischen hilft Steffi Rohr als Yoga-Lehrerin auch anderen Menschen, Blockaden zu lösen. In ihren Kursen für „Meditation in Motion“ fließen nach einer Sitzung bei manchen Teilnehmern Tränen. Aber sie kann den Suchenden auch erzählen, wie man wieder den Weg zu sich selbst findet. „Bei sich sein“ sei keineswegs nur eine Floskel aus der Esoterikkiste. Nein, es bedeutet schlicht: „Das zu tun, was einen glücklich macht.“ ■

ELKE HARTMANN-WOLFF; CLAUDIA GOTTSCHLING/EVA-MARIA VOGEL