



Dr. Heinz Hilbrecht

Jahrgang 1958, studierte 1980 bis 1986 an der Freien Universität Berlin und promovierte 1990 zum Dr. rer. nat. in Geologie und Paläontologie. Er war 12 Jahre an der ETH Zürich in der Forschung tätig und arbeitet seit 2000 als freier Journalist und in der Zeitungsredaktion.

Heinz Hilbrecht meditiert seit über 30 Jahren. Ebenso lange interessiert er sich für die spirituellen Sichtweisen in Asien und Europa sowie Verbindungen zwischen den östlichen und westlichen Traditionen. Meditation sieht er als Mittel, mit dem Menschen schematische Erwartungen, Aberglauben und Zwänge des Denkens überwinden können. Das »Unerklärliche« in der Meditation hat er selbst erlebt, sieht die Erklärungen dafür aber in ganz normalen Hirnfunktionen und findet deshalb das »Übersinnliche« überflüssig.

In der Meditation erlebt er das menschliche Gehirn als Ort einer Leistungsfähigkeit, die sogar von der Forschung noch bei Weitem unterschätzt wird.

Alte Weisheit im Licht der modernen Forschung

Seit über 2 500 Jahren meditieren Menschen und erleben die verblüffenden Wirkungen der Meditation auf die Gehirnleistungen, den Abbau von Stress oder Ängsten und die Entwicklung der Persönlichkeit. Oft scheint Meditation geradezu Übersinnliches zu leisten. Mittlerweile sind viele dieser Phänomene durch die aktuellen neurowissenschaftlichen Methoden nachvollziehbar und können immer besser verstanden werden.

Der Naturwissenschaftler Dr. Heinz Hilbrecht meditiert selbst seit über 30 Jahren. In seinem Buch schlägt er die Brücke von den alten Traditionen der Meditation zur modernen Hirnforschung. Anschaulich und aus seinen eigenen Erfahrungen schöpfend beantwortet er Fragen wie:

- Wie kann Meditation unbewusste Hirnfunktionen bewusst machen?
- Was passiert in unserem Gehirn, wenn das Qi oder Kundalini fließen?
- Weshalb macht uns Achtsamkeitsmeditation zu empathischeren Menschen?
- Welche Hintergründe haben Gedankenlesen, Seelenwanderungen und Nahtod-Erfahrungen bei Meditierenden?

Die Kraft der Meditation liegt in uns selbst – in unserem Gehirn!

ISBN 978-3-7945-2795-3



9 783794 527953

 Schattauer

www.schattauer.de

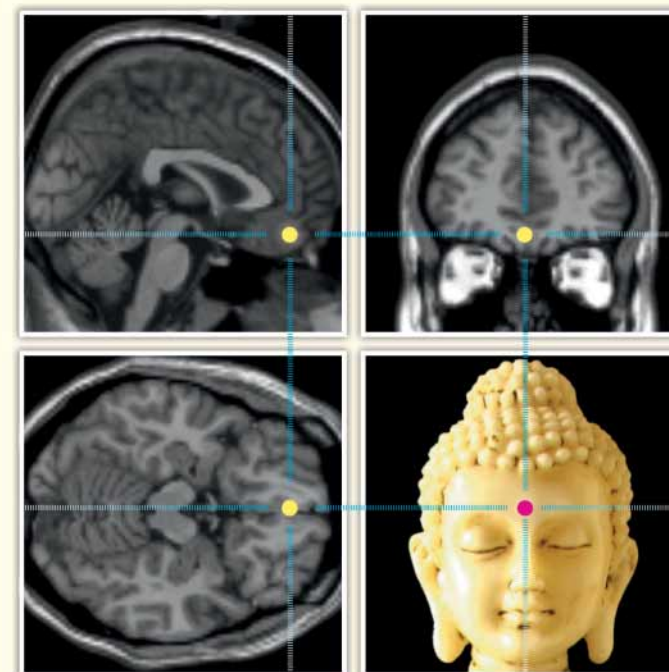
Heinz Hilbrecht

Meditation und Gehirn

 Schattauer

Heinz Hilbrecht

Meditation und Gehirn



Alte Weisheit und moderne Wissenschaft

Wissen & Leben
 Schattauer

Warum es dieses Buch gibt

Viele Menschen im Westen meditieren heute nach den alten Traditionen aus Asien. Meditation hat nicht nur entspannende Wirkung, sie fördert auch viele unserer Hirnfunktionen und führt dabei zwangsläufig und vorhersagbar zu Erfahrungen, die scheinbar unerklärlich sind. Diese Veränderungen und Erlebnisse können für den Meditierenden unvergesslich und bereichernd sein; sie können aber auch tiefe Krisen auslösen. In solchen Fällen sind die Texte der asiatischen Meister wenig hilfreich, da sie aus unserer westlichen Perspektive oft schwer zu verstehen sind.

Doch nun verschafft die Hirnforschung Einblicke in die Vorgänge und Veränderungen, die Meditierende erleben. Was seit alters her von den Meistern beschrieben, oft genug als okkult abgetan wurde, ist im Gehirn messbar und nachvollziehbar.

Dieses Buch soll ein »Handbuch für Meditierende« sein, das die östliche Weisheit auf dem Boden der Wissenschaft ins westliche Leben holt, bis hin zur Praxis im Alltag. Wir können Vermutungen durch Wissen ersetzen, Meditation zum Wohl der Menschen nutzen und damit dem Geist der alten Traditionen in bester Weise folgen.

Umschlagabbildung:

Eine Forschungsgruppe um Britta Hölzel vom Bender-Institut an der Universität Gießen (www.bion.de) hat durch Untersuchungen mit Kernspin-Tomographie eine Struktur im orbitofrontalen Kortex des Gehirns von Meditierenden entdeckt, die mit fortschreitender Praxis immer deutlicher wird (Hölzel et al. 2007b). An genau dieser Stelle liegt das »dritte Auge«, das seit 2 500 Jahren auch auf buddhistischen Darstellungen erscheint. Die alten Beschreibungen über das »Sehen mit dem dritten Auge« decken sich mit Ergebnissen der Forschung über die Funktionen des orbitofrontalen Kortex im menschlichen Gehirn.

MRT-Aufnahmen mit freundlicher Genehmigung der Autoren.