

Bob Roth

mit Kevin Carr O'Leary

Still werden  
Mit der Transzendentalen Meditation  
Kraft tanken



Einführung	9
<i>Meditative Momente: Geheimwaffe</i>	25

## **KAPITEL EINS**

Arbeitsgrundlage	31
<i>Meditative Momente: Ich liebe die Kraft</i>	44

## **KAPITEL ZWEI**

Erster Tag: Den Prozess beginnen	49
<i>Meditative Momente: Wellness für den Geist</i>	54
Zweiter Tag: Die richtige Praxis	57
<i>Meditative Momente: Zeit für Ihr Selbst</i>	64
Dritter Tag: Erfolg ohne Stress	67
<i>Meditative Momente: Bessere Eltern, bessere Nachbarn</i>	77
Vierter Tag: Den Nutzen mehrten	79
<i>Meditative Momente: Erst Gang-Mitglied, dann Privatschule</i>	92

## **KAPITEL DREI**

Der Wandel beginnt in dir	97
Meine eigene Geschichte	115
<i>Meditative Momente: Immaterielles wird entwickelt – Größe ist der Gewinn</i>	127
<i>Meditative Momente: Der Akku ist voll</i>	132
<i>Meditative Momente: Ein paralleler Bewusstseinsstrom</i>	146
<i>Meditative Momente: Zurück zu meinem natürlichsten Zustand</i>	153
<i>Meditative Momente: Das Tor zur Stille und zur Kraft</i>	156
Danksagungen	163
Anmerkungen	167
Über den Autoren	171
Stimmen zum Buch	172

## EINFÜHRUNG

Wenn Sie sich einen Meditationslehrer vorstellen, dann haben Sie sicher nicht jemanden wie mich vor Augen. Normalerweise trage ich nämlich einen Anzug, und mein Büro befindet sich in Midtown Manhattan. Ich bin kein »New Ager«. Ausgestattet mit einer natürlichen Skepsis liegt mir, mehr noch als das Baseball-Spiel, die Wissenschaft am Herzen – und zwar sehr. Esoterischer Hokusfokus ist nicht mein Ding. Meine Freunde lästern immer: »Wie kann ein Meditationslehrer derart normal und bodenständig sein?« Ich mag es, wenn die Dinge einfach sind, praktisch, von unbestechlicher Logik.

Und doch unterrichte ich seit 45 Jahren hauptberuflich die Transzendente Meditation (TM). Diese Technik entstammt der ältesten, ununterbrochenen Meditationstradition der Welt. Sie ist keine Philosophie, man muss weder seinen Lebensstil ändern noch seine Religion wechseln. Mehr als 5000 Jahre wurde die Technik der TM von Lehrer zu Schüler weitergegeben, von Mensch zu Mensch, nie in Gruppen, nie über ein Buch. Ihre Wurzeln liegen in der alten, edlen Kriegerkaste, bei der das Handeln aus Furcht oder Zorn heraus Unglück oder Niederlage heraufbeschwor. Heute ist TM für alle da, die sich nach mehr Ausgeglichenheit im Leben sehnen, die sich mehr Kreativität wünschen, eine bessere Gesundheit, weniger Stress – und mehr Glück.

Jahrtausendlang wurde an der TM-Technik gefeilt. Heute braucht man für sie zweimal am Tag je zwanzig Minuten: zuerst am Morgen, am besten vor dem Frühstück, und dann ein zweites Mal am späten Nachmittag oder frühen Abend, am besten vor dem Abendessen. Sie erlernen die Technik von einem professionell ausgebildeten Trainer, der Sie in einer persönlichen Sitzung unterweist. Er oder sie gibt Ihnen Ihr persönliches Mantra – ein Wort, einen bedeutungslosen Klang – und zeigt Ihnen, wie Sie es richtig denken, nämlich einfach, mühelos und still. Sie erfahren, dass Sie weder die Gedanken vertreiben noch Ihren Atem beobachten müssen; weder müssen Sie Ihre Körperempfindungen überwachen noch etwas visualisieren. Sie lernen auch, dass es zur Meditation keiner bestimmten Sitzhaltung bedarf. Sie können auch gemütlich zu Hause im Sessel sitzen, bei der Arbeit, im Zug, im Flugzeug oder auf einer Bank im Park – eigentlich überall, wo es bequem für Sie ist. Die Sitzung am Morgen macht Ihr Gehirn wach und schenkt Ihnen Kraft und Belastbarkeit, damit die Hektik und die Aufgaben des Tages Sie nicht stressen. Dann meditieren Sie ein zweites Mal, idealerweise am späten Nachmittag oder frühen Abend vor dem Abendessen, um auch diesen Teil des Tages erfrischt anzugehen. Zweimal am Tag erlaubt TM Ihnen einen Neustart.

Ich habe Tausende von Menschen in dieser Meditation unterwiesen. Dazu gehören die Chefetagen von Fortune-100-Unternehmen, aber auch Kassierer in kleinen Familienbetrieben. Einige besuchen Privatschulen, andere Gesamtschulen. Es sind Christen darunter, Juden, Buddhisten, Muslime, Hindus und Menschen, die sich zu keiner Religion bekennen. Die ganze Bandbreite also: vom Profisportler bis zum Obdachlosen. Und ganz gleich, wem ich gegenüber sitze – es kann ein Vorstandsmitglied einer weltweit tätigen Bank sein, eine alleinerziehende Mutter mit zwei kleinen Kindern oder ein Kriegsveteran, der schon seit Monaten Nacht für Nacht nur noch zwei Stunden schlafen kann: Der Grund, warum diese Menschen mit mir über Meditation reden wollen, ist immer

derselbe. Sie wollen ihr Leben verbessern, und sie sind bereit für eine Veränderung.

Genau wie ihnen ging es mir auch, nur war ich vielleicht noch etwas skeptischer. 1969 studierte ich an einer Universität und wusste irgendwie: Ich wollte glücklicher, gesünder und produktiver werden. Dafür wollte ich etwas tun. So viele Menschen kannte ich, die alles besaßen, was uns angeblich glücklich und gesünder macht, und doch waren sie zu oft mit Sorgen belastet und unglücklich. Ein Freund, dem ich vertraute und der wusste, wie sehr mich der Druck an der Uni stresste, meinte, ich sollte es einmal mit der Transzendentalen Meditation versuchen. Davor scheute ich zurück. So etwas interessierte mich nicht. Meditation gehörte nicht zu meinem Wortschatz. Ich war (und bin) ein praxisorientierter, ziemlich bodenständiger, aktiver Mensch. Ich hatte eigentlich vor, Jura zu studieren, mich dann für ein öffentliches Amt zu bewerben und letztendlich Senator zu werden. Ich wollte die Welt verändern. (Ja, daran haben wir wirklich geglaubt.) Nur so rumsitzen und »meditieren« – das war nichts für mich.

Aber ich schlief damals schlecht, konnte mich nicht konzentrieren, und also vertraute ich meinem Freund; ich beschloss, TM zumindest einmal auszuprobieren. Trotz meines anfänglichen Widerstrebens und meiner Skepsis fand ich die Erfahrung außergewöhnlich, bedeutsam, echt. Es ging erstaunlich leicht, war tief entspannend, und trotzdem schenkte es mir unglaublich viel Energie. So etwas hatte ich noch nicht erlebt. Von Anfang an wusste ich, dass ich das unbedingt auch anderen beibringen wollte, ganz besonders Schulkindern in den Großstädten. Wenige Jahre später, im Januar 1972, machte ich ein Urlaubssemester und nahm an einem fünfmonatigen Ausbildungsprogramm für TM-Lehrer teil, das von Maharishi Mahesh Yogi geleitet wurde, einem Physiker mit Universitätsabschluss und der bedeutendste Meditationslehrer seiner Generation. Im Laufe der Ausbildung beleuchteten Maharishi und ein Team von Neurologen, Ärzten und Psychologen uralte und moderne Erkenntnisse – aus der

Wissenschaft vom Bewusstsein und über das, was damals schon über die Wirkungen von Stress und Trauma auf Gehirn und Nervensystem bekannt gewesen war. Wir studierten die einzigartigen Mechanismen der TM-Praxis und untersuchten, wie diese Meditation die schier unerschöpfliche Kreativität und Intelligenz des menschlichen Geistes freisetzen und viele Grundübel unserer Gesellschaft heilen kann. Am wichtigsten: Maharishi lehrte uns die einfache und doch präzise Technik, wie man persönlich jedem Menschen beibringt, zu *transzendieren* – wie man mühelos zu der tiefen Stille gelangt, die jedem Menschen innewohnt –, und zwar so, dass der Unterricht genau auf diesen Menschen zugeschnitten ist.

Von Anfang an, seit Maharishi 1958 begonnen hatte, der Welt TM zu lehren, hatte er sein Augenmerk darauf gerichtet, dass die Wissenschaft der Transzendentalen Meditation erforscht und verstanden werde. Er forderte Mediziner in Harvard, an der *University of California, Los Angeles (UCLA)* und anderen medizinischen Hochschulen auf, die neurophysiologischen Veränderungen während und nach der TM zu erforschen. Heute gibt es eindeutige Ergebnisse, denn mittlerweile belegen mehr als 400 wissenschaftliche Studien den umfassenden Nutzen der TM-Technik: Sie zeigen Verbesserungen der Gehirn- und der kognitiven Funktionen, der kardiovaskulären Gesundheit und des emotionalen Wohlbefindens. Diese Studien erschienen in erstklassigen, wissenschaftlich begutachteten Fachzeitschriften, beispielsweise *JAMA Internal Medicine* (Herausgeber: die *American Medical Association*, die größte Standesvertretung der Ärzte und Medizinstudenten in den USA; *d. Red.*), *Stroke* und *Hypertension* (Herausgeber: die *American Heart Association*, eine 1924 gegründete US-amerikanische Kardiologen-Vereinigung, deren Ziel die Prävention und Therapie kardiovaskulärer Erkrankungen ist; *d. Red.*). »Wissenschaftlich begutachtet«, im Fachjargon *peer reviewed*, heißt: Medizinische Experten haben die Plausibilität der Studie bewertet und darauf geachtet, dass die daran beteiligten Akademiker die wissenschaftlichen Standards eingehalten haben. Die amerikanischen *National*

*Institutes of Health* (Nationale Gesundheitsinstitute) gaben über zwanzig Millionen Dollar dafür aus, die Auswirkungen von TM auf Stress und Herzgesundheit zu untersuchen. Das amerikanische Verteidigungsministerium wiederum gab mehrere Millionen Dollar aus, damit die Auswirkungen von TM auf Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) untersucht werden konnten: bei Veteranen, die aus den Kriegen im Irak und in Afghanistan zurückgekommen waren.

Es hat etwas Zeit gebraucht, aber heute gilt die Transzendente Meditation als leistungsstarke Behandlungs- und Präventivmaßnahme bei vielen der durch Stress ausgelösten, modernen Erkrankungen – wie auch als äußerst nützliches Mittel, um Gesundheit und Leistungskraft erheblich zu verbessern. So wie wir heute wissen, dass Bewegung und gesunde Ernährung wichtig sind, erkennt man nun allseits an, nach vielen überwundenen Hindernissen, wie wichtig Meditation im Allgemeinen und Transzendente Meditation im Besonderen ist.

Das war nicht immer so. Als ich mit meiner Tätigkeit begann, konnte ich manchmal ein Gespräch am schnellsten dadurch beenden, dass ich sagte, ich sei Meditationslehrer. Werde ich heute gefragt, was ich beruflich mache, dann wird man ganz hellhörig, wenn ich erkläre, dass ich eine gemeinnützige Organisation leite, die Transzendente Meditation lehrt. Die übliche Reaktion ist: »Ah, das könnte ich auch brauchen.«

Wie kommt das? Woher dieses große Interesse an Meditation? Ich denke, es liegt an drei Entwicklungen, die über uns regelrecht hereingebrochen sind:

Zum Ersten leben wir in einer Stress-Epidemie. Wir müssen heute mehr toxischen Stress ertragen als jemals zuvor. Er schadet dem Immunsystem, hemmt die kognitive und emotionale Entwicklung, treibt unseren Blutdruck in die Höhe und setzt damit Millionen Menschen dem Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus – der häufigsten Todesursache der modernen Zeit. Zudem führt toxischer Stress zu einer ganzen Reihe schwerer

Störungen: Ess-, Schlaf-, Lern-, Zwangs-, bipolare Störungen und mehr. Er beschleunigt den Alterungsprozess und verkürzt die Lebenserwartung. Stress sorgt täglich für so viel Verspannung und Angst, dass uns nicht einmal mehr Kleinigkeiten erfreuen, die uns früher glücklich gemacht haben.

Berufsbedingt reise ich viel, und in den Gesichtern der Menschen, denen ich begegne, sehe ich den Stress. Ganz gleich, wer sie sind, welcher Arbeit sie nachgehen oder woher sie kommen, sie alle erzählen mir, dass sie viel zu oft bei kleinen Irritationen überreagieren, von den großen Herausforderungen des Lebens ganz zu schweigen. Sie geben zu, dass sie erschrecken, wenn das Handy pausenlos klingelt, und ihr zugemüllter E-Mail-Eingang macht ihnen Angst. Sie bilden sich das nicht ein. In der Tat macht uns Stress gegenüber neuen Stressreizen empfindlicher. Anders gesagt: Stress erzeugt noch mehr Stress. Ohne Übertreibung – und um es ganz brutal zu sagen: Stress tötet.

Und jetzt sind wir sogar permanent miteinander vernetzt, rund um die Uhr, und es gibt keine Pause. Wir werden mit Informationen überhäuft, mit Anforderungen, mit Sinneseindrücken. Wir hängen in einer Endlosschleife aus Anfragen, die wir lesen, bewerten, über die wir entscheiden sollen, die wir behalten, löschen oder beantworten sollen, und schon kommt die nächste Anfrage. Je erfolgreicher wir sind, desto riskanter die Entscheidungen, die wir zu treffen haben.

Ja, viele Menschen sind ernsthaft überfordert, und viele mögen ihren Job nicht. Mir begegnen aber auch viele Menschen, die ihre Arbeit lieben und bei Stress aufblühen. Sie hätten gern mehr Stunden am Tag, um noch mehr erledigen zu können. Menschen auf dem Höhepunkt ihres Könnens lieben Herausforderungen.

Doch gleichgültig, ob Sie nun Ihre Arbeit lieben oder verabscheuen – Stress kann immer seinen Preis haben, körperlich wie emotional. Selbst wenn Ihnen die Arbeit Spaß macht, kann das für Sie anstrengend sein. Sie brauchen nur Mühe zu haben, aus dem Bett zu kommen, weil unerbittlich und unterschwellig Angst an

Ihnen nagt und Sie auslaugt und auspowert sind. Oder Sie wachen vielleicht sogar energiegeladen auf, Ihre Kraft ist dann aber schon am frühen Nachmittag aufgebraucht, und dann gibt Ihnen nicht einmal mehr der Kaffee den Schwung, den Sie eigentlich brauchen, um durch den Tag zu kommen. Was Ihnen bislang nichts ausgemacht hat, belastet Sie nun. Ihr Gedächtnis lässt nach. Sie können sich nicht mehr so gut konzentrieren. Jetzt haben Sie zum ersten Mal Spannungskopfschmerz, oder Sie schlucken Schlaf-tabletten, damit Sie durch die Nacht kommen.

Es ist ein Teufelskreis. Sie lesen die Diagnose, dann die Prognose, und beides ist nicht günstig. In den USA kostet Stress die Unternehmen über 300 Milliarden Dollar jährlich, weil überarbeitete Angestellte innerlich kündigen, erschöpft, unkonzentriert und ausgebrannt sind.<sup>1</sup> In Großbritannien ist Stress die häufigste Ursache für längerfristigen Arbeitsausfall – noch vor stressbedingten Verletzungen, Herzerkrankungen und Krebs.<sup>2</sup> In Japan hat die Regierung toxischen Stress offiziell als tödliches Phänomen bezeichnet; das Ministerium für Gesundheit, Arbeit und Sozialwesen erhebt dort seit 1987 Statistiken über *karoshi* – Tod durch Überarbeitung.<sup>3</sup>

Auch die Kinder geraten immer früher in dieses Fahrwasser. Kürzlich besuchte ich eine zweite Klasse. Ich schaute sie alle an, diese kleinen Gesichter, während ich erzählte, was ich so tue. Ich sprach davon, wie sich Erwachsene überfordert fühlen, und fragte ganz beiläufig: »Und wer von euch fühlt sich gestresst?«

*Jedes Kind hob die Hand.* Zweitklässler! Ich war verblüfft. Stress betrifft also nicht nur jene Kinder, die mit Armut und Gewalt in prekären Familien klarkommen müssen. Kinderärzte melden, dass immer mehr Kinder auch aus wohlhabenden Familien aufgrund von Leistungsdruck das Angstniveau von Erwachsenen zeigen.

Es gibt also ein Problem, das wir lösen müssen.

Der zweite Grund für das neue Interesse an Meditation liegt darin, dass uns keine Zauberpille von dieser Seuche befreien

kann. Dort suchen wir nämlich gemeinhin die Antwort: im Arz-  
neischrank. Ja, es gibt eine milliarden schwere Schatztruhe von  
Medikamenten, die all unsere zerstörerischen, mit Stress verbun-  
denen Krankheiten beheben sollen. Zum Schlafen schlucken wir  
Schlafmittel, um die Nerven zu beruhigen Beruhigungspillen und  
zur Leistungssteigerung Aufputzmittel. Oder wir verarzten uns  
sozusagen »an der Theke«, um die Symptome zu unterdrücken,  
oder trinken einen Kaffee nach dem anderen, um über den Tag  
zu kommen. Am Abend sind es dann ein paar Gläser Wein, um  
»runterzukommen«. Und auch die Kinder sind, in immer jün-  
geren Jahren, abhängig von Antidepressiva, von Mitteln gegen  
Angst und von Medikamenten, um Aufmerksamkeitsdefizite in  
den Griff zu bekommen.

Tatsächlich bietet uns die Pharma-Industrie bei toxischem  
Stress herzlich wenig. Die *American Psychological Association* fol-  
gerte, ihre nationale Studie 2014 »zeichne ein Bild von enormem  
Stress und ungeeigneten Bewältigungsmechanismen, die tief in  
unserer Kultur verwurzelt sind und die ungesunde Lebensge-  
wohnheiten und Verhaltensweisen an künftige Generationen  
weitergeben«. <sup>4</sup> Die Medikamente der Pharma-Industrie sind oft  
genug unwirksam – und die wirksamen können enorme Neben-  
wirkungen haben. Es steht immer mehr auf dem Spiel, weshalb  
die Menschen natürlich nach alternativen Lösungen suchen.

Das bringt uns zum dritten Grund für das explosionsartig  
gestiegene Interesse an Meditation: Wissenschaft, Wissenschaft  
und noch mal Wissenschaft. Es gibt zahllose Belege für den Nut-  
zen von Meditation, sodass selbst die größten Skeptiker unter  
uns – wenn auch widerwillig – zugeben müssen: Wenn wir medi-  
tieren, geschieht etwas Bedeutsames, etwas Wichtiges.

Was aber heißt das – »meditieren«? Man hört heutzutage so  
viel über Meditation und »Achtsamkeit«, und doch ist die Verwir-  
rung groß. Wovon also sprechen wir?

Spreche ich über Meditation, biete ich meinen Kursteilneh-  
mern zum besseren Verständnis folgendes Bild: »Sie befinden

sich mitten auf dem Atlantik, in einem winzigen Boot. Soweit Ihr Blick reicht, erstreckt sich eine blaue Fläche. Urpötzlich ist das Wasser aufgewühlt, und um Sie herum bauen sich zehn Meter hohe Wellen auf. Jetzt denken Sie natürlich: »Der ganze Ozean ist aufgewühlt!«

Der ganze Ozean? Nicht wirklich. Ein Längsschnitt des Meeres würde Ihnen schnell zeigen, dass nur die obersten Schichten Wellen schlagen. Der Atlantik ist mehrere Kilometer tief, und ganz unten ist er still, ganz ruhig. Dort unten erstreckt sich ein Meer der Stille und des Friedens, den die Wogen darüber nicht im Mindesten aufwühlen.

Wie die Wogen an der Meeresoberfläche kann auch die Oberfläche des Geistes aktiv sein – sogar tosend und turbulent. Manche nennen die Oberfläche des Geistes den »Affengeist«. Ich nenne ihn den »Ich-muss-ich-muss-ich-muss«-Geist. Der hyperaktive Workaholic denkt ständig: »Dies muss ich noch erledigen, das muss ich noch tun. Ich muss ihn anrufen. Ich muss sie anrufen. Ich muss mir eine Liste machen. Ich muss die Liste wiederfinden. Dann muss ich eine neue Liste schreiben. Ich muss langsamer machen. Ich muss vorankommen. Ich muss dringend schlafen. Ich muss sofort aufstehen.«

Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?

So ziemlich jeder hat diese Erfahrung bereits gemacht. Und so ziemlich jeder hat schon einmal gedacht: »Wie gern wäre ich diesen mentalen Krach, dieses Geplapper im Kopf los. Etwas innere Ruhe, etwas mehr Klarheit, etwas mehr Kreativität, etwas zentrierter sein, etwas mehr innerer Frieden.«

Hier kommt es auf das Wörtchen *innerer* an. Die Frage lautet: Haben wir ein *Inneres*? Und wenn ja – wie kommen wir dorthin?

Dieses »Dorthin-Kommen« ist seit undenklichen Zeiten das ureigene Gebiet der Meditation. Meditation ist schon seit langem verbunden mit innerer Ausgeglichenheit, Klarheit, Konzentration, Schaffenskraft und Stärke. Doch es gibt so viele Arten der Meditation. Sind sie alle gleich? Funktionieren sie alle?

Ich praktiziere und lehre schon lange Meditation. Als ich damit anfang, bedeutete der Ausdruck »ich meditiere«, wenn er denn ernst genommen wurde: »Ich jogge«, »ich höre beruhigende Musik«, »ich achte darauf, wie meine Gedanken kommen und gehen«, »ich atme tief ein« oder »ich wiederhole eine bestimmte Silbe in meinem Kopf«. Alles war irgendwie »Meditation«.

Das hat sich inzwischen geändert. Aus den Neurowissenschaften wissen wir, dass es drei grundlegend unterschiedliche Herangehensweisen an das Meditieren gibt. Denn jede einzelne Erfahrung verändert das Gehirn auf ureigene Weise: Ihr Gehirn reagiert unterschiedlich darauf, ob Sie klassische oder elektronische Musik anhören, ob Sie sich eine romantische Komödie oder einen Horrorfilm anschauen. Wissenschaftler erkennen ganz ausgeprägte und wichtige Unterschiede, wie das Gehirn diese Tätigkeiten jeweils verarbeitet. Das kardiovaskuläre, das respiratorische und das Nervensystem reagieren auf die verschiedenen Meditationstechniken ebenfalls ganz unterschiedlich.

Es ist daher wichtig, diese drei Herangehensweisen zu verstehen, weil jede ein anderes Maß an Mühe und Schwierigkeiten mit sich bringt. Jede wirkt anders auf das Gehirn, und jede verändert die Gesundheit von Körper und Geist auf unterschiedliche Weise.

Diese drei Techniken nennt man »Konzentrierte Aufmerksamkeit« (*Focused Attention*), »Nicht-wertendes Beobachten« (*Open Monitoring*) und von selbst ablaufendes, »Automatisches Transzendieren« (*Automatic Self-Transcending*).<sup>5</sup>

Konzentrierte Aufmerksamkeit ist das, was in der Populärkultur gemeinhin unter Meditation verstanden wird: Jemand sitzt mit geschlossenen Augen und gekreuzten Beinen aufrecht auf dem Boden oder auf einem Kissen und ist ganz versunken in einen Zustand tiefen, inneren Friedens. Wenn Sie schon einmal einen Yoga-Kurs besucht haben, dann kennen Sie das. Gedanken gelten als Störenfriede der geistigen Ruhe, daher sollen Sie Ihren umherstreunenden »Affengeist« in die Schranken weisen – oder noch besser: anhalten. So werde Ihr Geist von den Gedanken befreit.

Um auf das Bild mit dem Ozean zurückzukommen: Den Geist von Gedanken zu befreien ist so, als wolle man jede Woge auf der Meeresoberfläche glätten. Man muss also ständig äußerst aufmerksam sein, und das bedeutet für die meisten Menschen sehr viel Arbeit. Einige geben dabei auf und meinen: »Ich kann das nicht. Meditation ist nichts für mich.«

Wie wirken sich diese Techniken Konzentrierter Aufmerksamkeit auf das Gehirn aus? Man erforscht das mit der Elektroenzephalografie (EEG), welche die elektrische Aktivität des Gehirns misst. EEG-Muster von Versuchspersonen, die mit Konzentrierter Aufmerksamkeit arbeiten, belegen: Diese Technik erzeugt im linken Gehirnlappen – dort, wo das Gehirn seine Entscheidungen trifft – Gamma-Wellen. Das heißt, die elektrische Aktivität des Gehirns erreicht eine Frequenz von etwa 20 bis 50 Hertz (Hz = Schwingungen pro Sekunde). Ähnliche Ergebnisse findet man bei Schülern, die sich auf eine Mathematikaufgabe konzentrieren. Das verwundert nicht, denn Gamma-Wellen tauchen immer dann auf, wenn sich jemand einer Herausforderung stellt.

Bei der zweiten Meditationsart, dem Nicht-wertenden Beobachten, geht es nicht darum, den Geist von Gedanken zu befreien, sondern unbeteiligt und ohne Bewertung zu beobachten, wie sie kommen und gehen. Gedanken an sich wertet man hier nicht mehr als potenzielle Ruhestörung. Nur ihr Inhalt, ihre Bedeutung gelten noch als störendes Element. Mithin lernt der Meditierende jetzt, unangenehme Gedanken – sei es über die Arbeit, sei es über den Partner – einfach nur wahrzunehmen und dabei ruhig, ungerührt und gegenwärtig zu bleiben.

Um wieder zu unserem Ozean-Beispiel zu kommen: Wieder sitzen Sie in dem winzigen Boot. Statt aber zu versuchen, die Wogen zu glätten, beobachten Sie »nur« emotionslos, wie sie sich heben und senken. Dabei erzeugen Sie Theta-Wellen, die elektrische Aktivität Ihres Gehirns verlangsamt sich auf 6 bis 8 Hz, ähnlich wie kurz vor dem Träumen. Theta-Wellen assoziiert man mit Kreativität, Tagtraum und Gedächtnisaufgaben. Mehrere Untersuchungen

von Achtsamkeitspraktiken, die man häufig dem Open Monitoring zuordnet, wiesen außerdem Alpha-2-Wellen (10 bis 12 Hz) im hinteren Gehirnbereich auf. Diese Frequenzen assoziiert man mit dem Abschalten bestimmter Bereiche des Gehirns –, in diesem Fall des Sehsystems –, und darüber hinaus Beta-Wellen (16 bis 20 Hz), ein Hinweis, dass man seine Aufmerksamkeit aktiv auf etwas Bestimmtes lenkt. Zusätzlich belegen bildgebende Verfahren, dass diese Achtsamkeitspraktiken den vorderen cingulären Kortex aktivieren, der für Emotionen, Lernen und das Gedächtnis zuständig ist.

Nicht-wertende Beobachtung trägt dazu bei, dass Sie auch in angespannten Situationen gegenwärtiger und zentrierter sind. Es beruhigt Ihre Amygdala – jene Region des Gehirns, die Emotionen und emotionales Verhalten reguliert –, sodass Sie in bestimmten Situationen nicht mehr überreagieren. Sie halten einige Minuten inne, atmen tief durch und machen sich bewusst, wie Sie gerade reagieren, beruhigen sich und betreten erneut die Bühne. Für viele ist das ein nützlicher und praktischer Bewältigungsmechanismus.

Beim Nicht-wertenden Beobachten handelt es sich, wie bei Konzentrierter Aufmerksamkeit, um einen Vorgang der Wahrnehmung. Der Definition nach hält es Ihre Aufmerksamkeit im Gegenwärtigen – und zwar auf der Oberfläche, der Gedankenebene des Geistes.

Ich habe das Glück, Konzentrierte Aufmerksamkeit und Nicht-wertendes Beobachten bei den besten Lehrern gelernt zu haben. Ich weiß also aus persönlicher Anschauung, dass beide Praktiken sehr wertvoll sind. Was ich aber in den letzten 50 Jahren praktiziert habe – die Meditation, die ich am leichtesten finde und die am schnellsten mit langfristigen Erfolgen für Körper und Geist verbunden ist –, ist die dritte Art: Automatisches Transzendieren.

Zu dieser Kategorie gehört Transzendente Meditation. Kehren wir noch einmal zu unserem Bild vom Ozean zurück: Auf der Oberfläche findet man aktive, oftmals turbulente Wellen, in der

Tiefe aber herrscht Stille. Analog nehmen wir an, dass der Geist an der Oberfläche aktiv, tief in sich aber still und doch wach ist, ruhig und gleichzeitig hellwach. Die uralten Texte zur Meditation sprechen von der »Quelle der Gedanken« oder dem »reinen Bewusstsein« – einem inneren Feld unbegrenzter Kreativität, Intelligenz und Energie. Wissenschaftler beschreiben es klinischer als »ruhevolle Wachheit«. Sie ist da. Tief innen. Genau jetzt und alle Zeit, ob Sie es glauben oder nicht. Nur: Wir haben den Zugang dazu verloren.

TM hat das Ziel, die Pforten zu diesem unbegrenzten Feld aufzustoßen. Man muss sich nicht konzentrieren oder den Geist kontrollieren, man wird nicht »geführt«, es gibt weder Suggestion noch passive Beobachtung. Stattdessen erlaubt TM dem denkenden Geist, einfach in seinem eigenen Zustand der inneren Ruhe, auf der tiefsten Bewusstseinssebene anzukommen, die tatsächlich alle Gedanken und Gefühle *transzendiert*, sie überschreitet. Es ist Ihr eigenes, stilles, inneres Selbst, noch bevor Sie denken und handeln und planen und Listen schreiben und entscheiden und grübeln und feiern. Es war schon immer da, in Ihnen. Nur geht es im ständigen Lärm und durch die Zerstreungen des Tages verloren oder wird übertönt.

Im Kontext unseres Ozeans versuchen wir jetzt nicht, die wilden Wogen der Oberfläche zu glätten, wir versuchen auch nicht, sie einfach nur gleichmütig wahrzunehmen. Stattdessen tauchen wir in die Ruhe hinab, zum Meeresboden.

Wie ein Sprinter, der nach einem schnellen Spurt allmählich nur joggt, dann gemütlich spazieren geht, schließlich stillsteht und dann sitzt. Es ist immer derselbe Mensch, nur unterschiedlich aktiv. Das ist leicht.

EEG-Ausdrucke und Neuroimaging zeigen, dass Transzendente Meditation die neuronalen Verbindungen zwischen den verschiedenen Gehirnbereichen und auch innerhalb des präfrontalen Cortex kräftigt. Lernfähigkeit und Entschlusskraft entwickeln sich. TM beruhigt die Amygdala, das sensible Stressalarmzentrum im

Gehirn. Das ist deshalb wichtig, weil eine aufgedrehte Amygdala Sie überreagieren lässt: bei Kleinigkeiten und bei großen Herausforderungen gleichermaßen. Oder die Amygdala lähmt Sie und lässt Sie vor neuen, eigentlich zu bewältigenden Herausforderungen zurückschrecken.

Bei der TM-Praxis verändert sich das Muster Ihrer Gehirnwellen hin zu Alpha-1 (8 bis 10 Hz), was typisch ist vor allem für das vordere Gehirn, den präfrontalen Cortex. Alpha-1 deutet darauf hin, dass das Gehirn tief entspannt ist, besinnlich und äußerst wach. TM aktiviert das sogenannte Ruhezustandsnetzwerk, ein umfassendes Netzwerk im Gehirn, das mit verbesserter Kreativität und schneller Entschlusskraft in Zusammenhang steht. Sie wirkt auch auf den *Nucleus accumbens* ein, den Teil des Gehirns, der uns belohnt und der mit Glücksgefühlen bis hin zur Euphorie in Verbindung gebracht wird. Gleichzeitig fließt mehr Blut ins Gehirn, und das deutet darauf hin, dass es mehr Nahrung erhält. Schließlich – und das ist einzigartig – findet der Körper zu einem Zustand tiefer Ruhe und Entspannung, der einhergeht mit erhöhter geistiger Wachheit. Das zeigt, dass TM mehr als nur Ruhe schenkt. Sie ruft gleichzeitig tiefe Stille und innere Wachheit hervor – oder, wie schon gesagt, einen einzigartigen Zustand ruhevoller Wachheit.

Die Erfahrung dieser ruhevollen Wachheit löst im Körper ein Zusammenspiel neurophysiologischer und biochemischer Veränderungen aus. So sinkt unter anderem der Blutdruck, die elektrodermale Aktivität geht zurück (ein Anzeichen tiefer körperlicher Ruhe), das Stresshormon Cortisol geht um 30 Prozent zurück und das Serotonin nimmt zu: derjenige Neurotransmitter (Botenstoff), der Glück und Ausgeglichenheit begleitet. All das bringt Ihr Körper automatisch zuwege, weil Ihr Gehirn auf integrierte Art und Weise arbeitet. Und das Wichtige dabei: Diese Wirkungen sind kumulativ. Die Wirkungen der Meditation halten den ganzen Tag über an, viele Stunden, nachdem Sie Ihre zwanzig Minuten absolviert haben.

Mein Freund und Schüler Dr. Peter Attia – er praktiziert in New York und in San Diego – verschreibt manchmal seinen Patienten TM. Dr. Attia war Chirurg am *Johns Hopkins Hospital* und als chirurgischer Onkologe Mitglied des *National Cancer Institute*; die besten Lipidologen, Endokrinologen, Gynäkologen, Schlafphysiologen und Anti-Aging-Experten Amerikas waren seine Mentoren. Dieser Superarzt ist vom Interesse am menschlichen Körper so durchdrungen, dass er rund um die Uhr einen Glukosemonitor trägt sowie nachts ein Gerät, das anhand seiner Herzrhythmuschwankungen seine Schlafqualität präzise bestimmt. Bei seiner Suche nach physiologischen Spitzenleistungen ist er sein eigenes Versuchskaninchen. Sein Verfahren *Attia Medical* ist seine Leidenschaft, hier konzentriert er sich auf angewandtes Anti-Aging und optimale Leistungseffizienz. Alle seine Klienten sind, jeweils auf ihrem Gebiet, Superstars: Menschen, die ständig Spitzenleistungen erbringen. Inzwischen praktizieren viele von ihnen, auf seine Anregung hin, auch TM.

»Also, ich mache in meiner Praxis immer folgenden Witz«, sagt Dr. Attia. »Ich habe ja nichts gegen einen VW, sage ich, aber einen VW aufzumotzen, das macht mir keinen Spaß. Lieber mache ich das mit einem Ferrari.« Diese Metapher beschreibt seine Patienten perfekt. »Wenn Sie Spitzenleistungen an der Grenze Ihrer Belastbarkeit vollbringen wollen, dann kommt es auf jede Kleinigkeit an«, sagt er. »Manchmal können Sie gerade unter höchster Stressbelastung Fortschritte machen, und mit Stress meine ich hier nichts Körperliches. Ich meine Stress durch Belastung, wie bei einer Maschine.«

Die meisten seiner Patienten, ob Mann oder Frau, sind »Alpha-Tiere«, die länger und härter arbeiten, immer neue Unternehmen gründen und in vielen Aufsichtsräten sitzen. Sie wollen die Welt verändern. Zwar liest man von den Herausforderungen, bei denen seine Patienten erst in Fahrt kommen, auf der Titelseite des *Wall Street Journal* – der Stress aber, dem sie ausgesetzt sind, kann für sie tödlich sein. »Es hat keinen Sinn, jemanden dadurch zu kurieren,

dass wir all seine Stressoren ausschalten. Das wäre dann nur wie das Spiel ›Hau den Maulwurf‹«, meinte er. »Die klügere Strategie ist: ›Was können wir tun, damit die Art und Weise, wie wir auf Stress *reagieren*, wieder in Ordnung kommt?‹ Dafür ist Meditation ganz generell ein gutes Mittel. Meiner Meinung nach setzt TM diese Aufgabe bestmöglich um.«

Nahezu alle meine Kursteilnehmer – der Finanzmanager im unsicheren Finanzmarkt, die Mutter, die zwei Jobs hat, um über die Runden zu kommen, oder der Student, der unter dem Druck seiner Doktorarbeit leidet – berichten, immer noch mehr leisten zu müssen. Gleichzeitig will aber niemand sich zu viel Stress aufladen oder schlaflose Nächte verbringen. Meditation, richtig verstanden und durchgeführt, löst auf einen Streich beide Probleme. Sie macht das Feld der Stille, der Kreativität und der Energie für uns zugänglich. Das ist die Kraft der Stille.

Wie das Inhaltsverzeichnis Ihnen zeigt, stützt sich dieses Buch auf drei Pfeiler. Der erste erklärt Ihnen, was die TM-Technik ist, wie sie funktioniert und wo sie herkommt. Der zweite Pfeiler zeigt Ihnen, was Sie erwartet, wenn Sie die Praxis erlernen. Dabei tauchen wir auch tiefer in die medizinische und neurologische Forschung ein, die zeigt, wie TM Ihren Körper heilt, Ihre Reaktionen auf Stress verbessert und die Arbeit Ihres Gehirns optimiert.

Der dritte Pfeiler dient als Inspiration und Anleitung auf diesem Weg, damit Sie Ihr ureigenes kreatives Selbst entfalten können. In diesem dritten Teil treffen Sie Menschen aus allen Bereichen des Lebens – Geschäftsführer, Künstler, Veteranen und Studenten –, deren Leben sich durch TM verbessert hat. Ich erzähle auch von meiner eigenen Reise und wie mir die TM-Technik geholfen hat.

Schlussendlich präsentiere ich Ihnen elf *Meditative Momente*. Hier hören Sie von Menschen direkt, was man beim Meditieren erfährt und, noch wichtiger, was man anschließend im Alltag erlebt.

---

## MEDITATIVE MOMENTE

### Geheimwaffe

***Orin Snyder** hat keine Angst vor dem Gewinnen. Er gilt als einer der besten Anwälte der Welt und hat sowohl Facebook als auch Bob Dylan vertreten, milliardenschwere Prozesse geführt und sich einen Ruf als »scharfer Hund« und »tödlichster Tech-Anwalt« erworben. Wir trafen uns kürzlich in seinem Büro, in der Kanzlei Gibson Dunn, im MetLife Building in Manhattan. Wir sprachen darüber, wie TM ihm half, seine Mandanten noch energischer zu vertreten.*

Ich bin zwar schon immer sportlich und aktiv gewesen, aber vor zwei Jahren begann ich noch mit dem Gewichtheben – und zur selben Zeit mit der Meditation. Ich sehe hier Gemeinsamkeiten. Stemmen Sie jeden Tag vierzig Minuten lang regelmäßige Gewichte, dann bauen Sie körperlich Muskeln auf. Diese Investition von 40 Minuten verwandelt den ganzen Körper völlig. Genauso ist das auch bei TM: Meditieren Sie zweimal am Tag zwanzig Minuten lang, dann entwickeln Sie den »Entspannungs-Muskel«, der bei den meisten von uns brachliegt.

Zu meditieren lernte ich vor allem, weil ich innerlich mehr Ruhe und weniger Sorgen haben wollte. Die Meditation hielt, was sie versprach – und hat mein persönliches Wohlbefinden tatsächlich vollständig verändert. Meine regelmäßige Meditationspraxis hat aber auch zu unerwartetem Nutzen in meinem Beruf geführt. Dank TM bin ich als Anwalt meiner Mandanten effektiver: Ich agiere weniger reaktiv und bin geistig klarer.

In allen Industriezweigen, bei allen geschäftlichen Unternehmungen kann Meditation ein echter Geheimtipp sein. Ich nenne das den Faktor X, der auch in Ihrem Berufsleben zur Transzendenz führt. Transzendenz am Arbeitsplatz heißt, dass Sie ein Gewinner sind. Ob Sie nun mit Hedgefonds handeln, als Anwalt oder als Ballerina arbeiten – TM verhilft Ihnen, die Stufenleiter Ihrer beruflichen Laufbahn höher zu klettern, weil sie Konzentration und Entschlossenheit fördert. Oft höre ich, wie Leute sagen, TM sei doch bloß was für Menschen, die sich für ein friedvolles Innenleben oder für das Gemeinschaftsleben in einer konflikt- und wettbewerbsfreien, utopischen Gesellschaft interessieren. Das ist ein Märchen. Dazu nur ein Beispiel. Ich muss beruflich oft an die Westküste fliegen – allein im letzten Jahr mehr als fünfzehn Mal. Gewöhnlich muss ich gleich nach der Landung etwas erledigen: eine Anhörung vor Gericht, eine Aufsichtsratssitzung oder eine Präsentation beim Mandanten. Natürlich bin ich dann erschöpft. Ich muss mich ja immer um viele Sachen gleichzeitig kümmern und mich konzentrieren.

Vor kurzem flog ich nach Kalifornien zu einem wichtigen Meeting. Ich stand um 4 Uhr morgens auf, um den Flieger um 6 Uhr zu erreichen, und während des Flugs arbeitete ich sieben Stunden lang intensiv an der Vorbereitung meiner Präsentation. Ich landete, die Präsentation lief glatt, dann machte ich kehrt und erwischte noch die letzte Maschine zurück nach New York. Ich war völlig ausgelaugt. Doch statt zu schlafen, bereitete ich ein Meeting vor für den nächsten Morgen. Ich schuftete, fand kaum Schlaf, und als ich wohl vorbereitet in der Morgendämmerung auf dem Kennedy-Flughafen landete, war ich ziemlich groggy.

Ich fuhr heim, duschte, rasierte mich und zog einen neuen Anzug an. In Uptown Manhattan bestieg ich ein Taxi und fuhr nach Midtown zum Meeting in mein Büro. Ich hätte auf der Stelle einschlafen können, aber ich wusste, was ich zu tun hatte: Ich musste meditieren. Ich brauchte das so dringend wie die Wüste den Regen. Zum Glück spielte der Verkehr auf der Park Avenue mit: Wir steckten im Stau. Trotz Huperei und fluchender Taxifahrer schloss ich die Augen und meditierte ganze zwanzig Minuten lang sehr tief.

Ich erinnere mich noch lebhaft an den Augenblick, als ich aus dem Taxi stieg. Ich riss auf der Park Avenue die Türen auf und fühlte mich so jung und erfrischt, dass ich völlig überrascht war. Ich hatte lange genug TM gemacht, daher war mir klar, dass ich über einen Vorrat an Ruhe verfüge, auf den ich zugreifen kann, wenn ich wieder für zwanzig Minuten nach innen gehe. Die Dividende wurde sofort ausgezahlt: Mein Körper belohnte mich mit Energie und Klarheit. Das Muskelpaket, das ich in meiner Zeit der Meditation erworben hatte, war aktiviert worden.

Ich brachte das Meeting unter Dach und Fach und fühlte mich den ganzen Tag lang erfrischt. Die zweite Meditation habe ich dann am Nachmittag gemacht, todmüde, in einem leeren Konferenzraum. Das war wichtig. Ich brauchte einen Kick, einen neuen Energieschub. Ich ging an diesem Abend nach Hause und sofort ins Bett. Aber die Meditation im Taxi, das war meine Energiequelle gewesen, sorgte für Konzentration und letztendlich für den Erfolg. Damit will ich nicht sagen, dass Sie so verrückt arbeiten müssen wie ich, um von TM zu profitieren. Transzendente Meditation tut allen gut.