

■ KÖRPER

Effektiver Stresskiller

Entspannung mit Acem-Meditation fußt auf westlichem Denken

VON CAROLA SCHÖNDUBE

Viele Wege führen zu tiefer Entspannung und Gelassenheit im Alltag – einer der bekanntesten und effektivsten ist die Selbstversenkung. „Man muss kein religiöser Mensch sein, um zu meditieren“, sagt kein Geringerer als der Dalai Lama. Eine praktische Entspannungstechnik, frei von jeder spirituellen, mystischen oder religiösen Philosophie, kommt ausnahmsweise nicht aus Fernost, sondern aus dem hohen Norden, genauer gesagt aus Norwegen: die Acem-Meditation, die hierzulande immer beliebter wird und schon an vielen Volkshochschulen angeboten wird.

Im Gegensatz zu den uralten östlichen Traditionen zur Selbstfindung ist Acem eine Erfindung unserer Zeit, die in den 60er Jah-

Wer regelmäßig meditiert, spürt weniger Schmerz in Kopf, Nacken, Schultern und Rücken

ren des 20. Jahrhunderts von skandinavischen Ärzten und Psychologen kreiert wurde. „Acems wichtigster Beitrag ist die Entwicklung einer systematischen Meditationspsychologie, die auf westlichem Denken fußt – ohne Leistungsdruck, Suggestion oder Kontrolle.“

Es gibt kein Ziel, sondern es geht allein um reine, tiefe Entspannung“, erläutert Prof. Dr. Are Holen, der geistige Vater der pragmatischen Methode, der sich seit seiner Jugend mit den psychologischen und physiologischen Wirkungen der Meditation beschäftigt hat. „Acem löst nicht nur körperliche und seelische Anspannungen, sondern reduziert nachgewiesenermaßen Stress, Nervosität und Schlafstörungen. Selbst Angstzustände und Depressionen werden gelindert“, verspricht Holen, der heute Professor für Medizin an der Universität in Trondheim ist. „Wenn man regelmäßig meditiert, lassen chronische Muskelschmerzen in Kopf, Nacken, Schultern und Rücken spürbar nach. Immunsystem, Herz und Kreislauf werden gestärkt.“



Ohne Disziplin geht es nicht – etwa 45 Minuten am Tag gehören der Versenkung.

BILD: JUPITER

Acem scheint wie gemacht für gestresste westliche Zeitgenossen – als effektive und garantiert nebenwirkungsfreie Alternative zu Beruhigungspillen und Aufputschmitteln. Einerseits sinken während der Meditation Herzfrequenz, Blutdruck und Puls und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Andererseits ist man danach energiegeladener, leistungsfähiger, konzentrierter und kreativer. Außerdem zielt die Meditation auch auf die Entwicklung der Persönlichkeit und zwischenmenschliche Beziehungen.

Dass Acem nicht nur in Norwegen eine wachsende Anhängerschaft hat, liegt nicht zuletzt daran, dass es leicht zu lernen und durchzuführen ist. Im Unterschied zur östlichen Kontemplation ist das Abschweifen der Gedanken während der Meditation kein Hindernis – im Gegenteil: „Gedanken werden nicht verdrängt, man lässt sie kommen und gehen. Der Gedankenfluss

ist eine positive Quelle“, betont Ole Nygaard, seit mehr als 30 Jahren Acem-Lehrer und hauptberuflich Redakteur bei der größten norwegischen Tageszeitung.

Auch die Meditationspraxis ist auf abendländische Bedürfnisse zugeschnitten: Statt Lotus- oder Schneidersitz, für viele westliche Zeitgenossen eine strapaziöse Sache, sitzt man bequem aufrecht auf einem Stuhl. Meditiert wird bei geschlossenen Augen mit einem Laut, der keinerlei Bedeutung hat. „Die Ausschüttung von Stresshormonen im Blut – wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortison – wird messbar redu-

ziert“, erläutert Nygaard. Während der Selbstversenkung werden im Gehirn vermehrt so genannte Glückshormone produziert, die für Wohlbefinden und reduziertes Schmerzempfinden sorgen.

Ohne Disziplin und tägliche Routine verschwinden Stress und körperliche Anspannungen allerdings nicht. Empfohlen wird, zweimal täglich Acem zu praktizieren – am besten vor dem Frühstück und vor dem Abendessen. Reicht die Zeit nicht, dann sollten es zumindest einmal am Tag 45 Minuten sein.

www.acem.com/deutschland

SEMINAR

Ein Einführungskurs „Acem-Meditation aus Norwegen: Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung“ findet an zwei Kursabenden (22. September, 19 bis 22 Uhr; 24. September, 18.30 bis 21.30 Uhr) bei neues

lernen/ Ökobilidungswerk statt: Herwarthstr. 22, 50672 Köln. Kosten: 58 (ermäßigt 47) Euro. Anmeldungen unter ☎ 02 21/ 51 40 20 oder per E-Mail: info@neues-lernen.info
www.neues-lernen.info

Reiseziel: GELASSENHEIT

ACEM-Meditation führt
in unser Inneres und bringt
die Gedanken zur Ruhe

TEXT CHRISTINE TSOLODIMOS

Wozu eigentlich habe ich Wolldecke und Sportsachen eingepackt? Beides bleibt im Rucksack an diesem Wochenende. Denn für die ACEM-Meditation wird nur ein Stuhl gebraucht, keine spezielle Kleidung, sogar die Schuhe können wir anlassen. ACEM soll in den heutigen Alltag passen und für jeden anwendbar sein, die Methode hat keinen philosophischen oder religiösen Hintergrund.

Und sie ist leicht zu erlernen, sagen ACEM-Profis wie unser Dozent Runar Mathisen, der aus Norwegen angereist ist. Dort wurde ACEM (die Abkürzung leitet sich aus „Academic Meditation Society“ ab) 1966 von Wissenschaftlern begründet und zunächst vor allem an Universitäten angewendet. Studenten und Professoren trafen sich in Seminarräumen, saßen im Kreis auf Stühlen, schlossen die Augen und meditierten über eine scheinbar willkürliche Folge von Vokalen und Konsonanten.

Dieser „Methodenlaut“ ist bewusst so gewählt, dass er in keiner Sprache Sinn ergibt. Bevor Runar

Mathisen uns das Kunstwort nennt, bittet er uns, es weder aufzuschreiben noch weiterzugeben. Es soll für den, der es verwendet, mit möglichst wenigen Assoziationen verbunden sein, es soll dem Geist Halt geben, ohne ihn abzulenken. Runar Mathisen lässt uns den Methodenlaut mehrmals wiederholen, stellt die Weckfunktion seines Handys ein und schaltet die Deckenlampe aus. Das ist das Signal, die Augen zu schließen und mit der Meditation zu beginnen. 15 Minuten soll sie dauern.

Ab jetzt ist jeder allein im Dunkeln. Mit dem sinnlosen Methodenlaut, den es behutsam festzuhalten gilt. Von mir lässt er sich das nicht gefallen. Ausgelassen wie eine Schwalbe im Frühling schießt er durch meine innere Dunkelkammer, duckt sich weg, taucht als orange-blauer sprechender Fisch ganz woanders wieder auf. Andere in unserer Runde berichten später, wie sich ihr Terminkalender oder der Lehrstoff kommender Klausuren in ihre Gedanken drängte, während der Methodenlaut unbeach-

tet in einer Ecke saß. Einer hat versucht, den Laut in den Rhythmus seines Atems zu zwingen, eine Teilnehmerin ist beim Meditieren eingeschlafen.

Alles ganz normal – und ausdrücklich erlaubt, sagt Runar Mathisen, als uns die Weckmelodie des Handys ins Hier und Jetzt zurückgeholt hat. Störungen, die „von innen“ kommen – etwa Gedanken, Sinnesreize, plötzliche Müdigkeit –, gelten als Teil der Meditation. Die beste Art, damit umzugehen? „Geschehen lassen, nicht verdrängen“, empfiehlt unser Lehrer. Gar nicht so leicht – diese Gelassenheit wollen wir ja erst noch lernen.

Das braucht Zeit und Disziplin: Zweimal am Tag 15 bis 30 Minuten oder einmal 45 Minuten meditieren, nicht nebenbei, sondern ungestört bei geschlossener Tür und gedämpftem Licht. So oft? So lange? Wie sollen wir das einbauen in unseren ohnehin schon vollgestopften Tagesablauf?, wollen wir Neulinge wissen.

Jan Ahrend, der als ACEM-Lehrer in der Ausbildung unserem



Dozenten assistiert, kennt das Problem des chronischen Zeitmangels. Als Führungskraft in einem Medienkonzern hat er sehr lange Arbeitstage. Tagsüber hätte er nicht die Ruhe und auch keinen geeigneten Ort, eine Meditation einzuschieben, abends wäre er zu erschöpft – „es gibt viele Gründe, nicht zu meditieren“, sagt er. Doch für ihn überwiegen die Vorteile, er möchte seine neu gewonnene Gelassenheit, die Erfahrung, im Alltag „viele kleine Dinge anders, ruhiger zu machen“, nicht mehr missen. Deshalb steht Jan Ahrend jeden Morgen um sechs auf, meditiert 45 Minuten, „und dann habe ich das schon mal geschafft für den Tag – ein gutes Gefühl“, sagt er. In seiner Freizeit organisiert er ACEM-Kurse oder unterrichtet selbst. ACEM-Lehrerinnen und -Lehrer arbeiten ohne Honorar, ihr Geld verdienen sie in anderen Berufen. In Deutschland sind eine Marketingdirektorin und ein Politikwissenschaftler dabei, aus Norwegen kommt regelmäßig ein Zeitungsredakteur zu Kursen

nach Deutschland, Runar Mathisen ist ausgebildeter Astrophysiker. Aber auch Psychologinnen und Ärzte praktizieren und lehren ACEM – und mancher Kardiologe, manche Internistin würde die Methode gern auf Rezept verordnen. Denn ihre Wirkung, etwa bei Schlafstörungen und Muskelschmerzen durch Verspannungen, ist belegt. Wir Neulinge betreten an diesem Wochenende noch einige Male den dunklen Raum in unserem Inneren. Der kleine sinnlose Laut wartet dort immer schon auf uns, wir haben ihn uns gut eingepägt, und langsam fangen wir an, ihn zu mögen. Ab morgen stellen wir den Wecker eine Dreiviertelstunde früher. Bestimmt. □

ACEM-Wochenendkurse für Einsteiger werden vor allem an Volkshochschulen angeboten. Infos über alle Kursangebote in Deutschland unter www.acem-deutschland.de. Dort kann auch das Buch „ACEM-Meditation“, herausgegeben von Are Holen und Ole Nygard (15 Euro inkl. Versandkosten), bestellt werden.