

Erhöhter Fokus

Mit Buddhisten in die Tiefe gehen

Ein weiter Raum, ausgelegt mit roten Yogamatten. Am Ende des Raums steht ein Tisch, auf dem drei Buddha-Statuen thronen. Mit angewinkelten Knien sitze ich auf einem Kissen. In meiner Hand: eine „Mala“, die buddhistische Version der Gebetskette. Meine Augen sind geschlossen.

„Wir spüren“, sagte eine Stimme, „wie der formlose Luftstrom unseres Atems an der Nasenspitze kommt und geht und lassen Gedanken und Geräusche vorbeiziehen, ohne sie zu beurteilen.“ Es ist still im Raum. Nur noch das leise Geräusch des Atems ist zu hören. Ich befinde mich im „Buddhistischen Zentrum Tübingen“ und nehme an einer Meditation teil.

Was bedeutet Meditieren im Buddhismus? Meditation sei ein Mittel, mit dem man den Geist trainiere, erfahre ich am Rande der Meditation von meinen Gesprächspartnern. Rund 40 Buddhisten zählt der Kreis derer, die sich ans Tübinger Zentrum gebunden fühlen. Die Meditation diene auch dazu, dass man das, was man im Kopf von den buddhistischen Lehren verstanden habe, zur eigenen Erfahrung mache. Im Buddhismus gehörten Meditation und das Lernen der Lehren zusammen. Es ginge um eine ganzheitliche Erfahrung, denn: „Meditation arbeitet mit allem, mit Körper, Rede und Geist“.

Entspannt sitzt unsere kleine Tübinger Gruppe, bestehend aus fünf Personen, auf den Kissen. Die Anleiterin fährt fort und liest mit klarer Stimme aus einem Büchlein vor. Dem Büchlein der Meditation auf den 16. Karmapa, den fernem Lehrer der Buddhisten. Diese Meditation sei die klassische Meditation der Diamantweg-Buddhisten im Westen, entnehme ich den Presseinformationen des „Buddhistischen Dachverbandes Diamantweg“. Diamantweg: Das ist eine der drei buddhistischen Schulen.



Gebetskette wie diese sollen helfen, die Konzentration aufrecht zu erhalten. Bild: Juraschitz

Aber zurück zur Meditation, zum Ablauf der Meditation. Im Diamantweg wird auf eine Form meditiert. Wir stellen uns eine Buddhaform im Geist vor. Am häufigsten unseren Lehrer, den erwähnten 16. Karmapa, der als Buddha gesehen wird. Es ist ein geleiteter Ablauf: Wo man mit der Sprache etwas mache, also Mantra spreche, wo man sich auf die Form ausrichte, damit der Geist auf einer Stelle bleibt, und wo man sich klar mache, wozu die Meditation diene: zum Besten aller. Die Form solle als Hilfsmittel dazu dienen, dass man sich leichter konzentrieren könne. Sie diene aber auch als Sinnbild der positiven Eigenschaften, die

erreicht werden sollten. Es ist wieder still. Ich merke, wie ich abschweife. „Was muss ich diese Woche noch alles erledigen? Meinen Artikel schreiben, arbeiten...“ Eine Stimme ertönt. Die Anleiterin fährt fort und reißt mich aus meinen Gedanken. Es ist nicht leicht, seinen Geist zu sammeln und sich nur auf die Meditation zu konzentrieren. Deswegen würde im Diamantweg mit vielen Mitteln gearbeitet, die alle die Fokussierung stärken sollen.

Einmal sei da die Buddhaform, auf die man sich konzentriere. Dann schweiften die Gedanken ab zur Einkaufsliste. Dann hätten wir aber die Gebetskette in der Hand, mit der wir mit jedem Mantra die Perlen zählen. Mithilfe der Mala erinnerten wir uns: „Ah, ich meditiere gerade.“ Zusätzlich würden die Mantras ausgesprochen. Drei Hilfsmittel, um den Geist einzufangen, also: Körper, Rede, Geist.

Immer noch mit angewinkelten Knien und geschlossenen Augen sitze ich auf einem kleinen, blauen Kissen. Die Gebetskette liegt locker in meiner Hand. Bisher kam sie nicht zum Einsatz. Eine Fliege krabbelte über meinen Arm. „Wie kann mich eine Fliege dermaßen ablenken?“, frage ich mich.

Und diese Stille! Bisher konnte ich über den Satz „Stille dröhnt in den Ohren“ nur schmunzeln. Aber jetzt gewinnt er eine völlig neue Bedeutung für mich. Da geht es weiter, das Mantra: „Karmapa chenno.“ Zunächst einige Male laut gemeinsam. Dann jeder halblaut für sich alleine. Ein beruhigendes, zu- und abnehmendes Brummen.

Und trotzdem lasse ich mich leicht ablenken. Das bringt mich zur Frage: Kann auch ein richtiger Zappelphilipp das Meditieren erlernen? Bestimmt, aber man müsse mit kürzeren Einheiten anfangen. Wie oft empfiehlt es sich grundsätzlich zu meditieren? Auf jeden Fall regelmäßig, gut wäre täglich, am besten mehrmals täglich, bekomme ich zur Antwort.

„Karmapa chenno“, „Karmapa chenno“, und bei jedem „Karmapa chenno“ eine Perle. Stille. Und noch ein paar abschließende Worte. Die Meditation ist vorbei. Ich komme zur letzten Frage: Tut Meditieren gut?

„Ja, klar“, ertönt es von allen. Man fühle sich entspannter, reaktionsschneller, frischer. Ohne Meditation würde etwas fehlen. Und neurologische Untersuchungen bestätigten das auch. Der amerikanische Philosophie- und Neurobiologieprofessor Owen Flanagan etwa hätte bewiesen, heißt es im Zentrum, dass der linke präfrontale Lappen, zuständig für unsere positiven Gefühle, bei meditierenden Buddhisten überdurchschnittlich aktiv sei. Na, wenn das so ist!

RUTH JURASCHITZ

Atem oder Action?

Manche mögen's heftig, andere suchen Erfahrungen in der **Stille** des eigenen Atems. Was passiert mit uns, wenn wir die **Gefahr** suchen? Was passiert, wenn wir nur **sind**?



Erhöhter Puls

Mit Dirt-Bikern in die Luft gehen

Adrenalin! Die meisten Menschen suchen den Adrenalinkick, indem sie sich von schroffen Felsen 100 Meter in die Tiefe stürzen – und ihr Leben buchstäblich an einem dünnen (Bungee-Jumping) Faden hängt. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich neuerdings auch Bade-Rutschen, in die man im freien Fall hineinkatapultiert wird. Doch auch Extremsport lässt Sportlern regelmäßig das Adrenalin ins Blut schießen. Von einem nüchternen Standpunkt aus betrachtet: Warum suchen Menschen überhaupt einen Adrenalinkick, ein Gefühl aus Angst, Stress und Euphorie?

In der FLUGPLATZ-Konferenz beschlossen wir, einmal selbst einen Adrenalinkick via Selbstversuch, zu erleben. Bungee-

Jumping und Freie Fall-Rutsche blieben außen vor – also wurde es der Extremsport: Ein Nachmittag im Dirtpark. Guten Mutes machte ich mich zum Metzinger Dirtpark auf. Ein Dirtpark ist ein Parcours aus Erdhügeln, über die man mit dem Mountainbike fahren und springen kann. Aus dem Fernsehen kannte ich diese Sprünge und Fahrten, welche immer recht einfach aussehen. Dort angekommen wurde ich in meinem guten Gefühl bestätigt: Die Hügel sind höchstens zwei bis drei Meter hoch – das sollte zu schaffen sein. Die zwei Jungs, die mit mir durch den Park fahren sollten, düstern schon mit ihren Mountainbikes durch die Gegend.

Malik Hase drückte mir ein Bike in die Hand: „Auf keinen Fall bremsen, fahr einfach hinter mir her.“ Ehe ich mich versah, ging's auch schon los. Malik raste vor mir die sandige, erdige Piste hinunter und auch ich trat in die Pedale. Beim Hinunterfahren des ersten Hügels nimmt man so viel Geschwindigkeit auf, dass sich der nächste Hügel problemlos ohne zusätzliches Treten erklimmen lässt. Besser gesagt: Ich wurde ich so schnell, dass

ich wider Willen vom nächsten Hügel aus in die Luft katapultiert wurde.

In diesem kurzen Moment, in dem ich mitsamt Fahrrad in der Luft folge – ja, so muss sich wohl der Adrenalinkick anfühlen: Angst, Konzentration und ein Gefühl, alles besiegen zu können, krochen mir durch die Adern.

Malik, der in diesem Moment schon lange am Ende der Strecke angekommen war, berichtete hinterher, dass sein Puls bei solchen Sprüngen schon lange nicht mehr in die Höhe schießt. „Höchstens bei sieben Meter hohen Rampen, von denen wir springen“, erzählte er grinsend. Im Salto rückwärts, wohl-gemerkt.

Ich hingegen war froh, nach meinem kleinen Sprung wieder sicheren Boden unter den Rädern zu spüren. Da es aber schon wieder in rasender Geschwindigkeit auf den nächsten Hügel zugeht und ich wieder einen katapultartigen Absprung befürchtete, beging ich den Fehler und bremste.

Sofort wurde ich bestraft: Obwohl das Mountainbike ein besonders breites Reifenprofil besitzt, kommt man durch das Bremsen und auf steinigem Untergrund sofort ins Wanken. Irgendwie konnte ich mich dann aber doch ins Ziel balancieren. Was einfach aussieht, ist eben doch eine Kunst für sich, die gelernt sein will. Sowieso lautet das Motto: „Dirtbiken ist trial and error – mit möglichst wenig error.“

Denn ganz ungefährlich ist Dirtbiken nicht: So manches Mal fuhr in Metzinger schon der Krankenwagen vor. Auch Malik erlitt schon einmal ein Schlüsselbeinbruch. Deswegen ist blutigen Anfängern wie mir, auch nur der einfache Parkour erlaubt.

Malik Haase fährt schon seit fünf Jahren und nimmt mittlerweile erfolgreich an Profirennen teil. Sprünge, bei denen man freihändig oder freifüßig ist, 180 Grad-Drehungen und Saltos mit dem Rad werden meist auf einer Rampe mit Schaumstoffbecken einstudiert. Wenn man den 17-jährigen Fast-Profis zusieht, erkennt man: Dirtbiken ist ein spektakulärer, anspruchsvoller und die Risikobereitschaft fordernder Sport, der einem schon beim Zusehen einen Adrenalinstoß versetzt. Eine weitere Fahrt habe ich dankend abgelehnt. ANGELA WISTUBA



Bild: Uli Rippmann
Zeichnung: Rafael Winniger

Adrenalin als „körpereigenes Doping“

Ellen Brölz, 28, ist Neurowissenschaftlerin und Sportfanatikerin – mit FLUGPLATZ sprach sie über Action, Konzentration und das Abenteuer des Aufstehens

Die Tübinger Neurowissenschaftlerin Ellen Brölz macht Wintersport und Extremhindernislauf. Klar, dass sie dabei nicht selten in brenzlige Situationen kommt.

Flugplatz: Ellen, ist es richtig, dass Du viel Sport machst?
Ellen Brölz: Ja, das stimmt. Ich mache Kraftsport, Crossfit, Extremhindernislauf und Wintersport.

Wow! Das heißt, dass Du ständig mit Adrenalin zu tun hast?
(Lacht) Ja, vor allem beim Extremhindernislauf und bei Skitouren im Winter komme ich oft in brenzlige Situationen. Da wird dann Adrenalin ausgeschüttet.

Ziemlich das Gegenteil von einer Meditation also. Adrenalin wird in brenzligen Situationen ausgeschüttet...

Richtig. Speziell in Gefahrensituationen versucht der Körper, alle seine Ressourcen so schnell wie möglich abzurufen. Die Pupillen werden erweitert, die Muskulatur wird stärker durchblutet, und Fettsäuren werden freigesetzt, um Energie zu bekommen. Das Adrenalin wird von der Nebennierenrinde ausgeschüttet und im ganzen Körper über die Blutbahn verteilt. Damit bekommen alle Organe die Nachricht, dass sie nun aktiv werden müssen.

Macht es leistungsfähiger?
Definitiv. Das Adrenalin ist sozusagen das körpereigene Doping. Sportlern kommen Stresssituationen zugute, um bessere Leistungen zu erzielen.

Kann Adrenalin den Menschen nicht auch hemmen?
Tiere wie Ratten oder Mäuse erstarrten, sobald sie Angst bekom-



Ellen Brölz

Dauerstress, dann besteht eine Daueraktivierung. Der Körper stößt dauerhaft Adrenalin aus. Er reagiert, als sei er in einer Gefahrensituation. Das ist problematisch. Im Bereich des Sports hat der Körper jedoch die Chance, damit umzugehen und das ausgeschüttete Adrenalin wieder abzubauen.

Kann man sich an das Ausschütten von Adrenalin gewöhnen?
Je nachdem natürlich, was jemand als Gefahrensituation wahrnimmt.

men. Beim Menschen zieht das aber fast immer eine Reaktion nach sich.

Kann Adrenalin dem Menschen gefährlich werden?
Nun, steht jemand unter

Ich glaube, der Körper kann eine gewisse Toleranz aufbauen. Wenn man beispielsweise zum tausendsten Mal Fallschirm springt, dann ist das natürlich eine ganz andere Adrenalinausschüttung, als wenn Du zum ersten Mal dort oben stehst und höllisch Angst hast.

Durch die Medien wandert oft der Begriff „Adrenalinjunkies“.
Kann Adrenalin süchtig machen?
Dazu kenne ich keine Studien. Ich denke aber, dass beim Ausschütten von Adrenalin eine Art „Highgefühl“ entsteht. Jemand, der einmal dieses Adrenalinegefühl erlebt hat, möchte das natürlich immer wieder erleben. Ich glaube jedoch, dass es sich hierbei um eine psychische und keine körperliche Abhängigkeit wie bei Alkohol oder Drogen handelt.

Nun wissen wir schon, wie der Körper reagiert, wenn er in

brenzlige Situationen gerät. Was passiert aber, wenn er zur Ruhe kommt? Zum Beispiel bei der Meditation?

Beim Meditieren kommt es unter anderem zur Serotoninausschüttung. Der Körper fährt sozusagen runter. Störende Gehirnprozesse werden quasi abgeschaltet. Dadurch wird man wird ruhiger.

Zurück zum Adrenalin: Es scheint ein Teil unseres Lebens zu sein. Könnten wir ohne Adrenalin überhaupt leben?

Nehmen wir einfach mal Treppensteigen als Beispiel. Die Herzfrequenz geht etwas hoch, man fängt leicht an zu schwitzen, die Muskulatur muss durchblutet werden. Sogar beim Aufstehen wird sehr gering Adrenalin ausgeschüttet. Die Ausschüttungen von Adrenalin und Serotonin erfolgt also stetig, ohne dass wir Einfluss darauf haben.

Flugplatz

REDAKTION:
Eike Freese,
Gabi Schweizer

BORDTREFF:
Montags 18 Uhr
im Tagblatt

MAILS:
flugplatz@tagblatt.de

INTERNET:
flugplatz.tagblatt.de