

einfach leben

4

Heute:
Meditation, Quell
der Kreativität und
Gesundheit



Morgen lesen Sie:
Felix Gottwald und
das Bei-sich-Sein

loslassen genießen bewegen reduzieren entdecken

„Man schöpft Kraft in der Meditation“

Unter „Meditation“ hat jeder ein eingefahrenes Bild im Kopf. Oftmals entspricht es einem Klischee. Eines trifft aber auf alle Fälle zu: Meditation ist Quelle der Kraft und Kreativität. Bruno Buchberger (68), Vorstandsvorsitzender des Softwareparks Hagenberg, tritt den Beweis an.

VON MANFRED WOLF

OÖN: Sie meditieren seit 37 Jahren. Was hat Ihnen die Meditation gebracht?

BUCHBERGER: Meditation ist zweckfrei, aber es stellen sich viele positive Wirkungen auf allen Ebenen von alleine ein. Die kann man nicht vorhersagen, aber man nimmt sie mit Freude an. Meditieren stabilisiert die Gesundheit, macht Freude an der Aktivität, macht flexibel im Umgang mit Menschen...

OÖN: Würden Sie jedem empfehlen, zu meditieren?

BUCHBERGER: Zu 100 Prozent! Wenn es ein Ding auf der Welt gibt, das ich jedem empfehlen kann, dann Meditation, nicht Fußball spielen oder in Hagenberg zu studieren, denn dazu sind nur manche geeignet. Meditation ist gerade in der heutigen Zeit enorm wichtig. Sie hilft dem Sportler wie dem Studenten. Aus der Meditation schöpft man Kraft und Kreativität, man sammelt Erfahrung mit der Stille, die die Basis ist für alles, auch für Fußball spielen.

OÖN: Sie sagen „vor allem in der heutigen Zeit“. Warum?

BUCHBERGER: Weil wir in einer sehr spannungsgeladenen Zeit leben. Alles ist sehr rational, auf Denken, Handeln und Eindrücke sammeln ausgerichtet. Wir wollen möglichst viel erleben, in möglichst wenig Zeit, damit genug Zeit für den Rest bleibt - ab auf die Malediven und dann noch Skifahren. Alles muss effizient sein, Entscheidungen müssen schnell getroffen werden. Daher ist es so enorm wichtig, seine Erfahrung mit der Stille zu machen.

OÖN: Was passiert in der Stille?

BUCHBERGER: Primär ist man im Einklang mit der Natur und versucht nicht, sich die Natur untertan zu machen. Denn da ist der Wurm drin: Die Natur wird nicht mehr beachtet, sie wird ständig vergewaltigt. Wir glauben, alles beherrschen zu können. Häuser werden dort-

hin gebaut, wo es die Natur nie und nimmer vorgesehen hat.

OÖN: Zum Beispiel ein Atomkraftwerk an der japanischen Küste?

BUCHBERGER: Ja. Das soll kein Vorwurf sein, wir alle wollen Strom haben. Aber früher gab es eine Kultur, da wusste jeder, wohin man was baut.

OÖN: Stress ist die Geißel der Zeit, hilft meditieren dagegen?

BUCHBERGER: Natürlich. Man schöpft ja Kraft in der Meditation. Es ist eine ganzheitliche Erfahrung, die sehr tief geht. Bei dieser Erfahrung, auf dem Weg zur Stille, lösen sich viele Stresse von selbst. Außerdem werden Sinne und das Empfinden feiner. Man spürt sich und seinen Körper und erfährt, dass man mit ihm nicht alles machen kann - zum Beispiel Cola und Schnitzsemmel in sich hineinstopfen. Vieles an natürlichem Empfinden ist in den Jahren verlorengegangen.

OÖN: Wie oft meditieren sie?

BUCHBERGER: Zwei Mal täg-

Wir leben in einer sehr spannungsgeladenen Zeit. Alles ist sehr rational auf Denken, Handeln und Erfahrungen sammeln ausgerichtet ... Daher ist es so enorm wichtig, Erfahrungen mit der Stille zu machen.

BRUNO BUCHBERGER

lich - in der Früh und am Abend. Immer zwischen 20 und 40 Minuten.

OÖN: Heißt für wenig Kapital ein hoher Zinssatz?

BUCHBERGER: Ja!

OÖN: Es gibt unzählige Meditationsarten. Welche machen Sie?

BUCHBERGER: Die der vedischen Tradition. Eine Art, wie man vom Beobachten, Denken und Handeln in die Stille kommt. Bei dieser Mantra-Meditation denkt man nicht. Man erfährt den Inhalt durch die Stille und tankt neue Kraft. Man kehrt mit neuem Elan, Optimismus und Energie zurück in den Alltag. Voraussetzung ist natürlich, dass man offen ist, diese Erfahrungen zu sammeln.

OÖN: Es gibt wohl genug Menschen, die sagen, dass das, was Sie machen, alles Humbug ist, oder?

BUCHBERGER: Das bleibt jedem unbenommen. Jeder kann über jeden denken was er will.

OÖN: Kann man in der Stille Ängste und Sorgen ablagern?

BUCHBERGER: Ja, das ist das selbe wie Stresse ablagern. Ängste und Sorgen sind Stresse im Nervensystem.

OÖN: Sie kommen aus der Software-Entwicklungsbranche. Da, wo alles auf Fortschritt baut und hofft, erwartet man nicht unbedingt einen Chef, der meditiert. Wie passt das zusammen?

BUCHBERGER: Leben heißt Spannung, Gegensätze vereinen. Dynamik und Stille ist der größte Gegensatz. Das Leben besteht darin, beide Pole voll auszuleben, nicht Kompromisse zu schließen. Beides muss voll entwickelt sein. Dynamik ist Forschung, Wirtschaft, Aktivität und auf der anderen Seite steht „voll leben zu können“, die Natur genießen zu können, so wie sie ist. Die beiden scheinbaren Gegensätze sind vereint. Man kann absolut ruhig sein und lässt dabei alle Arten der Aktivität offen. Das macht das

Leben aus: Dynamik und Stille zu entfalten.

OÖN: Gäbe es den Softwarepark Hagenberg ohne Meditation denn überhaupt?

BUCHBERGER: (lacht) Das weiß niemand. (lacht immer noch) Die-

se Frage hat mir noch niemand gestellt. Das Leben hat so viele Möglichkeiten. Ich könnte mir Tausend Leben vorstellen für mich. Es gibt in jedem Augenblick einen Verzweigungspunkt, wo man sich anders entscheiden kann. Wir haben am Tag zehn Mal die Entscheidung, nach links oder rechts gehen zu können. Dass ich den Softwarepark entwickelt habe, ist reiner Zufall, ich hätte auch in Neusiedl am See einen Campingplatz eröffnen können.

Aber mit dieser Frage berühren Sie das Zentrum meiner Forschung, die Gröbner-Basen, denn da spielen diese Verzweigungspunkte eine Rolle. Gröbner-Basen sind eine sehr allgemeine Methode, wie man beliebige nichtlineare Systeme analysieren kann und Verzweigungspunkte finden kann, in denen kleine Änderungen in der Eingabe signifikant unterschiedliche Auswirkungen erzeugen können.

OÖN: Ist es schon meditieren, wenn man sich hinsetzt, und über seinen Tag nachdenkt?

BUCHBERGER: Ich habe meiner Mutter immer gesagt: „Meditieren tut dir gut.“ Und sie hat geantwortet, dass sie eh meditiere. Sie wache in der Nacht auf und denke an ihre Söhne. Aber das ist nicht meditieren. Das ist im Gedanken verharren. Der Gedanke erzeugt wie das Amen im Gebet den nächsten Gedanken. Ein Beispiel: Wenn ich denke, was ich heute falsch gemacht habe, dann denke ich, ich haben heute Schnitzelsemmel gegessen, dann wie ich das das nächste Mal vermeiden könnte ... Man kommt vom Hundertsten ins Tausendste. Man kann aber lernen, diese Gedanken loszulassen und in die Stille zu kommen.

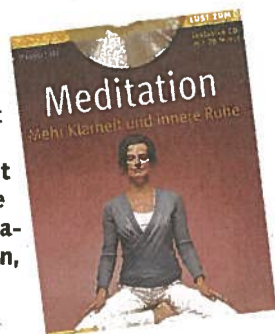
OÖN: Reicht eine Anleitung aus dem Internet, oder braucht man für den Meditations-Einstieg einen „Lehrer“?

BUCHBERGER: Wichtig ist, dass man das von jemandem lernt, der Erfahrung hat. Ein persönlicher Lehrer ist besser, als ein Buch. Das wollen die Leute in der heutigen Zeit nicht gerne hören. Jeder kann auf Google nachschlagen „Z“ wie Zahnweh. Folglich glaubt er auch, dass er meditieren im Internet lernt. Das ist aber nicht so. Wir leben in einer super Zeit, es gibt den demokratischen Zugang zum Wissen. Auf der anderen Seite ist es aber wichtig, dass man weiß, dass rasches Lernen vom richtigen Lehrer enorm wichtig ist. Wie bei mir im Fall meines Lehrers Gröbner, der mir eine Aufgabe gegeben hat, und gesagt hat, dass dies ein wichtiges Problem ist - und ich konnte es lösen. Das Lehrer-Schüler-Prinzip ist wichtig. Es ist wichtig, dass dir jemand eine einfache, subtile Sache erklärt, zum Beispiel wie man Mantras denkt.



Lese-Tipp

Marianne Mannschatz: „Meditation – Mehr Klarheit und innere Ruhe“; eine Einführung in die Meditation mit praktischen Tipps – inklusive CD mit fünf geführten Meditationen; www.gu.de; 80 Seiten, 17,50 Euro.



Meditationsforschung

Was passiert, wenn sich Menschen dank Meditation in einen Entspannungszustand bringen? Was geht in ihrem Gehirn vor? Woher rührt es, dass Tiefenentspannung weniger Ängste und mehr Vertrauen und Gelassenheit sowie die Konzentration auf das Wesentliche bewirkt? Schon seit den 1970er Jahren erforschen Wissenschaftler spirituelle Bewusstseinszustände.

Natürlich kann man Hirnströme messen, um zu sehen, was passiert, mit teils erstaunlichen Ergebnissen im Elektroen-

schung verschrieben hat, herausgefunden, dass die im EEG messbaren Gehirnströme vor allem bei den Gammawellen besondere Aktivität während der Meditation zeigen. Zudem würden sich verschiedene Gehirnareale synchronisieren, sich also in ihren Aktivitäten aufeinander abstimmen. Das Resümee von Singer: Meditation verändert grundlegend die Funktion des Gehirns.

Ob sich dadurch Glück trainieren lässt, steht auf einem anderen Blatt Papier. Eine Forschungsarbeit der Schwei-

zum Inhalt. Das Ergebnis: „Meditationserfahrung korreliert signifikant positiv mit dem globalen Index der psychischen Gesundheit.“ Ihrer These nach wäre Glück für den Menschen trainierbar.

Meditation kann nachweislich bei Stress und Schmerz helfen. Laut US-Studien sind die positiven Veränderungen im Gehirn mit längerer Meditationserfahrung nachhaltig. Meditation könne also nicht nur vorübergehende Entspannung verschaffen, sondern sei auf lange Sicht das beste Mittel für mehr Achtsam-